

## Research Paper

# فاعلية استراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) بخفض التوتر النفسي ودقة الأداء لبعض المهارات الدفاعية الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب الثانوية

موسى عدنان موسى العاني

1 وزارة التربية/المديرية العامة ل التربية الآثار، قسم تربية قضاء عانه، dr.musa1982alani@gmail.com  
This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.157961.1219>

Submission Date 2025-03-04

Accept Date 2025-04-17

## المستخلص

إن اهداف الدراسة تلخصت بمعرفة فاعلية استراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) بخفض التوتر النفسي وتعلم بعض مهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة لطلبة الثانوية ومعرفة من الاستراتيجية الأمثل هل هي الأبعاد السادسية (PDEODE) أم الاستراتيجية الخاصة بالمدرس التي يتبعها بمتغيرات البحث، وفرضيتنا البحث شملت وجود الفرق المعنوي باحصائية نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بخفض التوتر النفسي وتعلم بعض مهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة وجود الفرق المعنوي باحصائية نتائج الاختبارات العدبية لمجموعتي البحث بخفض التوتر النفسي وتعلم بعض مهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة، إسْتُخْدِمَ لِلْبَحْثِ مُنْهَجَ تَجْرِيبِيِّ لِمَلَأْمَتِهِ هَذَا الْبَحْثُ، شَمَلَتِ الْعِينَةُ طَلَابَ الصَّفِ خَامِسَ الْصَّفِ الْعَلْمِيِّ فِي (ع. الصُّقُورُ لِلْبَنِينَ) لِلْعَامِ الْدَّرَاسِيِّ (2024/2025) وَبَلَغَ عَدْدَهُمْ (24) طَلَابًا، قُسِّمُوا لِمَجْمُوعَتَيْنِ مَجْمُوعَةً (A) ضابطة ومجموعة (B) تجريبية وتكونت كل مجموعة من (12) طالبا، أجري لهم الباحث اختباراً قبلياً بمقاييس التوتر النفسي ومهاراتي الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة والدفاع من المناطق (1 و 5 و 6 و 9)، نفذت المجموعة الضابطة استراتيجية المدرس المتبقية ونفذت التجريبية استراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) ونفذت الوحدات التعليمية في (11) أسبوعاً وبواقع درس تعليمي أسبوعياً، وعالج الباحث نتائج بحثه باستخدامه وسائل احصائية، واستنتج بأن استراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) واستراتيجية المدرس استراتيغيتان ذاتاً فاعلية ايجابية بخفض التوتر النفسي وتعلم دقة المهاراتين المبحوثتين وتبين النسب، وإن استراتيجية الأبعاد السادسية أظهرت التنمية الواضحة لمتغيرات البحث، وأوصي الباحث باستعمال الاستراتيجيات الحديثة والابتعاد عن الاستراتيجيات التقليدية واجراء بحوث لألعاب فرقية أخرى.

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجية الأبعاد السادسية PDEODE ، التوتر النفسي ، مهاراتي الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة والدفاع من المناطق (1 و 5 و 6).

## The effectiveness of the six-dimensional strategy (PDEODE) in reducing psychological stress and performance accuracy of some basic defensive skills in volleyball among high school students.

**MUSA ADNAN MUSA AL-ANI**1 MINISTRY OF EDOUCAION. GENERAL DIRECTORATE OF ANBAR  
EDOUCAUTION. DEPARTMENT OF EDOUCACTION IN THE DIESTRICT OF ANAH

### Abstract

The objectives of the study were summarized in knowing the effectiveness of the six-dimensional strategy (PDEODE) in reducing psychological stress and learning some basic defensive skills in volleyball for secondary school students, and knowing which strategy is best, whether it is the six-dimensional strategy (PDEODE) or the teacher's strategy that he follows with the research variables. The research hypotheses included the existence of a statistically significant difference in the results of the pre- and post-tests for the control and experimental groups in reducing psychological stress and learning some basic defensive skills. Volleyball and the existence of a statistically significant difference in the results of the post-tests of the two research groups in reducing psychological stress and learning some basic defense skills with volleyball. An experimental approach was used for the research to suit this research. The sample included fifth-grade scientific students in (Al-Suqoor Boys School) for the academic year (2024/2025) and their number was (24) students. They were divided into two groups: Group (A) control and Group (B) experimental. Each group consisted of (12) students. The researcher conducted a pre-test with a scale Psychological tension and defensive skills to recover the ball from the net and defend from zones (1, 6 and 5).

The control group implemented the teacher strategy and the experimental group implemented the six-dimensional strategy (PDEODE). The educational units were implemented in (11) weeks at a rate of one educational lesson per week. The

researcher treated the results of his research using statistical methods. It was concluded that the six-dimensional strategy (PDEODE) and the teachers strategy are two strategiey with positive effectiveness in reducing psychological stress and learning the accuracy of the two skills under study and with varying percentages. The six-dimensional strategy showed clear development of the research variables. The researcher recommended using modern strategies. And move away from traditional strategies and conduct research for other team games

**Keywords:** Six-dimensional strategy (PDEODE) , psychological tension , defense skills to recover the ball from the net and defense from areas (1,6,5).

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

انعكست التطورات الحاصلة بعصرنا الحديث على كافة مفاصل حياتنا وأهمها الجوانب التربوية والتعليمية حيث يقاس تطور وتقدم أي بلد عن طريق هذه الجوانب بشكل عام وكيفية ادارتها بشكل خاص، وتبقى استراتيجيات التدريس واساليب التعليم الامر الشاغل لكافة العاملين بهذا التخصص ونلاحظ تطورها بالشكل المستمر لغرض تحسين مستويات الطلبة مع المواقف التعليمية المرتبطة بالمهارات الحركية.

وإن استراتيجية النهوض التربوي بكل دول العالم يكون تركيزها لبناء الشخص غاية ومنطق وليتحقق غرض التعلم المرجو للأفراد وللمجتمع لابد من تطبيق التوجيهات الرئيسية للسياسة التعليمية ومن بينها تطوير أساليب وطرق واساليب استراتيجيات التدريس لمراحل الدراسة بالاختلافات المختلفة بشكلها العام وباختصاص التربية الرياضية بشكلها الخاص، إذ تعد التربية الرياضية مادة أساس كبقية المواد التعليمية وهي حلقة أساسية لاعداد رياضيين متخصصين تربوياً ورياضياً وحرصها على التقويمات الدراسية والعلمية لدى الطلاب فضلاً عن التفوق الرياضي.

إن البحوث مازالت قائمة ومستمرة بتنوع الاستراتيجيات والطرق المستخدمة لايجاد أفضل الأساليب والنمذج العلمية خدمة للحركة الرياضية والتطورات العلمية والانسانية وهذا يساعد بتكونين واعداد المتعلمين إعداداً جيداً من جميع النواحي البدنية ، المهارية ، الخططية والنفسية ويتجه ذلك باتباعأسساً علمية صحيحة بالتعليم والتوجيه والاهتمام الكلى بمراحل تعليم المهارات الحركية الأساسية واتباع الخطوات الصحيحة للتعليم من حيث البدء بالسهل والتدرج للصعب مما يسهل عملية التعلم والأداء، وتعد تطورات استراتيجيات التدريس أمراً مهماً وحيوياً على المستويات التعليمية باعتبارها حلقة الوصل الرئيسية بين المدرس وطلبه، فمن طريقها يدير المدرسون عملية التدريس بحجرة الصدف ومن خلالها يستطيع المدرس أن يستثير أفكار ومهارات طلبه، وبما أنه الطالب أصبح المحور الأساس لعملية التعلم أصبح من الضروريات على المدرسين انتقاء و اختيار استراتيجيات تحقق هذا الهدف وتساعدهم بتشييده وتمكينه من ممارسة عمليات عقلية مختلفة، وبهذا الاتجاه تأتي الاستراتيجيات التعليمية النشطة داعمة بالشكل الكبير لتحقيق هذا الهدف، إذ إن التعلم يكون فاعلاً عندما يكون الطلبة مشاركين ونشطين خلال التعلم فنشاط الطلاب يعد أمراً جوهرياً بالتعلم، ولا بد من إيجاد طريقة للتعلم عن طريق تشجيع الطالب بتحمل المسؤولية بالتعامل مع الكميات الامحدودة من المعرف المقدمة له والتي لا تكون ناجحة إلا بتشجيعه على التعلم مع ضرورة موافكته للتطور الحديث بطرق التدريس وتنماشى مع المتغير العصري المعرفي والتربوي المتسارع، ومن بينها استراتيجية تدريسية قائمة السداسية (PDEODE) ويشير (دعاء محب الدين وأخرا، 2021) بأنها استراتيجية تدريسية قائمة على النظرية البنائية تعطي مناخ يتمتع بالنقاش وتنوع الآراء وتستخدم كوسيلة لمساعدة الطلاب لفهم المواقف التعليمية من خلال خطوات متسلسلة ومتتابعة<sup>(1)</sup>. والباحث يرى أن دور المدرس يكون منظماً ومرشداً لبيئة التعلم ومشاركاً بإدارة التعلم وتقويمه كما أن هذه الاستراتيجية تسهل عملية تهيئة الطلاب بمواجهة موقفاً حقيقياً ويسعون لحله بالمناقشات والملاحظات والتفسيرات والبحث ويكون دورهم مكتشفين وباحثين عن المعرفة ومسؤولين عن تعلمهم كما تعلم على خفض توتراتهم النفسية.

والتؤثر النفسي يعرفه (عبد الغفور ردام ، 2021) هو من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الطلبة بالعصر الحالي المملوء بتعقيدات ومشكلات ومتطلبات وضغوطات الحياة اليومية كما أنه مظاهر نفسي مرافق للسلوكيات الانسانية وأكثرها تعقيداً لتدخله بالمفاهيم الأخرى البديلة والمستعملة بمقابلة حياتنا

<sup>1</sup> دعاء محب الدين أحمد وآخرا: أثر استراتيجية P.D.E.O.D.E بتعلم مهارة المناوله الصدرية والمناوله المرندة وفق المستويات تجهيز المعلومات ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، المجلد 31، العدد 3 ، 2021 ، ص264

المختلفة كالضغوطات النفسية والقلق والصراعات والعدوانية<sup>(2)</sup>، ويشير (ثامر محمود ومنهل سلطان ، 2010) بأنَّ التوثر النفسي هو عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد<sup>(3)</sup>، ويرى الباحث بأنه الظاهرة غير المرئية والتي تنتج عنها شعوراً باضطرابات عصبية وحساسية زائدة تجعل الشخص غير قادرًا على تكيفه مع البيئة التي يعمل بها وينعكس ذلك بسلوكه مع الآخرين. لذا تكمن أهميته البحث بمعرفة استراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) وفعاليتها لخفض التوثر النفسي وتعلم دقة بعض مهارات الدفاع الأساسية بـكرة الطائرة لطلبة الثانوية.

## 2-1 مشكلة البحث

إن تعليم المهارات الدفاعية تتميز بامتلاك الطالب المؤدي ضبطاً نفسياً لأن التوترات النفسية تؤثر على أدائه لذا لابد من استعمال استراتيجيات تدريسية تساعد على خفض التوثر النفسي لإداء المهنارات الدفاعية وصولاً للنجاح.

وإن هدف التدريس عند أغلب التربويين هو تعليم الطلبة كيفية التفكير وتنميته وليس حفظ المادة وتطبيقاتها دون فهمها أو استيعابها أو توظيفها بالحياة اليومية لأن الحفظ الآلي للمعلومات ينتج عنه انخفاض مستويات التعلم والتعليم.

وتواجه العملية التعليمية بتدريس مادة التربية الرياضية مشاكل وصعوبات ومنها استخدام طرائق ونماذج واستراتيجيات لا تلبي حاجات الطلبة لأنَّ أغلب المدرسين والمدرسات ما زال اعتمادهم على الطرائق والنماذج التدريسية التقليدية والتي تجعل من المتعلمين أن يكونوا متلقين بالشكل السلبي للمعلومات دون مشاركتهم وفهمهم للمادة، فاستراتيجيات وطرائق التدريس الناجح تتطلب الاهتمام البالغة بمشاركة الطلبة على نحو كبير وفاعل وتسهم بتكوين المهنارات العقلية والتطبيقية باتجاه إيجابي عند المتعلمين. إنَّ عدم التنوع باستراتيجيات وطرائق ونماذج التدريس الحديث وقلة مدة الدرس وأعداد الطلبة الكبيرة داخل الصف الدراسي وقلة دافعيتهم للتعلم جميعها أسباباً تعيق استعمال هذه الاستراتيجيات بالشكل المستمر، لهذا يتوجب على الطلبة تعلم وإتقان أساسيات ومهارات اللعبة التي تحتاج عند أدائها للصفات والقدرات البدنية والحركية.

ونظراً لكون الباحث يعمل بمجال التدريس فقد لاحظ أن المناهج التعليمية المتبعة بالتدريس لا تحمل بين طياتها توظيفاً للاستراتيجيات الحديثة التي تُطرح بالساحة العلمية والتي وصلت لتسهيل عملية التعلم إذ يتم الاعتماد على أساليب وطرائق تقليدية متبعة والتي تستند على ضخ المعلومات بطريقة إلقاء المدرس والتي تكون مفقرة للمحفزات المثيرة لاهتمام المتعلمين.

لذا تحددت مشكلة الدراسة بسؤالها الآتي:

ما هي فاعلية استراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) لخفض التوثر النفسي وتعلم دقة بعض مهارات الدفاع الأساسية بـكرة الطائرة لطلبة الثانوية.

## 3-1 هدف البحث

- الكشف عن فاعلية استراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) بخفض التوثر النفسي وتعلم بعض مهارات الدفاع الأساسية بـكرة الطائرة لطلبة الثانوية.
- الكشف عن الاستراتيجية الأمثل هل هي الأبعاد السادسية أم الاستراتيجية الخاصة بالمدرس التي يتبعها.

## 4-1 فرضيات البحث

- وجود الفرق المعنوي باحصائية نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بـخفض التوثر النفسي وتعلم بعض مهارات الدفاع الأساسية بـكرة الطائرة.
- وجود الفرق المعنوي باحصائية نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث بـخفض التوثر النفسي وتعلم بعض مهارات الدفاع الأساسية بـكرة الطائرة.

<sup>2</sup> عبد الغفور ردام كيطان : دراسة مقارنة التوتر النفسي عند طلاب التربية الرياضية بين مراحلها الدراسية بكرة اليد ، مجلة دراسات تربوية ، المجلد 14، العدد 55 ، 2021 ، ص 168

<sup>3</sup> ثامر محمود نذون الحمداني؛ منهل خطاب السلطان : التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الإنجازات الرياضية للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الألعاب الفردية والفرقة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل ، المجلد 17، العدد 56 ، 2011 ، ص 89

## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 **المجال البشري** : طلاب الصف الخامس العلمي في (ع. الصقور للبنين) للعام الدراسي (2024/2025) والبالغ عددهم (24) طالبا.

2-5-1 **المجال الزماني** : للمرة من 6/10/2024 ولغاية 2025/1/8

3-5-1 **المجال المكاني** : الصف الدراسي وساحة المدرسة الرياضية.

2- **منهج البحث وإجراءاته الميدانية**

1-2 **منهج البحث**  
 يستعمل الباحث المنهج التجاري لأنه يلائم مشكلة بحثه وبتصميم المجموعتين (ضابطة وتجريبية) ذي الإختبارين القبلي والبعدي كما بجدول (1).

**الجدول (1) يبين تصميم البحث التجاري**

مجموعات البحث	الإختبارات البعديه	متغير البحث المستقل	مجموعات البحث	الإختبارات القبليه
مجموعة ضابطة	مقياس التوثر النفسي مهارة الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة مهارة الدفاع من المناطق (5 و 6 و 9 و 12)	استراتيجية المدرس المتبعه	مجموعة ضابطة	مقياس التوثر النفسي مهارة الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة مهارة الدفاع من المناطق (5 و 6 و 9 و 12)
مجموعة تجريبية	مقياس التوثر النفسي مهارة الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة مهارة الدفاع من المناطق (5 و 6 و 9 و 12)	الأبعاد السادسية (PDEODE)	مجموعة تجريبية	مقياس التوثر النفسي مهارة الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة مهارة الدفاع من المناطق (5 و 6 و 9 و 12)

## 2-2 مجتمع وعينة البحث

حدد الباحث مجتمع دراسته بالطريقه العمديه وهو طلاب (ع. الصقور للبنين) بقضاء عانه للعام الدراسي (2024/2025), أما عينة الدراسة فاختيرت عن طريق إجراء القرعة وتمثلت بطلاب الصف الخامس العلمي والبالغ عددهم (33) طالباً وأسفرت القرعة عن المجموعة (A) مجموعة ضابطة والمجموعة (B) مجموعة تجريبية، تم استبعاد (5) طلاب للتجربه الاستطلاعيه واستبعد طلبة الفريق الخاص بالمدرسة وغير الملزمين والغائبين عن الدوام، لذا أصبح مجموعهم يشكل نهائياً (24) طالباً وكل منها تتالف من (12) طالباً ويمثلون نسبة بقدر (72,72%) من عينة الدراسة الرئيسية، كما بجدول (2).

**جدول (2) يبين اعداد العينة الدراسية ونسبة المئوية حسب مجموعتي البحث**

النسبة المئوية	عينة الدراسة	الطلبة المستبعدين	عدد الدراسة الكلي	المجموعات	ت
(%72,72)	12	9	33	مجموعة ضابطة	1
	12			مجموعة تجريبية	2
	24			المجموع	

وتم إيجاد عملية التكافؤ بين مجموعتي الدراسة بمتغيرات البحث الحالي كما بالجدول (3).  
**جدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي الدراسة بقياس التوثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بكرة الطائرة**

المعنويه*	قيمه (T) المحسوبة	مجموعه تجريبية		مجموعه ضابطة		وحدة قياس	معالم إحصائيه اختبارات البحث
		± ع	س -	± ع	س -		
غير معنويه	1,66	2,89	101,47	2,87	101,39	درجة	قياس التوثر النفسي
غير معنويه	1,59	1.21	20.7	1.19	21,3	درجة	الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة
غير معنويه	1,53	1,30	7,3	1,27	7,6	درجة	الدفاع من المناطق (5 و 6 و 9 و 12)

\* قيمة (t) الجدوليه =  $2,07$  عند مستوى الدلالة  $0,05$  وأمام درجه حرره  $12 + 2 - 2 = 12$  (22)

## 2-3 الأدوات والأجهزة والوسائل الخاصة بالدراسة

ملعب للكرة الطائرة ، شبكة ، كرات طائرة بعدد (10) ، منضدة من الخشب ، شريط لقياس ، صافرة ، اللاصق الملون ، ساعة للتوقيت الكترونية ، الحاسوب الشخصي بنوع (Lenovaa) ، الاستمرارات الخاصة لتسجيل بيانات والمصادر العربية والاجنبية.

## 2-4 أداة وأختبارات البحث

### 2-4-1 أداة البحث : مقياس التوتر النفسي<sup>(4)</sup>

تم استعمال المقياس الذي استخدمه (رياض صيهد وآخرون ، 2015) فقد أرسله الباحث لعدد من ذوي الإختصاص لمعرفة صلاحية فقراته ومدى ملاءمتها للغرض الذي وضعه ، وقد تحصل على اتفاقهم وبنسبة (96,93%) ، تألف هذا المقياس من (31) فقرة ملحق (1) وتكون الإجابة عنه وفقاً لميزان خماسي التدرج هو (تطابق على بدرجة كبيرة جداً ، تتطابق على بدرجة كبيرة ، تتطابق على بدرجة متوسطة ، تتطابق على بدرجة قليلة ، لا تتطابق على إطلاقاً) ويكون تصحيمه (1,2,3,4,5) لفقراته الإيجابية وتكون معكوسه لفقراته السلبية وإن أقصى درجة له (155) وأقلها (31) درجة.

### 2-4-2 الاختبار الأول / اختبار الدفاع عن الملعب<sup>(5)</sup>

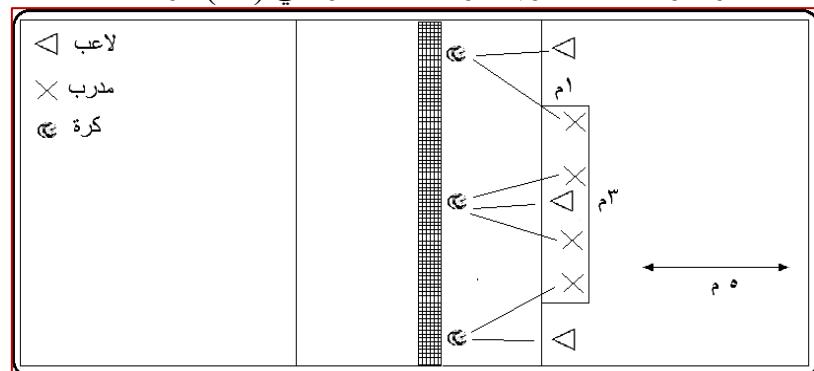
اسم الاختبار : استعادة الكرة من الشبكة.

الهدف من الاختبار : استعادة الكرة من الشبكة.

الأدوات : ملعب للكرة الطائرة ، شبكة ، كرات طائرة بعدد (10).

المواصفات : يتم رسم مستطيلاً خالف خط الهجوم من مركز (3) بطول ثلات أمتار وبعرض واحد متر ويقف فيه المدرس وتطبيق الاختبار من قبل الطالب المختبر ويكون وقوفه أمام مدرسه بالمراكيز الثلاث لتصعيب الأداء أثناء الاستجابة الحركية للمختبر عند البدء بالاختبار للمراكيز الثلاث وهي (2 و 3 و 4)، والمسافة تكون بين المختبر وخط الحافة الخارجية خمسة أمتار، وعند قيام المختبر بأداء الاختبار بالمركز (2) يكون وقوفه خلف خط الهجوم لمركز (2) ويكون وقوف المدرس ما بين مركزي (2 و 3) داخل المستطيل المحدد ، أما بالنسبة لوقوف المختبر عند الأداء بالمركز (3) يكون وقوفه داخل المستطيل يمين أو يسار وبمسافة قصيرة ووقف مدرسه إما يمين أو يسار المستطيل بشرط يكون داخل المستطيل، وبالمركز (4) يكون وقوف المختبر خلف خط الهجوم لمركز (4) ويقف المدرس ما بين مركزي (3 و 4) وأقرب لنهاية المستطيل من جهة اليسار ، ليقوم المدرس عند الإياعز بكلمة (تحضر) للمختبر برمي خمس كرات لكل مركز بإتجاه الشبكة من أعلى مستوى للكتف وبمستوى نظر المختبر ليقوم بإستعادة الكرة من الشبكة ولمدة زمنية قدرها خمس ثوانٍ بين محاولة وأخرى.

التسجيل : تحتسب ثلات نقاط عند ارتفاع الكرة بعد إستعادتها من الشبكة أعلى من حافة الشبكة العليا داخل حدود منطقة اللعب بمنطقة الهجوم وتحسب نقطتين عند ارتفاع الكرة ما بين الحافتين العليا والسفلى للشبكة وبحدود منطقة اللعب وتحسب نقطة واحدة عند ارتفاع الكرة أقل من حافة الشبكة السفلية وبحدود منطقة اللعب أو إذا اجتازت الكرة الشبكة تجاه ملعب المنافس من أعلى ويحتسب (صفر) بحال فشل المختبر من لمس الكرة أو استعادتها وإن درجة الاختبار هي (45) درجة.



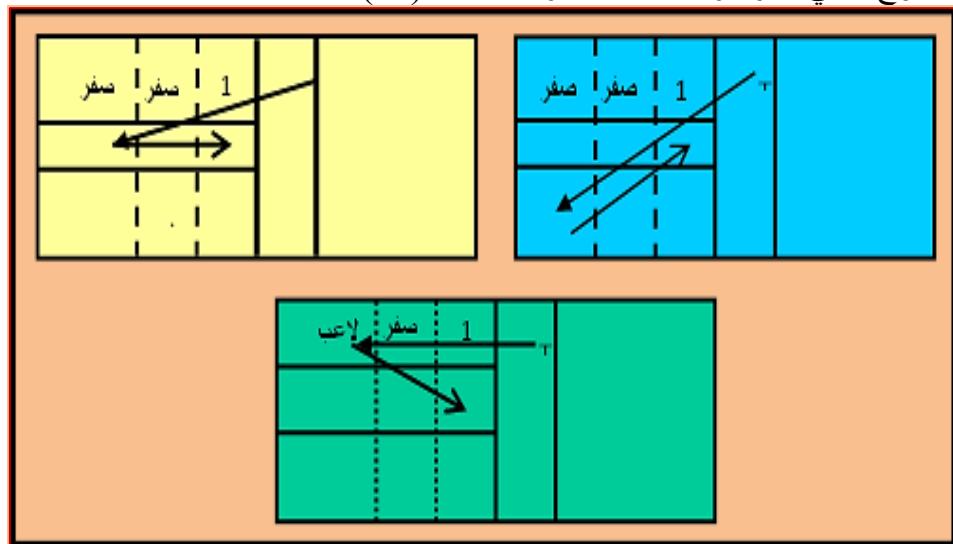
شكل (1) يبين اختبار استعادة الكرة من الشبكة

<sup>4</sup> محمد ماجد محمد صالح وآخرون: التوتر النفسي وفق موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في ميسان ، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، جامعة ميسان ، المجلد 11 ، العدد 11 ، 2015 ، ص 164

<sup>5</sup> قصي احمد سرحان ؛ جمعة محمد عوض: اثر تمرينات استعادة الكرة من الشبكة في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة ، مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية ، جامعة الانبار، المجلد 4 ، العدد 19 ، 2019 ، ص420 <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2019.172349>

**3-4-2 الاختبار الثاني : مهارة الدفاع عن الملعب** (فرح علاء وآخرون ، 1999)<sup>(6)</sup>  
**هدف الاختبار :** قياس قدرة أداء مهارة الدفاع عن الملعب من المناطق (1 و 6 و 5).  
**الادوات :** ملعب الكرة الطائرة ، ثلاث كرات طائرة ، منضدة من الخشب والملعب يخطط كما بالشكل (2).

**طريقة الأداء :** قيام المدرس بضرب وتوجيه الكرة للمختبر بحسب منطقة (1 و 5) ليقوم المختبر بالدفاع عن الملعب بتوجيه الكرة للمركز (2) وكل مختبر خمس محاولات من كُل مركز.  
**الشروط :** وقف المدرس فوق المنضدة الخشبية لاعطاء وضعاً طبيعياً لأداء الضربة الساحقة.  
**التسجيل :** يحصل المختبر درجة كل منطقة تقع بها الكرة بالملعب الآخر ويحسب المجموع الكلي لكل مركز ثم المجموع الكلي للمناطق الثلاث لمحاولات (15).



شكل (2) يبين مهارة الدفاع عن الملعب من المناطق (1 و 6 و 5)

#### 5-2 الاجراء الميداني للدراسة 5-2-1 التجربة الاستطلاعية

تم تنفيذ هذه التجربة في يوم الأحد بتاريخ (2024/10/6) على (5) طلاب خارج عينة البحث بمقاييس التوثر النفسي في قاعات الدراسة لمدرسة اعدادية الصقور للبنين ونفذ اختبار الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة والدفاع من المناطق (1 و 6 و 5) بالساحة الرياضية للمدرسة وحقق البحث هدفه من التجربة من خلال فريق عمله المساعد بوضوح استنارة المقياس وسهوله الاختبارات المستعملة، وأوجدت أساس المقياس والاختبارين العلمية بعد مرور (7) أيام من تنفيذ هذه التجربة بيوم الأحد الموافق (2024/10/13) وكما بجدول (4).

**جدول (4) يُبيّن الأساس العلميّ بمقاييس التوثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بكرة الطائرة**

الاختبارات المستعملة	الدّفاع من المناطق (5 و 6 و 1)	الدرجة	وحدة قياس الاختبار	صدق الاختبار	ثبات الاختبار واعاته	موضوعية الاختبارات
مقاييس التوثر النفسي	الدّفاع لاستعادة الكرة من الشبكة	الدرجة	الدرجة	92,87	0,89	0,91
الدّفاع لاستعادة الكرة من الشبكة	الدّفاع من المناطق (5 و 6 و 1)	الدرجة	الدرجة	90,85	0,90	0,90
الدّفاع من المناطق (5 و 6 و 1)	الدّفاع من المناطق (5 و 6 و 1)	الدرجة	الدرجة	92,88	0,91	0,91

#### 5-2-2 الاختبارات القبلية

لمرة يومنا قام الباحث بهذه الاختبارات لمجموعتي دراسته باستبانة مقاييس التوثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بكرة الطائرة، إذ في يوم الأربعاء الموافق (2024/10/16) أجري اختبار مقاييس التوثر النفسي وفي اليوم الثاني الخميس (2024/10/17) أجريت اختبارات مهاراتي الكرة الطائرة وعلى الساحة الرياضية للمدرسة.

<sup>6</sup> علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون ، القاهرة، دار الفكر العربية ، 1999، ص188.

### 2-5-3 تجربة البحث الرئيسة

قبل أن ينفذ الباحث وحداته التعليمية بالمنهج الخاص أعطى مجموعته التجريبية الوحدة التعليمية لأخذ الفكرة عن تطبيق استراتيجية الأبعاد السداسية (PDEODE) خلال الدرس يوم الأحد الموافق (2024/10/20)، إذ نفذ المنهج التعليمي في يوم الثلاثاء الموافق (2024/10/22) واستمر تنفيذه لمدة (11) أسبوعاً وبواقع درس تعليمي إسبوعياً وفق الإستراتيجية المذكورة وبمراحلها التالية<sup>(7)</sup> :

**أولاً: التنبؤ**/ بهذه المرحلة يقدم المدرس ظاهرة حول المفهوم المراد تعليمه للطلاب ثم يتيح لهم الفرصة لكي يتبنوا بنتيجة الظاهرة أو المشكلة المطروحة بشكل فردي وتبrier تلك التنبؤات قبل أن تبدأ أي فعاليات أو إنشطة تعليمية.

**ثانياً: المناقشة**/ بهذه المرحلة تتم اتاحة الفرصة للطلبة كي يعملا بالمجموعات الصغيرة بهدف مناقشة الأفكار وتبادل معرفتهم ومهاراتهم والتأمل معًا.

**ثالثاً: التفسير**/ بهذه المرحلة يصل الطلاب للحلول التعاونية حول الظاهرة وتبادل النتائج مع المجموعات الأخرى عن طريق المناقشات الجماعية للصف بأكمله.

**رابعاً: الملاحظة**/ بهذه المرحلة يختبر الطلبة آرائهم وأفكارهم حول الظاهرة عن طريق إجرارات التجارة والأنشطة بشكل مجموعات وتسجيل ملاحظاتهم.

**خامساً: المناقشة**/ بهذه المرحلة يقوم الطلبة بتعديل تنبؤاتهم عن طريق الملاحظات الفعلية بالخطوة السابقة ويتوجب عليهم ممارسة مهارات تحليل ومقارنة ونقد الزملاء بالمجموعات.

**سادساً: التفسير**/ بهذه المرحلة يقوم الطلبة بمواجهة جميع التناقضات الموجودة بين الملاحظات والتنبؤات عن طريق حل التناقضات الموجودة ضمن معتقداتهم.

حيث وزع الدرس لمجموعتي الدراسة لثلاث أقسام (تحضيري، رئيس وختامي)، تشابهت المجموعات بقسميها الأول والثالث وإنماهما كان بالقسم الثاني فقط، مدة القسم التحضيري كانت (10 د) شمل وقوف الطلبة بالشكل المنتظم وأخذ غياباهم مع القيام بالاحماء للمجموعتين واعطائهم التمرينات البدنية، وقسمها الرئيسي مدته (25 د) وشمل جانبي القسم النظري والتطبيقي (تطبيق استراتيجية الأبعاد السداسية) ونفذته المجموعة التجريبية ونفذت الاستراتيجية الخاصة بالمدرس المجموعة الضابطة، والقسم الختامي مدته (5 د) وشمل تمارين الاستفهام والتغذية الراجعة للمجموعتين، وأنهى الباحث وحداته التعليمية يوم الثلاثاء الموافق (2024/12/31).

### 2-5-4 الاختبارات البعدية

لمرة يومين قام الباحث بهذه الاختبارات لمجموعتي دراسته باستبانة مقياس التوثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بكرة الطائرة، في يوم الثلاثاء الموافق (2025/1/7) أجري اختبار مقياس التوثر النفسي وفي اليوم الثاني (2025/1/8) أجريت اختبارات مهاراتي الكرة الطائرة، وتم إتباع طريقة الاختبارات القبلية نفسها وباستعمال الشروط والأدوات ذاتها.

**2-6 الوسائل الإحصائية**  
 النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، اختبار (T.TEST) للعينات غير المترابطة ، اختبارات (T.TEST) للعينات المترابطة.

#### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-3 عرض وتحليل نتيجة الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها

1-1-3 عرض وتحليل نتيجة الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها للمجموعة الضابطة

جدول (5) بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الاوساط الحسابية وقيمة (T) المحسوبة ومعنى الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية باختبار مقياس التوثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بكرة الطائرة للمجموعة الضابطة وتحليلها

المحضية	قيمة (t) المحسوبة	الانحرافات المعيارية للفرق	الاوسط الحسابي للفرق	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
				± ع	± س	± ع	± س		
دالة	3,63	1,04	8,5	2,91	94,34	2,87	101,39	الدرجة	مقياس التوثر النفسي
دالة	3,11	1,2	3,1	1,43	24,4	1,19	21,3	الدرجة	الدافع لإستعادة الكرة من الشبكة
دالة	4,06	1,001	2,1	2,06	9,7	1,27	7,6	الدرجة	الدافع من المناطق (1و6و5)

\* قيمة (T) الجدولية = (2,20) بمستوى دلالة (0,05) بدرجه حريه (11=1-12)

<sup>7</sup> فتحي حمدي لطيف النعيمي ؛ سعد سوادي تعبان: أثر استراتيجية الأبعاد السداسية في تنمية المهارات الادبية عند طلاب الصف الخامس الابدي ، مجلة كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية ، المجلد 29، العدد 122 ، 2023 ، ص277

الجدول (5) يظهر لنا قيم (T) المحسوبه للمجموعة الضابطة باختبار مقياس التوثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة وهي (الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة والدفاع من المناطق (1و6و5) عالتوالي كانت (4,06 , 3,11 , 3,63) وقد وجد أن تلك القيم أكبر من قيمة (T) الجدولية وقيمتها (2,09) بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19)، ويشير الباحث لهذا التقدم وبنسب متفاوتة كان بسبب استعمال الوحدات التعليمية وفقاً لاستراتيجية المدرس المتبعة ووضوحها بطريقة أداء تمريناتها وملاءمتها لقابلية وقدرة الطلبة وتنفيذها بشكلها السليم والتكرار بآدائها بصورة علمية والذي أسهم في تعزيز تعلم المهارات الرياضية قيد الدراسة.

وبهذا الصدد يذكر (فتحي إبراهيم ، 2004) أن تعليم التمرين يتوجب على المدرس شرح الغرض من أدائه وفائدته وتقديم انموذجاً له لأن الانموذج السليم له أثراً كبيراً بنفوس المتعلمين للتعرف على أدق حركاته وأدائه دون ضياع الجهد والوقت بتصحيح الأداء والذي يؤدي لزيادة الحركة المهاريه بتعلم تلك المهارات<sup>(8)</sup>.

### 2-1-3 عرض وتحليل نتيجة الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها للمجموعة التجريبية

**جدول (6) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الاوساط الحسابية وقيمة (T) المحسوبه ومعنى الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية باختبار مقياس التوثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها**

العنوان	الانحرافات المعيارية للفروق	الاوسع الحسابي للفروق	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
				س -	س +		
دالة	6,91	1,08	18,6	2,97	83,53	2,89	101,4 7
دالة	6,61	1,6	9,3	1.34	29.4	1.21	20.7
دالة	7,14	2.1	4,1	2,02	11,2	1,30	7,3

\* قيمة (T) الجدوليه = 2,20 ( بمستوى دلالة 0,05 ) بدرجة حرية ( 11=1-12 )  
 الجدول (6) يظهر لنا قيم (T) المحسوبه للمجموعة الضابطة باختبار مقياس التوثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة وهي (الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة والدفاع من المناطق (1و6و5) عالتوالي كانت (7,14 , 6,61 , 6,91) وقد وجد بأن تلك القيم أكبر من قيمة (T) الجدولية وقيمتها (2,09) بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19)، ويعزو الباحث سبب هذا التطور لاستعمال المنهج التعليمي وفق استراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) والتي أسهمت بنقل تجربة التدريس الفعال لأرض الواقع والاستفادة منها نتيجة التفكير والتي هيأت الطلبة لمواجهة الموقف التعليمي وحله باللحظات والمناقشات والتغيير ويكون دور المدرس منظم ومرشد للبنية التعليمية وبهذا الصدد يشير (مرتضى سعيد ، 2023) أن هذه الاستراتيجية تساعد الطلاب على بناء المعرفة بأنفسهم وتحريوك أذهانهم وتنمية ذاكرتهم وتركيزهم بشكل أكبر وجعل التعلم ذا معنى وأن نوعية التدريس المقدمة للطلاب من العوامل المؤثرة بالتعلم ولتحقيق الهدف يتوجب على المدرس جعل الطالب مشاركاً بالعملية التعليمية ولا يكون متلقياً فيها فقط<sup>(9)</sup>.

ويشير الباحث أيضاً أن سبب التطور هو استخدام التدريس وفقاً لاستراتيجية الأبعاد السادسية لأنها تركز على نشاط الطلبة وتحلخ المذاخ الفقاعي والتعبير عن رأيهم بحرية واستقلالية وينتقلون ما يعترفون به من معلومات ويتعلمون كيف يعتمد أحدهم على الآخر كما تعلم على بث روح التسويق عند

<sup>8</sup>فتحي إبراهيم أحمد : طرق تدريس التمرينات ، القاهرة ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2011 ، ص4

<sup>9</sup>مرتضى سعيد جاسم : فاعلية استراتيجية بدبيودي في التفكير التأملي لدى طلاب الصف الخامس الأدبي وتنمية دافعيتهم نحو مادة الجغرافية ، مجلة كلية التربية، جامعة واسط ، المجلد 51 ، العدد 1 ، 2023 ، ص509.

المتعلمين وبالتالي تجعله أكثر تعاونا واستعداداً للتقي المعرفة، ويشير (احمد عبدالعزيز ؛ مازن علي، 2019) أن هذه الاستراتيجية كما تجعل الدرس أكثر تلقائية وابداع ومتعة سواء بالنسبة للمدرس أو المتعلم وبالتالي تمثل الفرصة الأكبر للمتعلمين بالحصول على الدرجات الأفضل بالاختبارات كما إنها لا تقصر على اظهار الحقائق فقط وإنما تبين العلاقات بين تلك الحقائق والذي يحقق التعلم المقصود<sup>(10)</sup>.

**2-3 عرض وتحليل نتيجة الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها**  
**الجدول (7) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومعنى**  
**الفرق بين نتائج الاختبارات البعدية لمقياس التوثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بـكرة**  
**الطائرة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها**

النوع	قيم (T) المحسو بة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدات قياس	المعالج الاحصائي المتغيرات
		س	± ع	س	± ع		
دالة	6,47	2,97	83,53	2,91	94,34	الدرجة	مقياس التوثر النفسي
دالة	5,91	1.34	29.4	1.43	24.4	الدرجة	الدفاع لـاستعادة الـكرة من الشبكة
دالة	6,51	2,02	11,2	2,06	9,7	الدرجة	الدفاع من المناطق (5و6و1)

\* قيمة (T) الجدولية = (2,07) وأمام درجه الحرية (22) وبمستوى الدلالة (0.05) الجدول (7) يظهر لنا قيم (T) المحسوبه للمجموعتين ضابطة وتجريبية باختبار مقياس التوثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بـكرة الطائرة وهي (الدفاع لـاستعادة الـكرة من الشبكة والدفاع من المناطق (1و6و5) على التوالي كانت (6,51 ، 5,91 ، 6,47) بمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (28)، ويعزو الباحث أكبر من قيمة (T) الجدولية وقيمتها (2,09) بمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (28)، ويعزو الباحث سبب التطور لـاستعمال مجموعة البحث التجريبية لـاستراتيجية الأبعاد السـداسـية والتي أتاحت للمتعلمين فرصة استيعاب المادة الدراسية بشكل أسرع وأسهل وجعلتهم إيجابيين بعملية التعلم ووفرت لهم جواً بالتعلم التعاوني ساعدتهم بربط المعلومات السابقة بالحالية وأعادت تشكيل بنائهم المعرفية وساهمت بتحسين مستوياتهم، وبهذا الصدد تذكر (منتهى عبدالكريم ، 2023) بأن هذه الاستراتيجية تسهم بتوجيه الآسئلة وال الحوار داخل المجموعات وتعزز شخصية تكامل الطالب وتزيد من تحصيله وتضاعف قدرته على التذكر واسترجاع المعلومات كما تنظم وتعالج الافكار المتعددة ولها دور بتحفيز وتشجيع المتعلم والتحسين من مستوى (11).

ويشير الباحث أن استراتيجية الأبعاد السـداسـية سبب هذا التقدم كونها استراتيجية تعليم مهمة لأنها توفر مناخاً مدعماً بالمناقشات ووجهات نظر متنوعة للطلبة وتعتبر وسيلة تساعدهم لفهم الأحداث ليصبحوا أشخاصاً واعين وتحفظهم على تحديها ووضع فرضيات لحلها، وهذا ما يذكره صلاح خليفة ؛ ضياء حامد، (2018) بأنه استراتيجية تساعد المتعلمين على التنبؤ وتعطيلهم فرصة التعبير عن رأيهم بإحترام وحرية مطلقة وبالاستقلالية التامة وتشجعهم على التفاعل فيما بينهم كمفاوضة اجتماعية وتؤدي إلى لغة الحوار المشتركة وتراعي الفروق الفردية مما يعزز ديمقراطية التعلم<sup>(12)</sup>.

كما يعزى سبب التطور إلى مراحل هذه الاستراتيجية والتي حررت الطالب وجعلته مصدرأً من مصادر المعرفة حيث إن كل مرحلة منها قد ساهمت أولاً بخفض التوثر النفسي وثانياً بدقة الأداء

<sup>10</sup> احمد عبدالعزيز عبيد؛ مازن علي لازم : تأثير استخدام استراتيجية ببيودي (PDEODE) في تعليم مهاراتي الاخـمـاد والمنـاـولة بـكرة الـقـدـم ، مجلـة درـاسـات وبحـوث التـرـيـة الـرـياـضـيـة ، جـامـعـة الـبـصـرـة ، المـجـلـد 29 ، العـدـد 4 ، 2019 ، صـ16

<sup>11</sup> منـتهـى عبدالـكـرـيم مـحـمـد : أـثـرـ اـسـتـرـاتـيـجـيـةـ الـأـبعـادـ السـدـاسـيـةـ فـيـ تـحـصـيلـ مـادـةـ التـارـيـخـ لـدـىـ طـلـابـ الصـفـ الخامسـ الـادـبـيـ ، المـجـلـةـ العـرـاقـيـةـ لـلـبـحـوثـ الـاـنسـانـيـةـ وـالـاجـتـمـاعـيـةـ وـالـعـلـمـيـةـ ، جـامـعـةـ المصـطـفـيـ الأـمـيـنـ ، العـدـدـ 1 ، 2021 ، صـ26

<sup>12</sup> صـلاحـ خـلـيـفـةـ الـلـامـيـ ؛ ضـيـاءـ حـامـدـ الـرـبيـعـيـ: أـثـرـ إـسـتـرـاتـيـجـيـةـ الـأـبعـادـ السـدـاسـيـةـ (PDEODE) فـيـ الـمـيـلـ نـحوـ مـادـةـ الـكـيـمـيـاءـ لـدـىـ طـلـابـ الصـفـ الثـانـيـ الـمـتوـسـطـ ، مجلـةـ مـرـكـزـ بـالـلـدـرـاسـاتـ الـاـنسـانـيـةـ ، جـامـعـةـ بـالـلـيـلـ ، المـجـلـدـ 8 ، العـدـدـ 2 ، 2018 ، صـ4

للمهارات الدفاعية الأساسية قيد الدراسة، وهذا ما أشارت له (سماء ابراهيم ، 2024) بأن مراحل هذه الاستراتيجية تزيد من استيعاب الطالب وتزيد من شدة انتباهه وتركيزه نحو الأداء لرفع مستوى والاحتفاظ به<sup>(13)</sup>.

#### 4 الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

1. استراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) واستراتيجية المدرس كانت ذات فاعلية بخفض التوتر النفسي وتعلم دقة بعض مهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة.
2. استراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) كانت الأمثل بتعلم متغيرات البحث قيد الدراسة.
3. استراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) أثاحت للمتعلمين فرص تنظيم المعلومات وأثرت مباشرة بالتعلم.

##### 4-2 التوصيات

1. توسيع المدرس لاستراتيجيات التدريس لتشجيع المتعلمين بتعلم المهارات المطلوبة وإثارة روح التشويق والمنافسة.
2. ضرورة استعمال الاستراتيجيات التدريسية الحديثة لتعلم مهارات أساسية لمختلف الفعاليات.
3. ضرورة مشاركة الطالب بعملية التعلم من خلال إعطائهم الأنشطة التعليمية ومناقشتهم حولها.

#### المراجع

- احمد عبدالعزيز عبيد؛ مازن علي لازم : تأثير استخدام استراتيجية بديودي (PDEODE) في تعليم مهاراتي الاخmad والمناولة بكرة القدم ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة ، المجلد 29 ، العدد 4 ، 2019.
- ثامر محمود ذنون الحمداني؛ منهل خطاب السلطان : التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجازات الرياضية للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الفردية والفرقة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل ، المجلد 17 ، العدد 56 ، 2011.
- دعاء محب الدين أحمد وأخرا: أثر استراتيجية P.D.E.O.D.E بتعلم مهارة المناولة الصدرية والمناوله المرتدة وفق المستويات تجهيز المعلومات ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، المجلد 31، العدد 3 ، 2021.
- سماء ابراهيم عبدالله : اثر استراتيجية PDEODE بتحصيل طلابات صف الخامس العلمي في مادة الاحياء والتفكير التوليدى لدبيهن ، مجلة ابحاث الذكاء ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، المجلد 18 ، العدد 38 ، 2023.
- صلاح خليفة اللامي؛ ضياء حامد الربيعي: اثر إستراتيجية الأبعاد السادسية (PDEODE) في الميل نحو مادة الكيمياء لدى طلاب الصف الثاني المتوسط ، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، جامعة بابل ، المجلد 8 ، العدد 2 ، 2018.
- عبد الغفور ردام كيطان : دراسة مقارنة التوتر النفسي عند طلاب التربية الرياضية بين مراحلها الدراسية بكرة اليد ، مجلة دراسات تربوية ، المجلد 14، العدد 55 ، 2021.
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب قانون ، القاهرة، دار الفكر العربية ، 1999.
- فتحي ابراهيم احمد : طرق تدريس التمرينات ، القاهرة ، جامعة الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2011.
- فتحي حمدي لطيف النعيمي ؛ سعد سوادي تعban: اثر استراتيجية الأبعاد السادسية في تنمية المهارات الادبية عند طلاب الصف الخامس الادبي ، مجلة كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية ، المجلد 29، العدد 122 ، 2023.

<sup>13</sup> سماء ابراهيم عبدالله : اثر استراتيجية PDEODE بتحصيل طلابات صف الخامس العلمي في مادة الاحياء والتفكير التوليدى لدبيهن ، مجلة ابحاث الذكاء ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، المجلد 18 ، العدد 38 ، 2023 ص 287

- قصي احمد سرحان ؛ جمعة محمد عوض: اثر تمرينات استعادة الكرة من الشبكة في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة , مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية , جامعة الانبار, المجلد 4 , العدد 19 , 2019 , <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2019.172349>
- محمد ماجد محمد صالح وآخرون: التوتر النفسي وفق موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في ميسان , مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية, جامعة ميسان , المجلد 11 , العدد 11 , 2015 , <https://doi.org/10.31185/eduj.Vol51.Iss1.3287>, 2023 , 2023 ,
- مرتضى سعيد جاسم : فاعلية استراتيجية بديودي في التفكير التأملي لدى طلاب الصف الخامس الأدبي وتنمية دافعيتهم نحو مادة الجغرافية , مجلة كلية التربية, جامعة واسط , المجلد 1 , العدد 1 , منتهى عبدالكريم محمد : اثر استراتيجية الابعاد السادسية في تحصيل مادة التاريخ لدى طلاب الصف الخامس الادبي , المجلة العراقية للبحوث الانسانية والاجتماعية والعلمية, جامعة المصطفى الأمين , العدد 1 , 2021 .

#### الملحق

#### ملحق (1) يبين إستبانة مقياس التوتر النفسي

عزيزي الطالب بعد السلام عليكم ...  
 يضع الباحث أمامك عبارات خاصة لقياس توترك النفسي ويطلب منك قرأتها وتعبر عن رأيك الذاتي وتكون الإجابة بالصورة الصادقة والدقيقة بوضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل البديل الموجود وعدم ترك أي عبارة وإجابتك تكون للبحث العلمي فقط بدون كتابة الإسم ويشكر الباحث تعاونك معه. أ.م.د موسى عدنان موسى

ت	عبارات مقياس التوتر النفسي	لا تتطبق على إطلاقاً	تنطبق على درجة قليله	تنطبق على درجة متوسطه	تنطبق على درجة كبيره	تنطبق على درجة بدرجة كبيره جداً
1	أشعر بالاسترخاء التام قبل المباراة.					
2	فأبى يخفق بشدة عند دخولي للمنافسة وهناك جمهوراً كبيراً.					
3	أتصبب عرقاً عند تعرضي لموقف محرج بخلال المباراة.					
4	شعورى بالارتياح عند تكلم المسؤول معي بشؤونى الخاصة.					
5	أشعر بالتعب الشديد يوم المباراة.					
6	باستطاعتي اتخاذ القرار الحاسم بسرعة بال موقف المفاجئ.					
7	أضغط على أسنانى عند ملاحظتي بعدم اهتمام زملائي بالمباراة.					
8	شويتى للطعام تبقى جيدة حتى يوم المباراة.					
9	باستطاعتي أن أتذكر الموافق بالمباراة بالشكل الجيد.					
10	قبل المباراة أعاني كثيراً من التقطيع بالنوم.					
11	بإمكانى أن أتصور ما يمكن حدوثه بالمباراة قبيل بدايتها.					
12	أشعر بجفاف البلعوم عندما يشاهدنى عملي الاشخاص المهمين.					
13	أشعر بحاجتى لدخول الحمام قبل المباراة لعدة مرات.					
14	أشعر بقدراتي بانجاز الواجبات المطلوبة مني بمستويات عالية.					
15	شعورى بالسعادة عند إرشاد مدرسي وزملائي لأخطائى بصرامة.					
16	باستطاعتي تركيز انتباهى عندما تسير المباراة بمنحو غير مخطط.					
17	أتكلم مع الحكم بثقة وهدوء عندما يتخذ القرار الخطأ ضدي.					
18	تحصل لي إضطرابات بالنوم قبل المباراة.					
19	أسيطر على كافة تحركاتي مهما كانت الموافق محرجة أو مفاجئة.					
20	شعورى بامتلاك طاقة كافية لقيامي بالواجبات المطلوبة.					
21	كلما زادت أعداد الجماهير أفقد قدرتي على التركيز.					



22	يكون سهل علىَ أن أميز دقائق الأمور.
23	أتضيق من التمييز في المعاملة بين الطالب من لدن المدرس.
24	عندما يُوكِل لي واجب معين ترتفع حرارة جسمي بصورة غير اعتيادية
25	عند تفكيري بموضوع هام أميل لإنزاع شعر (الرأس ، الشارب ، الحاجب .... الخ) أو أمرر عليها لمساتي بقوة.
26	عندما تحصل مشاجرة بين أفراد فريقي تُسبِّب لي ألمًا بمعتدلي.
27	شعوري بألم العضلات المفاجئة التشنجات التقلصات قبل المباراة.
28	أشعر بالهدوء والسيطرة باعصابي حتى لو كان مستوائي غير جيداً.
29	عند ارتكابي خطأ ما أشعر بالضغط برأسني وكأنه سينفجر.
30	أشعر بأنني مبالغ بردود أفعالي تجاه المتغير والموقف الطارئ.
31	أواجه صعوبة بتركيز الانتباه بداء عملي بال المباراة.