

إعداد برنامج إرشادي باستخدام تمارين الكارديو لخفض التردد النفسي وتطوير بعض القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل بالجمناستك الإيقاعي لطالبات

s4.sport4@gmail.com

جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

م. سهير رحمن سلمان

قبول البحث: ٢٠٢٠/٩/١٦

استلام البحث: ٢٠٢٠/٧/٢٤

الملخص

تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي باستخدام تمارين الكارديو لخفض التردد النفسي وتطوير بعض القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل في الجمناستك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ذي قار، وتكون مجتمع البحث من (٤٧) طالبة، ثم تم تحديد طالبات عينة البحث بعد استبعاد الطالبات الغائبات من الاختبار وعددهن (٢) طالبة، والمشاركات في التجربة الاستطلاعية وعددهن (٥) طالبة، فالعدد المتبقي هو (٤٠) طالبة مقسمة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات كان أهمها أن البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثة باستخدام تمارين الكارديو والمنهج المتبع من قبل مدرس المادة لهما تأثير إيجابي وفعال في تطوير بعض القدرات الحركية وأداء مهارات الحبل في الجمناستك الإيقاعي للطالبات أسهمت تمارين الكارديو التي طبقت على أفراد المجموعة التجريبية بشكل واضح وكبير في تطوير بعض القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل في الجمناستك الإيقاعي للطالبات، أظهرت النتائج تفوقا واضحا وكبيراً لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية على أفراد المجموعة الضابطة في القدرات الحركية ومهارات الحبل بالجمناستك الإيقاعي.

المفاتيح * الجمناستك الإيقاعي * مهارات الحبل * تمارين الكارديو * برنامج إرشادي * التردد النفسي

Preparing a counseling program using cardio exercises to reduce psychological frequency, develop some motor abilities, and perform some rope skills in rhythmic gymnastics for students

College of Physical Education and Sports Science

m. Suhair Rahman Salman

Abstract

The study aims to prepare an indicative program using cardio exercises to reduce psychological frequency and develop some motor abilities and perform some rope skills in rhythmic gymnastics for students of the third stage of the College of Physical Education and Sports Science / Dhi-Qar University, and the research community consisted of (47) students, then students were identified sample The research after excluding the absent female students from the test and their number is (2) female students, and the participants in the exploratory experience are (5) female students, the remaining number is (40) female student divided into two control and experimental groups, the researcher reached a set of conclusions, the most important of which was that the counseling program prepared by the researcher using cardio exercises and the approach followed by the subject teacher have a positive and effective impact in developing some motor abilities and performance of rope skills in the rhythmic gymnastics of the students that contributed to the cardio exercises that Applied to the members of the experimental group clearly and significantly in developing some motor abilities and the performance of some rope skills in the rhythmic gymnastics of the students, the results showed a clear and significant superiority of the members of the experimental group in the post-test on individuals For the control group in motor abilities and skills of the cord 'body rhythm

Keys * Rhythmic gymnastics * Rope skills * Cardio exercises * Guidance program * Psychological hesitation

١- المقدمة:

ويعد التردد النفسي واحد من الحالات النفسية المهمة التي تلعب دورا أساسيا وفعالا بجودة الأداء الرياضي ومن العناصر الأساسية في العملية التعليمية والتنموية للمهارات الحركية في الجانب الرياضي، لأن الإعداد النفسي الرياضي يسهم في التغلب على الكثير من الانفعالات و الصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد الرياضي في ظروف الحياة بصورة عامه والمجال الرياضي بصورة خاصة، ويعد الإرشاد النفسي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وتطوره، والعملية الإرشادية وهي عملية منظمه ومخططة تهدف إلى مساعدة الطالب لكي يفهم ذاته ويعرف قدراته ويطور مهاراته ويحل مشكلاته، ويعد الإرشاد جزءا من العملية التربوية فهو يمثل معها سلسلة من النشاطات المتكاملة الهادفة إلى تحقيق أغراضها المرسومة، فالإرشاد النفسي سواء كان إرشادا إنمائيا أم وقائيا أم علاجيا يحتاج إلى شخص متخصص يفهم طبيعة العملية التربوية وتحديد مشكلات المتعلمين التي ترافق هذه العملية والعمل على تبصيرهم بأنفسهم والكشف عن قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم ومن ثم مساعدتهم على التكيف السليم لبيئتهم وظروف حياتهم المتجددة، وتعد رياضة الجمناستيك الإيقاعي إحدى الألعاب الفردية ذات المهارات المتعددة والتي تعمل على تنمية التوافق العضلي العصبي فضلاً عن عملها في تحسين القوام إن القدرات الحركية يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة فيه، إذ تؤدي إلى بناء جسم متكامل بدنيا وحركيا تؤهله لتحمل مهام العمل، لذا فرياضة الجمناستيك الإيقاعي تحتاج إلى متطلبات إضافية إلى عناصر أساسية تتعلق بطبيعة الأداء ونوع الأداة المستخدمة، وهي من أكثر الألعاب الرياضية التي تتأثر بها المرأة حيث تساهم بشكل فعال في بنائها بدنيا وفكريا وحسيا لكي تكون مؤهلة في تنفيذ واجباتها بالشكل المطلوب، كما أن هذه اللعبة تجمع القدرات البدنية والحركية للوصول إلى الأداء الأمثل، لذا تكمن أهمية البحث في إعداد برنامج إرشادي باستخدام تمارين الكارديو لخفض التردد النفسي وتطوير بعض القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل بالجمناستيك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثالثة للمساعدة في وضع الأسس العلمية الصحيحة لهذه اللعبة وبناء المسيرة التعليمية بهذا الخصوص، والجمناستيك الإيقاعي هو احد المقررات الدراسية في كليات التربية البدنية والذي يتميز بضرورة توفر القدرات البدنية بشكل عام والحركية بشكل خاص، ومن خلال متابعة الباحثة لدرس الجمناستيك الإيقاعي لكونها مدرسة المادة، والاستفسار من الطالبات أنفسهن بطريقة غير مباشرة لاحظت وجود مشكلة تكمن في أن اغلب الطالبات يواجهن تردد نفسي وصعوبة في أداء بعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي، وترى الباحثة أن سبب ذلك هو ضعف القدرات الحركية والذي ظهر من أخلال أداءهن لبعض المهارات أدى هذا إلى ترددهن في الأداء بشكل صحيح وخصوصا مهارات أداة الحبل لكون هذه الأداة تحتاج إلى لياقة حركية مميزة للإتمام الواجب الحركي، وكما نعلم أن القدرات الحركية الخاصة بهذه الرياضة تحتاج إلى وقت كافي للتطور وخصوصا أن اغلب الطالبات هن فئة غير ممارسات للرياضة بشكل جدي في السابق.

٢- الغرض من الدراسة:

- ١- أعداد برنامج إرشادي باستخدام تمارين الكارديو لخفض التردد النفسي وتطوير بعض القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل في الجمناستيك الإيقاعي
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي باستخدام تمارين الكارديو لخفض التردد النفسي وتطوير بعض القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل في الجمناستيك الإيقاعي بين مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات القبلية والبعدية..
- ٣- التعرف على دلالة الفروق في مقياس خفض التردد النفسي ومستوى تطور بعض القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل في الجمناستيك الإيقاعي بين مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات البعدية.

٣- الطريقة والإجراءات وتشمل: -

٣-١ مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بطالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧، والبالغ عددهن (٤٧) طالبة موزعات إلى شعبتين (أ - ب)، وقد استبعدت الباحثة عدد من الطالبات للأسباب الآتية: - * (٢) طالبات تغيب عن أداء الاختبار * (٥) طالبات عينة تجربة استطلاعية، ليكون بذلك العدد النهائي لعينة البحث (٤٠) طالبة ومن كلا الشعبتين وبواقع (٢٠) طالبة من كل شعبة يشكلن نسبة (٨٥٪) من مجتمع الأصل، قسمن إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) حيث كانت طالبات شعبة (أ) تمثل المجموعة الضابطة وطالبات شعبة (ب) تمثل المجموعة التجريبية، وقد اعتمدت الباحثة الطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة في جميع مراحل التقويم.

٣-٢ تصميم الدراسة: - توجد العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي، وبغية الوصول إلى أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمته طبيعة البحث.

٣-٢-١ تكافؤ العينة: -

لغرض التأكد من تكافؤ أفراد عيني البحث في (القدرات الحركية وبعض مهارات الحبل) قامت الباحثة بأجراء التكافؤ باستخدام اختبار (T-test)، والجدول (١) يبين تكافؤ أفراد العينة.

جدول (١) يبين نتائج تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقدرات الحركية وبعض مهارات الحبل موضوع البحث باستخدام اختبار T-test

المعالجة الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	الدالة
	(ع±)	(س-)	(ع±)	(س-)		
القدرات الحركية	الرشاقة	14.87	0.825	15.50	0.967	غير دال
	المرونة	2.35	1.42	2.20	2.19	غير دال
	التوافق	10.45	3.02	10.85	1.93	غير دال
مقياس التردد النفسي						
مهارات الحبل	وثبة الفجوة	٣,٧٥٧	٠,٢٨٨	٣,٥٥٠	٠,٥٦٤	غير دال
	دوران الحبل مرتين	٣,٩١٩	٠,٢٦٨	٤,٠٦٣	٠,٢٩٤	غير دال
	دوران الحبل	٣,٤٩٧	٠,٤٠٥	٣,٦٤٦	٠,٤٥٧	غير دال

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,٠٣).

ويتضح من خلال الجدول (١) بأن قيمة (T) المحسوبة لجميع متغيرات البحث هي أقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٠٣) تحت درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في جميع المتغيرات.

٣ - المتغيرات المدروسة:

٣-٣-١ تحديد القدرات الحركية: - بهدف تحديد القدرات الحركية، قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان لاستطلاع آراء (١٠) من الخبراء والمختصين في مجالات طرائق التدريس والتعلم الحركي والجمناستيك الإيقاعي، (ملحق ٣) وفي ضوء النتائج التي أفرزها ذلك الاستبيان تم استبعاد القدرات التي حصلت على نسبة أقل من 70% ((وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة للبحث)) (٦: ٣٦٦).

٣-٣-٢ تقييم الأداء الفني: - لغرض تقييم الأداء الفني قامت الباحثة بالاستعانة بأحد الاستمارات الموحدة لمادة الجمناستيك الإيقاعي (٤: ٧٣)، وعرضها على مجموعة من خبرات مادة الجمناستيك الإيقاعي حصراً لأجراء التعديلات أن وجدت لكي تصبح استمارة شاملة وصالحة لتقييم مهارات الحبل، وبعد عرضها حصلت على نسبة اتفاق جميع الخبراء، علماً أن درجة التقييم كانت من (١٠) درجات والتي اعتمد فيها على البناء الظاهري للمهارة، لتقييم درجة كل مهارة من المهارات.

٣-٣-٣ ترشيح الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية: - لترشيح انساب الاختبارات التي تقيس القدرات الحركية، تم عرض الاستمارة على الخبراء والمختصين في اختصاصات الاختبارات والقياس والتعلم الحركي وطرائق التدريس (والموضحة

أسماءهم في الملحق (١) لترشيح انساب الاختبارات التي تقيس القدرات الحركية. وبعد تفريغ البيانات اعتمدت الباحثة الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية بين الاختبارات المرشحة.

٣-٤ اختبار القدرات الحركية:

١- الاختبار الأول: من الوقوف (فتحاً) ثني الجذع إماماً أسفل (٩: ٥١) :- (الغرض من الاختبار): قياس مرونة العمود الفقري والعضلات الخلفية للمادة للفخذين، (الأدوات): صندوق خشبي بارتفاع (٣٥) سم مثبت على أحد أسطحه الجانبية مسطرة مدرجة ارتفاعها 60 سم حيث يكون الصفر في وسط المسطرة وواقع مع حافة الصندوق العليا حيث يكون الترقيم من الصفر إلى الأعلى بالسالب (0، -1، -2، ...، -30) ومن الصفر إلى الأسفل بالموجب (0، 1، 2، ...، 30)، (وصف الأداء): تقف الطالبة على الصندوق وتكون أصابع القدمين بمستوى حافة الصندوق الأمامية، ومجاورة للمسطرة وعند الإشارة تبدأ المختبرة بثني الجذع للأسفل مع ترك اليدين مرتخيتين إلى الأسفل حتى تصل أقصى مدى تستطيع، وتثبت في الوضع لحين تسجيل الرقم، (التسجيل): يتم تسجيل الرقم الذي بمحاذاة آخر اثر لإصبع الوسط، ولسلامة التسجيل وضعت الباحثة مسطرة تحت آخر اثر لليدين وبموازاة الرقم ليكون التسجيل أكثر دقة، الرقم المسجل مؤشراً لمرونة العمود الفقري والعضلات الخلفية للمادة للفخذين سواء كان بالموجب أو السالب، (قواعد الاختبار): يحذر من ثني الركبتين أثناء الأداء، وان يكون الرأس للأسفل، مع مراعاة عدم تقلص الذراعين والجذع خلال الأداء وتعطى للمختبرة محاولتان وتسجل المحاولة الأفضل.

٢- الاختبار الثاني: الركض المكوكي (4 × 10): - (٧: ٣٧٠) (الهدف من الاختبار) قياس الرشاقة، (الأدوات المستخدمة) ساعة توقيت، خطان متوازيان المسافة بينهما (١٠) متر (وصف الأداء) تقف المختبرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء تقوم بالركض بأقصى سرعة إلى الخط المقابل لتتجاوز به بكلي قدميها ثم تستدير لتعود مرة أخرى لتتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ثم تكرر العمل مرة أخرى، أي أن المختبرة تقطع مسافة (40) متراً ذهاباً وإياباً. (التسجيل): يسجل الزمن الذي تقطعه في ركض المسافة المحددة (4 × 10) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزها لخط البداية بعد أن تكون قطعة مسافة (40) متراً ذهاباً وإياباً.

٣- الاختبار الثالث: الدوائر المرقمة: - (٧: ٤٨٤) (الهدف من الاختبار): قياس التوافق. (الأدوات المستخدمة): ساعة توقيت، رسم ثمان دوائر على الأرض قطر كل منها (60) سم وترقيمها من ١ - ٨ وبشكل غير منظم. (وصف الأداء): تقف المختبرة داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء تقوم المختبرة بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ... الخ، حتى الوصول إلى الدائرة رقم (8) بأقصى سرعة. (التسجيل): يسجل للمختبرة الزمن المستغرق للانتقال عبر الدوائر الثمان.

٣-٥ تحديد مهارات الحبل بالجمناستك الإيقاعي: -

تم تحديد ثلاثة مهارات أساسية بأداة الحبل في مادة الجمناستك الإيقاعي موضوع البحث وفق مفردات منهج الجمناستك الإيقاعي المقرر لكليات التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧، وتم تحديد اختبارات للمهارات الأتية:

١- (اسم الاختبار): وثبة الفجوة مع دوران الحبل أماماً. (الغرض من الاختبار) قياس الأداء المهاري للأداة الحبل بالجمناستك الإيقاعي. (الأدوات المستخدمة) بساط إسفنجي حبل. (شروط الأداء) تقوم اللاعبة بمسك الحبل وتدويره أمام الجسم مع عمل وثبة الفجوة وتمرير الحبل أسفل الرجلين ومن الخلف للأمام. (طريقة التسجيل) لكل طالبة محاولتان وتحتسب المحاولة الأفضل من (١٠) درجات.

٢- (اسم الاختبار): دوران الحبل مرتين بوثة واحدة. (الغرض من الاختبار) قياس الأداء المهاري للأداة الحبل بالجمناستك الإيقاعي. (الأدوات المستخدمة) بساط إسفنجي حبل. (شروط الأداء) تقوم اللاعبة بمسك الحبل وتدويره أمام الجسم وتمرير الحبل أسفل الرجلين ومن الخلف للأمام بحيث القفزة الواحدة يدور بها الحبل مرتين متتالية. (طريقة التسجيل) لكل طالبة محاولتان وتحتسب المحاولة الأفضل من (١٠) درجات..

٣- (اسم الاختبار): دوران الحبل مع وثبة الغزالة مع ثني الركبة. (الغرض من الاختبار) قياس الأداء المهاري للأداة الحبل بالجمناستك الإيقاعي. (الأدوات المستخدمة) بساط إسفنجي حبل. (شروط الأداء) تقوم اللاعبة بمسك الحبل وتدويره أمام الجسم مع عمل وثبة الغزالة مع ثني ركبة وتمرير الحبل أسفل الرجلين ومن الخلف للأمام. (طريقة التسجيل) لكل طالبة محاولتان وتحتسب المحاولة الأفضل من (١٠) درجات.

٣-٣-٦ التجربة الاستطلاعية: - لغرض التعرف على الصعوبات التي قد تظهر في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسة قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٥) طالبات في يوم الأحد المصادف ١١ / ١٢ / ٢٠١٦. وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- وضوح فقرات المقياس وتوضيح طريقة الإجابة على الفقرات - مدى ملائمة المقياس لمستوى العينة. - مدى ملائمة المكان لتنفيذ الاختبار. - التعرف على الوقت التي تحتاجها الطالبات للإجابة على فقرات الاستبيان. - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة. - تدريب أعضاء فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات واستخدام وتدوين النتائج. - إيجاد النقل العلمي للاختبارات المرشحة من حيث الثبات والصدق والموضوعية.

٣ - ٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات الحركية: -

١- **ثبات الاختبارات:** - لكي تتحقق الباحثة من ثبات الاختبارات قامت الباحثة باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بعد (7) أيام ومن خلال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة تطبيق الاختبار الأول وبين درجة تطبيق الاختبار الثاني لمعرفة معامل الثبات، ويلاحظ بان جميع قيم معامل الارتباط المحسوبة كانت أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية مما يدل على وجود ثبات عال.

٢- **صدق الاختبار:** - وللتأكد من صدق الاختبارات استخدمت الباحثة معامل الصدق الذاتي والذي يساوي معامل الثبات، وبعد تطبيق قانون الصدق الذاتي على جميع الاختبارات قيد الدراسة، تبين بان الاختبارات تتمتع بدرجات صدق ذاتي عالية.

٣- **موضوعية الاختبار:** - قامت الباحثة بحساب معامل موضوعية الاختبار حيث أجريت الاختبارات بإشراف محكمين محايدين * مع مراعاة تثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات نفسها، وبعد ذلك تم جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج أفراد العينة لكل من المحكمين للتعبير عن معامل الموضوعية، وقد جاءت النتائج ولجميع الاختبارات بموضوعية عالية.

٣-٥ **مقياس (التردد النفسي):** انسجاماً مع أهداف البحث وبعد الاطلاع على الأدبيات والبحوث السابقة استعانت الباحثة بأحد مقاييس ((التردد النفسي)) لعينة البحث المصمم من لدن (فراس حسن عبد الحسين) الذي قام بأعداده (ياسر احمد إبراهيم) وتطبيقه على طلاب جامعة بابل في كلية التربية البدنية/ المرحلة الثانية لمادة الجمناسك، ثم قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (٤) وذلك لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس، إذ اتفق الخبراء على بقاء جميع الفقرات والبالغة (٣٤) فقره الفقرات الإيجابية (٢٩ فقرة) وسلبية (٥ فقرة) وحيث حصلت نسبة الاتفاق على (١٠٠٪) وكانت بدائل الإجابة خماسية، إذ تعطى (٥ درجات) عند اختيار الفقرة (تتطبق علي تاما) و(٤ درجات) عند اختيار الفقرة (تتطبق علي) و(٣ درجات) عند اختيار الفقرة (تتطبق علي أحياناً) و(٢ درجات) عند اختيار الفقرة (لا تتطبق علي) و(١ درجات) عند اختيار الفقرة (لا تنطبق علي تاما) والعكس يطبق على الفقرات السلبية أي تعطى (١ درجات) عند اختيار الفقرة (تتطبق علي تاما) الخ. إذ يكون اعلى درجة بالمقياس (١٧٠) درجة وأدنى درجة (٣٤) وان الوسط الفرضي للمقياس (١٠٢)، وقد عد الباحث الدرجة التي تساوي أو الأعلى من درجة الوسط الفرضي مؤشراً على وجود تردد نفسي.

٣-٥-١ الأسس العلمية لمقياس الاتجاه:

١- **الصدق:** - وقد تحقق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء والأخذ بآرائهم واتفاقهم على صلاحية فقرات المقياس لعينة البحث.

٢- **الثبات:** - قامت الباحثة باستخراج الثبات عن طريق التجزئة النصفية وبعدها تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نصفي الاختبار إذ بلغت (٠,٨٥٦)، وبما أن هذا المعامل لقياس نصف الثبات لذا توجب استخدام معادلة (سبيرمان براون) لقياس الثبات كاملاً، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (٠,٨٩١) وهو مؤشر لوجود الثبات.

٣- **الموضوعية:** - أن مقياس الاتجاه هو واضح وموضوعي ولا يقبل التأويل وله مفتاح تصحيح.

٣ - ٦ **الاختبارات القبلية:** - تعد الاختبارات والقياسات وسائل التقويم والتشخيص والتوجيه وفي ضوء هذا المفهوم تم إجراء الاختبارات القبلية للقدرات الحركية ومهارات الحبل لعينة البحث يوم الأحد المصادف ١٨ - ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٦، في تمام الساعة التاسعة صباحاً للمجموعتين، لمدة يومين وكما يأتي:

اليوم الأول: اختبارات القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة والتردد النفسي.

اليوم الثاني: اختبار مهارات الحبل بالجمناسك الإيقاعي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وقد تم مراعاة تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان والزمان والأجهزة والأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبارات، بهدف محاولة إيجاد الظروف نفسها قدر المستطاع في الاختبارات البعيدة.

٣ - ٧ **البرنامج الإرشادي:** - هو برنامج إرشادي باستخدام تمارين الكارديو الذي تهدف إلى تطوير بعض القدرات الحركية والتي بدوها تطور الأداء وبالتالي تؤدي إلى خفض التردد النفسي لدى عينة البحث وقد اعد من خلال الرجوع للمراجع العلمية والدراسات واستشارة بعض من الخبراء والمختصين في المجال وتم وضع برنامج على تمارين الكارديو المتنوعة من قبل

الباحثة وتم مراعاة أن تتسم التمارين بسهولة التعلم والبساطة ليتم تنفيذها بشكل أسرع وبهدف التأكد من صحة الأسس العلمية المتبعة في القسم الرئيسي من المنهج التعليمي المعتاد للمدرس، تم وضع القسم الرئيسي بصيغته النهائية إذ تضمن (٨) وحدات تعليمية* عدا الجلستين التعريفية والختامية، ولمدة (٨) أسابيع وبواقع وحدة واحدة أسبوعياً كل يوم أحد وحسب الجدول للمجموعتين، حيث تأخذ المجموعة التجريبية البرنامج المعد من قبل الباحثة أما الضابطة تأخذ المنهاج المعتاد للمدرس، وامتد المنهج التعليمي من يوم الأحد ١٩-٢٠١٧ ولغاية يوم الاثنين ١٧-٤-٢٠١٧، إذ كان الزمن الكلي للمنهج هو (٤٨٠) د، وكان حصة القسم الرئيسي منه هو (٦٠) د أسبوعياً من أصل (٩٠) د، وحصة البرنامج الإرشادي من ١٥-٢٥ دقيقة.

٣ - ٨ الاختبارات البعدية :- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة مع مراعاة الظروف نفسها، تم إجراء الاختبارات البعدية للمدة من يوم الاثنين ١٧-٤-٢٠١٧ ولغاية الأربعاء ١٩-٤-٢٠١٧، ليومين متتاليين ونفس الية الاختبارات القبليّة.

٣ - ٩ الوسائل الإحصائية :- تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار (T.test) للصفات الحركية ومقياس التردد النفسي ومهارات الحبل للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :- لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للقدرات الحركية والمهارات للمجموعة التجريبية، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T. test) للعينات المترابطة، وكما مبين في الجدول (٢).

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية ومقياس التردد ومهارات الحبل في الجناساتك الإيقاعي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		س -	ع +	س -	ع +		
المرونة	سم	2.35	1.42	3.8	1.67	7.31	معنوي
الرشاقة	ثانية	14.88	0.83	13.03	0.84	7.14	معنوي
التوافق	ثانية	5.15	2	10.45	3.02	3.76	معنوي
مقياس التردد النفسي	درجة	١١٨	٥,٢٢	٩٢	٣,٩٦	١٧,٧٤	معنوي
وثبة الفجوة مع الدوران	درجة	٣,٤٩٧	٠,٤٠٥	٨,٢٢٥	٠,٦٥١	٢٩,٦٧٧	معنوي
دوران الحبل مرتين بوثبة	درجة	٣,٠٩	٠,١٩٦	٦,٩٨٩	٠,٣٤٥	٤١,٤٧٨	معنوي
دوران الحبل مع وثبة الغزاة	درجة	٢,٩٨٢	٠,٤٧٢	٧,٦٠١	٠,٤٥٨	٣٤,٧١٤	معنوي

علماً أن قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,٠٩)

من النتائج المعروضة للمجموعة التجريبية في الجدول (٢) يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، وتعزو الباحثة سبب التطور الحاصل لعينة البحث إلى تأثير البرنامج الإرشادي باستخدام تمارين الكارديو المختارة من قبل الباحثة ومدى تأثيرها وملاءمتها لقدرات الطالبات ولأن محتوى المنهج التعليمي يتضمن تمارين مختلفة اهتمت بتطوير المرونة حيث أن البدء في التمرين الهادف أمر ضروري في تطوير هذه القدرات الحركية، وعلى الرغم من الصعوبات التي واجهتها الباحثة في بادئ الأمر لكون هذه التمارين لم تستخدم في بحوث سابقة، إلا أن توفر مبدأ الإثارة وخلق التنافس وبث روح الحماس في نفوس الطالبات كان له الأثر البالغ في تذليل تلك الصعوبات، ويشير أسامة كامل بأن تطور " نمو المرونة الحركية تتأثر مفاصل الجسم بمتغيرات التمارين والنشاط الحركي على نحو أكثر تأثيراً من متغير العمر " (١: ٣٠٨)، أما الفروق المعنوية في تطور صفة الرشاقة تؤكد تأثير وإسهام البرنامج في تطوير هذه الصفة وذلك من خلال قلة زمن الأداء وعدد التكرارات الناتج من فاعلية التمارين التي اعتمدها الباحثة التي أدت إلى تطويرها، مما يدل على صلاحية المنهج التعليمي الذي وضعته الباحثة " فالمنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطاراً واسعاً يوفر لكل الطلاب تقريباً فرصة التعلم والاشتراك في التمارين المختلفة سواء كانت فردية أو جماعية " (٥: ٢٥٩)، واختبار التوافق فقد أظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وإن هذه الفروق تعد مؤشراً واضحاً على تأثير المنهج في تطوير هذه الصفة فضلاً عن رفع كفاءة بعض العمليات العقلية وقدرتها عند الطالبة من خلال إتاحة الفرصة لها لأداء حركات توافقية تتناسب معها ومع البرنامج الإرشادي، أما مقياس التردد النفسي وثبة الفجوة

مع دوران الحبل أماما و دوران الحبل مرتين بوثبة واحدة و دوران الحبل مع وثبة الغزالة مع ثني الركبة، تبين أن الفروق الموضحة دليل واضح على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي باستخدام تمارين الكارديو في خفض التردد وتطوير هذه المهارات والاختيار الصحيح للتمرينات التي استخدمت خلال البرنامج والتي أدت إلى تطوير هذه المهارات بشكل واضح لأنها أتاحت الفرصة لأداء حركات توافقية عديدة بأشكال وحركات مختلفة لضمان تفاعل الطالبات بشكل مستمر حيث تبعث روح التشويق والمرح والتغير عن المألوف كما إن استعمال "الشواخص، والحبال و أدوات أخرى لهذه المهارات يزيد من درجة تفاعل الطالبات وإقبالهن على الأداء، كما إنها تكسب الدرس طابع السرور والمرح وبذلك تكون بمثابة عامل من عوامل التشويق والتتويج في الدرس" (٨: ٦٠٧)، وبهذا يتحقق الغرض الأول من البحث .

2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار (T.test) للقدرات الحركية ومقياس التردد النفسي ومهارات الحبل في الجمناستك الإيقاعي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة: - لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية ومقياس التردد ومهارات الحبل للمجموعة الضابطة، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T. test) للعينات المترابطة، وكما في جدول (٣).

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية ومقياس التردد ومهارات الحبل

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		س -	ع +	س -	ع +		
المرونة	سم	2.2	2.19	3.55	2.58	3.63	معنوي
الرشاقة	ثانية	15.5	1.27	13.65	7.45	5.66	معنوي
التوافق	ثانية	10.85	1.93	8.2	1.24	7.74	معنوي
مقياس التردد النفسي	درجة	١٢٠	٧,٠٣	١٠٩,٩٥	٤,٠١	٥,٥٤	معنوي
وثبة الفجوة مع دوران الحبل أماما	درجة	٣,٦٤٦	٠,٤٥٧	٧,٢٧٠	٠,٥٩٥	٢٥,٧٠٢	معنوي
دوران الحبل مرتين بوثبة واحدة	درجة	٣,٢٦٣	٠,٥٧٠	٧,٨٠٩	٠,٧٣٤	٢٨,٢٣٦	معنوي
دوران الحبل مع وثبة الغزالة من الثني	درجة	٣,٢٦٨	٠,٥٠٤	٦,٨٤٩	٠,٧٦٥	٢٥,٣٩٧	معنوي

علما أن قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,٠٩)

من النتائج المعروضة للمجموعة الضابطة في الجدول (٣) يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، من خلال عرض نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية ومقياس التردد ومهارات الحبل، ظهر هناك تأثير معنوي في تطور كل من قدرة المرونة والرشاقة والتوافق وبعد ذلك احد أسباب تطور الأداء فضلا عن ذلك تأثير وفاعلية التمارين المختلفة وتكراراتها التي يتكون منها المنهاج، وهذا ما اكد عليه (شمت ٢٠٠٠) على " أن من المفروض على المدرسين أو المدربين تشجيع المتعلمين على أداء اكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع. (١١: ٢٠٦)، وكون لعبة الجمناستك استخدمت من خلال الدرس لذلك حققت تطورا وفاعلية التي أدت إلى رفع المستوى لدى الطالبات لكونها لعبة ملائمة للقدرات الجسمية، وقد اكد وجية محبوب بأن تعلم أي " حركة أو مهارة معينة وفق متطلبات معينة تتطور وفق التكرار الذي يقترن بالأدوات والشرح والتوضيح والحركة " (١٠: ٢٠٦)، لذلك تعزو الباحثة سبب تطور هذه القدرات لدى المجموعة الضابطة لتلك الأسباب السابقة الذكر.

٣-١-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار (T. test) للقدرات الحركية ومقياس التردد النفسي ومهارات الحبل في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية ومقياس التردد والمهارات الحبل بالجمناستك الإيقاعي

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		س -	ع +	س -	ع +		
المرونة	سم	4.9	1.67	3.55	2.58	1.96	معنوي
الرشاقة	ثانية	13.03	0.84	13.65	7.45	2.5	معنوي
التوافق	ثانية	7.25	1.29	8.2	1.24	2.37	معنوي

معنوي	١٤,٢٢	٤,٠١	١٠٩,٩٥	٣,٩٦	٩٢	درجة	مقياس التردد النفسي
معنوي	٣,٢٥٩	٠,٥٩٥	٧,٢٧٠	٠,٦٥١	٨,٢٢٥	درجة	وثبة الفجوة مع دوران الحبل أماما
معنوي	٣,٠٣٧	٠,٧٣٤	٧,٨٠٩	٠,٣٤٥	٦,٩٨٩	درجة	دوران الحبل مرتين بوثبة واحدة
معنوي	٢,٥٣١	٠,٧٦٥	٦,٨٤٩	٠,٤٥٨	٧,٦٠١	درجة	دوران الحبل مع وثبة الغزالة

علما أن قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,٠٣) من النتائج المعروضة في الجدول (٤) للاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة يظهر هناك تأثير معنوي في جميع القدرات الحركية، ويظهر هذا واضحا من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعتين، حيث تبين أن جميع قيم (T) المحسوبة وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٠٣) وبدرجة حرية (٣٨) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البعدية للقدرات الحركية، مما تقدم اثبت البرنامج الإرشادي باستخدام تمارين الكارديو فاعليته من خلال حسن اختيار التمارين الخاصة بالقدرات الحركية الذي وضعته الباحثة " أن المنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطارا واسعا يوفر لكل الطالبات تقريبا فرصة التعلم والاشتراك في التمارين المختلفة سواء كانت فردية أو جماعية مختارة " (٣: ١٥١)، حيث ترجع فاعلية البرنامج الإرشادي باستخدام تمارين الكارديو إلى زيادة عدد التكرارات والذي أكدت عليه الباحثة والذي يخدم تطور القدرات الحركية، حيث منحت الطالبات فرصة كبيرة لممارسة أكبر عدد ممكن من التكرارات خلال الوحدة التعليمية الواحدة، كما أكد (الخولي) بأن " التكرار يعد أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة يعد أمرا هاما، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة عمرية " (٢: ١٥١)، وتؤكد الفروق أعلاه اثر المنهج التعليمي الذي اسهم من خلال عامل التشويق والتنوع في التمرينات والتكرارات خلال الوحدة التعليمية الواحدة، وبهذا يتحقق الغرض الثاني من البحث وهو التعرف على دلالة الفروق في مقياس خفض التردد النفسي ومستوى تطور بعض القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل في الجمناستك الإيقاعي بين مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات البعدية.

٥- الاستنتاجات: - في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- أن البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثة باستخدام تمارين الكارديو والمنهج المتبع من قبل مدرس المادة لهما تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية وأداء مهارات الحبل في الجمناستك الإيقاعي للطالبات.
- ٢- أسهمت تمارين الكارديو التي طبقت على أفراد المجموعة التجريبية بشكل واضح وكبير في تطوير بعض القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل في الجمناستك الإيقاعي للطالبات.
- ٣- أظهرت النتائج تفوقا واضحا وكبيراً لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية على أفراد المجموعة الضابطة في القدرات الحركية ومهارات الحبل بالجمناستك الإيقاعي.
- ٤- أن لطابع المرح والتنافس الذي امتازت به تمارين الكارديو من قبل الباحثة ساهمت بشكل مباشر في زيادة الرغبة والدافعية للتعلم لدى أفراد المجموعة التجريبية.

المصادر:

- ١- أسامة كامل راتب: النمو الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ٢- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢.
- ١- بسطوي سي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦.
- ٢- سهير رحمن سلمان: تأثير منهج تعليمي باستخدام المنشطات العقلية في تعلم بعض مهارات الطوق بالجمناستك الإيقاعي لطالبات، رسالة ماجستير، جامعة ذي قار، ٢٠١٤.
- ٣- عباس أحمد صالح السامرائي: طرائق تدريس التربية الرياضية، ج٢، ط٢، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
- ٤- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩.
- ٥- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- ٦- نبيلة خليفة، ليلي زهران: الأسس العلمية والفنية للجهاز والتمرينات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦.
- ٩- هدى إبراهيم رزوق: تأثير المرونة على الأداء الحركي في الجمناستك، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٧.
- ١٠- وجيه محبوب، أسيا كاظم: الجمناستك الحديث - الجمناستك الرياضي الإيقاعي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١.

11) Schmidt , A . Richard , Craig A . Wrisberg : Motor learning & performance , Second Edition , Human Kintics , 2000 .

12) https : ll sotor. com .p1.

نموذج وحدة تعليمية لتطوير القدرات الحركية لمهارات الحبل بالجمناستك الإيقاعي

المرحلة والشعبة :- طالبات المرحلة الثالثة/أ
الزمن :- ٩٠ دقيقة.
المهارة :- وثبة الفجوة مع دوران الحبل أماما.
الهدف التربوي:- تعويد الطالبات على الثقة بالنفس وبث روح التنافس. الهدف التعليمي:- تطوير الرشاقة والتوافق.

الوحدة التعليمية :- (١)
عدد الطالبات :- ١٢ طالبة.

ت	القسم	الزمن	التشكيلات والتفاصيل	الإخراج والتنظيم	الملاحظات
١	التحضير	٣٤ د			
	المقدمة الإحماء العام	٥٥ د	الوقوف نسق واحد لتسجيل الغياب وأداء تحية بداية الدرس		زمن الراحة بين كل تمرين وآخر (٢) د من الحركة
		٥٥ د	سير-هرولة-هرولة برفع الركبتين عاليا-هرولة وعند الصافرة مس الأرض (يمين، يسار)-هرولة مع فتل الجذع للجانبين-هرولة مع تدوير الذراعين للأمام-هرولة مع تدوير الذراعين للخلف-سير-وقوف+		
	الإحماء الخاص	٢٤ د		٣ د أكبر عدد	
				٣ د أكبر عدد	
				٣ د أكبر عدد	
				٣ د أكبر عدد	
				٣ د أكبر عدد	
٢	القسم الرئيسي	٥٠ د			التأكيد على الأداء
	نشاط تعليمي	١٥ د	تعليم مهارة وثبة الفجوة مع دوران الحبل أماما من قبل مدرسة المادة.		
	نشاط تطبيقي	٣٠ د	تطبيق الطالبات تعليم مهارة من قبل مدرسة المادة من خلال أوضاع وتشكيلات مختلفة من قبل الطالبات.		
	النشاط التقويمي	٥ د	تطبيق الطالبات الخط الأول وثبة المقص وتصحيح الأخطاء وتقويمهن من لدن الطالبات الخط الثاني ثم تعكس العملية.	١***** المدرسة * ٢*****	تحت اشراف مدرسة المادة
٣	الختامي	٦ د	إعطاء الملاحظات وإنهاء الدرس.		

الجلسة الثانية: -**موضوع الجلسة: - **خفض التردد النفسي******أولاً: - الحاجات المرتبطة بالموضوع ((الحاجة إلى معالجة وخفض التردد النفسي)).****ثانياً: - الأهداف****١. الهدف العام: -** تعريف المسترشدة بمفهوم التردد النفسي * - التعرف على أهمية خفض التردد النفسي في تحقيق أهداف المجتمع.**٢. الهدف الخاص: -** * - زيادة مشاركة المسترشدات في خفض التردد النفسي لديهن. * - جعل الطالبة قادرة على خفض ترددها النفسي عند أداء المهارات.**ثالثاً: - الاستراتيجيات الإرشادية: -****١-تقديم الموضوع: -** يعرف التردد النفسي بصورة عامة على انه (هو حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل.... الخ) كما يعرف التردد النفسي بالمجال الرياضي (هو صفة نفسية تنتاب الفرد الرياضي في أوقات معينة دون غيرها) وفي المجال الرياضي مثلاً يمكن أن نشاهد طالبة تتردد في أداء مهارة في درس الجمناستك رغم أنها من الطالبات الجيدات في كل المهارات، أن تردد من هذا النوع لا يمكن أن يأتي عفواً، ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد في الطالبة نفسها أو أن تأتي من مصادر خارجية، والمرء دائماً يحتاج إلى تأكيد ذاته، وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ، ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل وأساسه المزاج النفسي الإيجابي الذي يعد في مقدمة أسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب فربما نجد طالبة متزعزعة الثقة، ضعيف الشخصية، تنهار أمام زميلاتها لأبسط سبب وتندب حظها لأبسط انتقاد من زميلاتها مثلاً.**-الخطوات الواقعية لتعلم السلوك: -** قامت المرشدة بشرح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك وكتابته على السبورة ومناقشته مع المسترشدات: - أ- معرفة أسباب حدوث التردد النفسي. ب- تنمية الصفات النفسية لمعالجة التردد.**١- نموذج لمسؤولية السلوكية: -** قدمت المرشدة الأنموذج على شكل مثال (رنا طالب في المرحلة الثالث كلية التربية البدنية جامعة ذي قار وهي تستطيع أن تواجه التردد في كل حالاته وتستفيد من حالات التردد الميسر في عكس مستوى جيد في الأداء فهل تستطيع واحدة إن تكون مثل رنا) ومن ثم مناقشة هذا الأنموذج مع المجموعة الإرشادية**٢- توجيه سؤال من الواقع: -** تسال المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية: - **س/** ما هو شعورك وأنت تؤدين المهارات إمام حضور كبير؟ وتناقش المرشدة إجابات المجموعة وتقديم التشجيع لهن على الإجابات الإيجابية.**٣- الفاعلية والمرح: -** يتم تجزئة المجموعة إلى مجموعتين تقوم كل مجموعته بتنبي أسلوب (ما) ثم تطلب المرشدة بواسطة (الكرسي الخالي) من كل طالبة إن تروي موقفاً محرج تعرضه له مع إضفاء جو المتعة والمرح.**٤- تكرار التعلم: -** تقوم المرشدة مع المجموعة بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينة بما طرح من ملاحظات والرد على الأسئلة من خلال توضيح ذلك بالأمثلة.**٥- الواجب البيني: -** توجه المرشدة أعضاء المجموعة على تطبيق ما تم تعلمه في الجلسة في التدريب والمنافسة عليها.**رابعاً: - التقويم البنائي: -** تقوم كل مسترشدة بإصدار الحكم تجاه الجلسة الإرشادية.