

Research Paper

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

موسى عدنان موسى العاني

1 وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية الأنبار, قسم تربية قضاء عانة. 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 أهداف الدراسة تلخصت بمعرفة فاعلية استراتيجية الأبعاد السُداسية ((PDEODE بخفض التوتر النفسي وتعلم بعض مهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة لطلبة الثانوية ومعرفة من الاستراتيجية الأمثل هل هي الأبعاد السُداسية ((PDEODE أم الاستراتيجية الخاصة بالمُدّرس التي تتبعها بمتغيرات البحث، وفرضيتا البحث شملت وجود الفرق المعنوي بأحصائية نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بخفض التوتر النفسي وتعلم بعض مهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة ووجود الفرق المعنوي بأحصائية نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث بخفض التوتر النفسي وتعلم بعض مهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة، إستُخدم للبحث منهج تجريبي لملاءمته هذا البحث، شملت العينة طلاب الصف خامس العلمي في (ع. الصُقُور للبنين) للعام الدراسي (2025/2024) وبلغ عددهم (24) طالباً، قسموا لمجموعتين مجموعة (A) ضابطة ومجموعة (B) تجريبية وتكونت كل مجموعة من (12) طالباً، أجرى لهم الباحث اختباراً قبلياً بمقياس التوتر النفسي ومهارتي الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة والدفاع من المناطق (1و6و5)، نفذت المجموعة الضابطة استراتيجية المُدرّس المتبعة ونفذت التجريبية استراتيجية الأبعاد السُداسية ((PDEODE ونفذت الوحدات التعليمية في (11) إسبوعاً وبواقع درس تعليمي أسبوعياً. وعالج الباحث نتائج بحثه باستخدامه وسائلأ احصائية، واستنتج بأن استراتيجية الأبعاد السُداسية ((PDEODE واستراتيجية المُدرّس استراتيجيتان ذاتا فاعلية ايجابية بخفض التوتر النفسي وتعلم دقة المهارتين المبحوثتين ويتبين النسب، وإن استراتيجية الأبعاد السُداسية أظهرت التنمية الواضحة لمتغيرات البحث، وأوصى الباحث باستعمال الاستراتيجيات الحديثة والابتعاد عن الاستراتيجيات التقليدية وأجراء بحوث لألعاب فرقية أخرى.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية الأبعاد السُداسية PDEODE ، التوتر النفسي ، مهارتي الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة والدفاع من المناطق (1و6و5).

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 EDUCATION. GENERAL DIRECTORATE OF ANBAR
EDUCATION. DEPARTMENT OF EDUCATION IN THE DISTRICT 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 academy year (2024/2025) and their number was (24) students. They were divided in to two group : Group (A) control and Group (B) experimental. Each groups 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 strategies 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 الأمر الشاغل لكافة العاملين بهذا التخصص ونلاحظ تطورها بالشكل المستمر لغرض تحسين مستويات الطلبة مع المواقف التعليمية المرتبطة بالمهارات الحركية.

وإن استراتيجيات النهوض التربوي بكل دول العالم يكون تركيزها لبناء الشخص غاية ومنطلق وليتحقق غرض التعلم المرجو للأفراد وللمجتمع لابد من تطبيق التوجيهات الرئيسية للسياسة التعليمية ومن بينها تطوير أساليب وطرائق واستراتيجيات التدريس لمرحل الدراسة بالاختصاصات المختلفة بشكلها العام وباختصاص التربية الرياضية بشكلها الخاص، إذ تعد التربية الرياضية مادة أساس كبقية المواد التعليمية وهي حلقة أساسية لاعداد رياضيين متميزين تربوياً ورياضياً وحرصها على التفوقات الدراسية والعلمية لدى الطلاب فضلا عن التفوق الرياضي.

إن البحوث مازالت قائمة ومستمرة بتعدد الاستراتيجيات والطرائق المستخدمة لاجاد أفضل الأساليب والنماذج العلمية خدمة للحركة الرياضية والتطورات العلمية والانسانية وهذا يساعد بتكوين واعداد المتعلمين اعداداً جيداً من جميع النواحي البدنية ، المهارية ، الخططية والنفسية ويتوجب ذلك باتباع أسساً علمية صحيحة بالتعليم والتوجيه والاهتمام الكلي بمراحل تعليم المهارات الحركية الاساسية 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 الرئيسة بين المدرس وطلابه، فمن طريقها يدير المدرسون عملية التدريس بحجرة الصف ومن خلالها يستطيع المدرس أن يستثير أفكار ومهارات طلبته، وبما أنه الطالب أصبح المحور الأساس لعملية التعلم أصبح من الضروري على المدرسين انتقاء واختيار استراتيجيات تحقق هذا الهدف وتساعدهم بتنشيطه 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، ولابد من إيجاد طريقة للتعلم عن طريق تشجيع الطالب بتحمل المسؤولية بالتعامل مع الكميات اللامحدودة من المعارف المقدمة له والتي لا تكون ناجحة إلا بتشجيعه على التعلم مع ضرورة مواكبته للتطور الحديث بطرائق التدريس وتتماشى مع المتغير العصري المعرفي والتربوي المتسارع، ومن بينها استراتيجية قائمة السداسية (PDEODE) ويشير (دعاء محب الدين وآخرون، 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 ومتتابعة¹. 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 تعمل على خفض توتراتهم النفسية.

والتوتر 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 مظهر نفسي مرافق للسلوكيات الانسانية وأكثرها تعقيداً لتداخله بالمفاهيم الأخرى البديلة والمستعملة بمواقف حياتنا

¹ دعاء محب الدين أحمد وآخرون: أثر استراتيجية P.D.E.O.D.E بتعلم مهارة المناولة الصدرية والمناولة المرتدة وفق المستويات تجهيز المعلومات , مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, جامعة البصرة, المجلد 31, العدد 3 , 2021 , ص264

المختلفة كالضغوطات النفسية والقلق والصراعات والعدوانية⁽²⁾, ويشير (ثامر محمود ومنهل سلطان , 2010) بأن التوثر النفسي هو عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد وإدراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد⁽³⁾, ويرى الباحث بأنه الظاهرة غير المرئية والتي تنتج عنها شعوراً باضطرابات عصبية وحساسية زائدة تجعل الشخص غير قادراً على تكيفه مع البيئة التي يعمل بها وينعكس ذلك بسلوكه مع الآخرين. لذا تكمن أهميته للبحث بمعرفة استراتيجية الأبعاد السداسية (PDEODE) وفاعليتها بخفض التوثر النفسي وتعلم دقة بعض مهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة لطلبة الثانوية.

2-1 مشكلة البحث

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

وإن هدف التدريس عند أغلب التربويين هو تعليم الطلبة كيفية التفكير وتنميته وليس حفظ المادة وتطبيقها 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 لأن 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 تكتسب الأهمية البالغة بمشاركة الطلبة على نحو كبير وفعال وتسهم بتكوين المهارات العقلية والتطبيقية باتجاه إيجابي عند المتعلمين.

إن 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 مفتقرة للمحفزات المثيرة لإهتمام المتعلمين.

لذا تحددت مشكلة الدراسة بسؤالها الآتي:

ما هي فاعلية استراتيجية الأبعاد السداسية (PDEODE) بخفض التوثر النفسي وتعلم دقة بعض مهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة لطلبة الثانوية.

3-1 هدف البحث

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

4-1 فرضيتا البحث

- وجود الفرق المعنوي باحصائية نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بخفض التوثر النفسي وتعلم بعض مهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة.
- وجود الفرق المعنوي باحصائية نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث بخفض التوثر النفسي وتعلم بعض مهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة.

²عبد 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

³ثامر محمود ذنون الحمداني؛ منهل خطاب السلطان : التوثر النفسي وعلاقته بمستوى الانجازات الرياضية للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الفردية والفرقية , مجلة الراغبين 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 الزمني : للمدة من 2024/10/6 ولغاية 2025/1/8

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

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

إستعمل الباحث المنهج التجريبي لأنه يلائم مشكلة بحثه وبتصميم المجموعتين (ضابطة وتجريبية) ذي الاختبارين القبلي والبعدي كما بجدول (1) .

الجدول (1) يبين تصميم البحث التجريبي

| مجموعات البحث | الاختبارات البعديه | متغير البحث المستقل | مجموعات البحث | الاختبارات القبليه |
|----------------|--|----------------------------|----------------|--|
| مجموعة ضابطة | مقياس التوتثر النفسي مهارة الدفاع لإستعادة الكرة من الشبكة مهارة الدفاع من المناطق (5و6و1) | استراتيجية المدرس المتبعة | مجموعة ضابطة | مقياس التوتثر النفسي مهارة الدفاع لإستعادة الكرة من الشبكة مهارة الدفاع من المناطق (5و6و1) |
| مجموعة تجريبية | مقياس التوتثر النفسي مهارة الدفاع لإستعادة الكرة من الشبكة مهارة الدفاع من المناطق (5و6و1) | الأبعاد السُداسية (PDEODE) | مجموعة تجريبية | مقياس التوتثر النفسي مهارة الدفاع لإستعادة الكرة من الشبكة مهارة الدفاع من المناطق (5و6و1) |

2-2 مُجتمع وعينة البحث

حدد الباحث مجتمع دراسته بالطريقه العمدية وهو طلاب (ع. الصقور للبنين) بقضاء عاناه للعام الدراسي (2025/2024)، أما عينة الدراسة فأختيرت 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 للتجربة الاستطلاعية واستبعد طلبة الفريق الخاص بالمدرسة وغير الملزمين والغائبين عن الدوام، لذا أصبح مجموعهم بشكل نهائي (24) طالباً وكل منها تتألف من (12) طالباً ويمثلون نسبة بقدر (72,72%) من عينة الدراسة الرئيسة، كما بجدول (2).

جدول (2) يبين اعداد العينة الدراسة ونسبة المنويه حسب مجموعتي البحث

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

وتم إيجاد عملية التكافؤ بين مجموعتي الدراسة بمتغيرات البحث الحالي كما بالجدول (3).

جدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي الدراسة بمقياس التوتثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بكرة الطائرة

| المعنويه* | قيمه (T) المحسوبة | مجموعة تجريبية | | مجموعة ضابطة | | وحدة قياس | معالم إحصائية اختبارات البحث |
|------------|-------------------|----------------|--------|--------------|--------|-----------|---------------------------------|
| | | س ± | ع ± | س ± | ع ± | | |
| غير معنويه | 1,66 | 2,89 | 101,47 | 2,87 | 101,39 | درجة | مقياس التوتثر النفسي |
| غير معنويه | 1,59 | 1,21 | 20,7 | 1,19 | 21,3 | درجة | الدفاع لإستعادة الكرة من الشبكة |
| غير معنويه | 1,53 | 1,30 | 7,3 | 1,27 | 7,6 | درجة | الدفاع من المناطق (5و6و1) |

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

2-3 الأدوات والأجهزة والوسائل الخاصة بالدراسة

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

2-4 أداة واختبارات البحث

2-4-1 أداة البحث : مقياس التوتّر النفسي⁽⁴⁾

تم استعمال المقياس الذي استخدمه (رياض صيهود وآخرون ، 2015) فقد أرسله الباحث لعدد من ذوي الاختصاص لمعرفة صلاحية فقراته ومدى ملاءمتها للغرض الذي وضعت لأجله. وقد تحصل على اتفاقهم وبنسبة (96,93%)، تألف هذا المقياس من (31) فقرة ملحق (1) وتكون الإجابة عنه وفقاً لميزان خماسي التدرج هو (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة ، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة ، تنطبق عليّ بدرجة قليلة ، لا تنطبق عليّ إطلاقاً) ويكون تصحيحه (1,2,3,4,5) لفقراته الايجابية وتكون معكوسة لفقراته السلبية وإن أقصى درجة له (155) وأقلها (31) درجة.

2-4-2 الاختبار الأول / اختبار الدفاع عن الملعب⁽⁵⁾

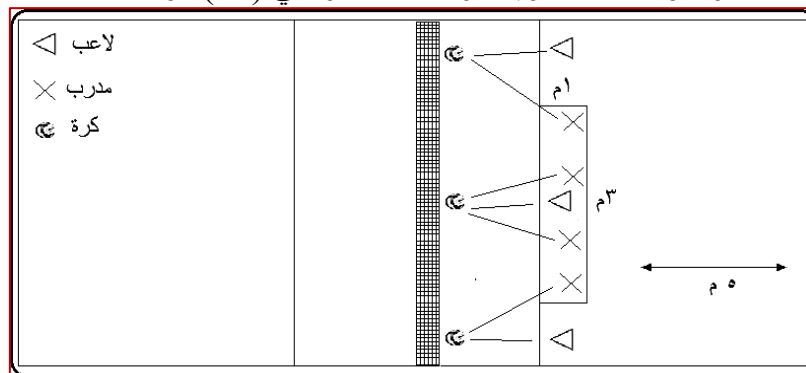
اسم الاختبار : استعادة الكرة من الشبكة.

الهدف من الاختبار : استعادة الكرة من الشبكة.

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

المواصفات : يتم رسم مستطيلاً خلف خط الهجوم من مركز (3) بطول ثلاث أمتار وبعرض واحد متر ويقف فيه المدرس وتطبيق الاختبار من قبل الطالب المختبر ويكون وقوفه أمام مدرسه بالمراكز الثلاث لتصعيب الأداء أثناء الاستجابة الحركية للمختبر عند البدء بالاختبار للمراكز الثلاث وهي (2 و3 و4)، 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 و3) داخل المستطيل المحدد ، أما بالنسبة لوقوف المختبر عند الأداء بالمركز (3) يكون وقوفه داخل المستطيل يمين أو يسار وبمسافة قصيرة ووقوف 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 و4) وأقرب لنهاية المستطيل من جهة اليسار، ليقوم المدرس عند الإيعاز بكلمة (تحضر) للمختبر برمي خمس كرات لكل مركز باتجاه الشبكة من أعلى مستوى للكتف وبمستوى نظر المختبر ليقوم باستعادة الكرة من الشبكة ولمدة زمنية قدرها خمس ثواني بين محاولة وأخرى.

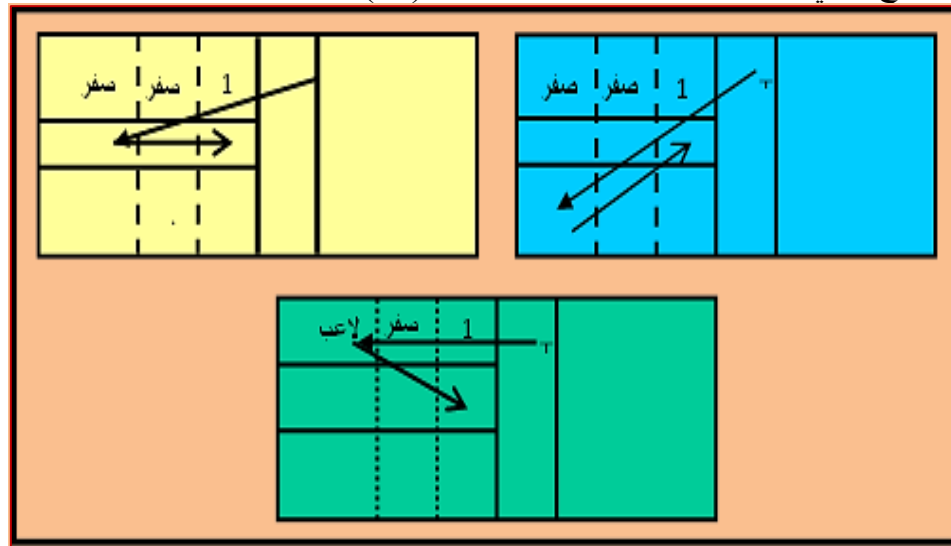
التسجيل : تحتسب ثلاث نقاط عند ارتفاع الكرة بعد إستعادتها من الشبكة أعلى من حافة الشبكة العليا داخل حدود منطقة اللعب بمنطقة الهجوم وتحتسب نقطتين عند ارتفاع الكرة ما بين الحافتين العليا والسفلى للشبكة وبتحديد منطقة اللعب وتحتسب نقطة واحدة عند ارتفاع الكرة أقل من حافة الشبكة السفلى وبتحديد منطقة اللعب أو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



شكل (1) يبين اختبار استعادة الكرة من الشبكة

⁴ محمد ماجد محمد صالح وآخرون: التوتّر 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 , ص164
⁵ قصي احمد سرحان ؛ جمعة محمد عوض: اثر تمارينات 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) (6)
هدف الاختبار : قياس قدرة أداء مهارة الدفاع عن الملعب من المناطق (1 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 6 و 5) ليقوم المختبر بالدفاع عن الملعب بتوجيه الكرة للمركز (2) ولكل مختبر خمس محاولات من كُُل مركز.
الشروط : وقوف المدرس فوق المنضدة الخشبية لاعطاء وضعا طبيعيا لأداء الضربة الساحقة.
التسجيل : يحصل المختبر درجة كل منطقة تقع بها الكرة بالملعب الاخر ويحسب المجموع الكلي لكل مركز ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاث للمحاولات الـ (15).



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

5-2 الاجراء الميداني للدراسة

1-5-2 التجربة الإستطلاعية

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

جدول (4) يُبين الأسس العلمية بمقياس التوتثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بكرة الطائرة

| الاختبارات المستعملة | وحدة قياس الاختبار | صدق الاختبارات | ثبات الاختبار واعدته | موضوعية الاختبارات |
|---------------------------------|--------------------|----------------|----------------------|--------------------|
| مقياس التوتثر النفسي | الدرجة | 92,87 | 0,89 | 0,91 |
| الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة | الدرجة | 90,85 | 0,90 | 0,90 |
| الدفاع من المناطق (1 و 5 و 6) | الدرجة | 92,88 | 0,91 | 0,91 |

2-5-2 الاختبارات القبلية

لمدة يومان قام الباحث بهذه الاختبارات لمجموعتي دراسته باستبانة مقياس التوتثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة, إذ في يوم الأربعاء الموافق (2024/10/16) أجري اختبار مقياس التوتثر النفسي وفي اليوم الثاني الخميس (2024/10/17) أجريت اختبارات مهارتي الكرة الطائرة وعلى الساحة الرياضية للمدرسة.

⁶ علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب قانون , القاهرة, دار الفكر العربية , 1999, ص188.

3-5-2 تجربة البحث الرئيسية

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) إسبوعاً وبواقع درس تعليمي إسبوعياً وفق الإستراتيجية المذكورة وبمراحلها التالية⁽⁷⁾ :

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

ثانياً: المناقشة/ بهذه المرحلة تتم إتاحة الفرصة للطلبة كي يعملوا بالمجموعات الصغيرة بهدف مناقشة الأفكار وتبادل معرفتهم ومهاراتهم والتأمل معاً.

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 آراءهم وأفكارهم حول الظاهرة عن طريق إجراءات 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 وزّع الدرس لمجموعتي الدراسة لثلاث أقسام (تحضيري، رئيس وختامي)، تشابهت المجموعتان بقسميهما الأول والثالث وإختلافهما كان بالقسم الثاني فقط، مدة القسم التحضيري كانت (10د) شمل وقوف الطلبة بالشكل المنتظم وأخذ غيابهم مع القيام بالأحماء للمجموعتين وإعطائهم التمرينات البدنية، وقسمها الرئيسي مدته (25د) 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 الاستشفاء والتغذية الراجعة للمجموعتين، وأنهى الباحث وحداته التعليمية يوم الثلاثاء الموافق (2024/12/31).

4-5-2 الاختبارات البعدية

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

6-2 الوسائل الإحصائية

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار (T.TEST) للعينات غير المترابطة، إختبارات (T.TEST) للعينات المترابطة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتيجة الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها
 3-1-1 عرض وتحليل نتيجة الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها للمجموعة الضابطة
جدول (5) بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (T) المحسوبة ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية بإختبار مقياس التوثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بكرة الطائرة للمجموعة الضابطة وتحليلها

| المعالجات الإحصائية المتغيرات | وحدة القياس | الإختبار القبلي | | الإختبار البعدي | | الانحرافات المعيارية للفروق | المتوسط الحسابي للفروق | القيمة المحسوبة (T) | المتغير |
|----------------------------------|----------------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------|---------|
| | | س - | ع ± | س - | ع ± | | | | |
| مقياس التوثر النفسي | الدرجة | 101,39 | 2,87 | 94,34 | 2,91 | 1,04 | 8,5 | 3,63 | دالة |
| الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة | الدرجة | 21,3 | 1,19 | 24,4 | 1,43 | 1,2 | 3,1 | 3,11 | دالة |
| الدفاع من المناطق (5و6) | الدرجة | 7,6 | 1,27 | 9,7 | 2,06 | 1,001 | 2,1 | 4,06 | دالة |

* قيمة (T) الجدوليه = (2,20) بمستوى دلالة (0,05) بدرجة حريه (11=1-12)

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

الجدول (5) يظهر لنا قيم (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة باختبار مقياس التؤثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة وهي (الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة والدفاع من المناطق (5و6و1) عالتوالي كانت (3,63 , 3,11 , 4,06) 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 بأدائها 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 نموذجاً له لأن الانموذج السليم له أثراً كبيراً بنفوس المتعلمين للتعرف على أدق حركاته وأدائه دون ضياع الجهد والوقت بتصحيح الأداء والذي يؤدي لزيادة الحركة المهارية بتعلم تلك المهارات (8).

3-1-2 عرض وتحليل نتيجة الاختبارات القبليّة والبعديّة ومناقشتها للمجموعة التجريبية

جدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (T) المحسوبة ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة باختبار مقياس التؤثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها

| المعالجات الإحصائية المتغيرات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | الأوساط الحسابية للفروق | الانحرافات المعيارية للفروق | القيمة (T) | الدرجة |
|---------------------------------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------------------|-----------------------------|------------|--------|
| | | س - | ع ± | س - | ع ± | | | | |
| مقياس التؤثر النفسي | الدرجة | 101,47 | 2,89 | 83,53 | 2,97 | 18,6 | 1,08 | 6,91 | دالة |
| الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة | الدرجة | 20,7 | 1,21 | 29,4 | 1,34 | 9,3 | 1,6 | 6,61 | دالة |
| الدفاع من المناطق (5و6و1) | الدرجة | 7,3 | 1,30 | 11,2 | 2,02 | 4,1 | 2,1 | 7,14 | دالة |

* قيمة (T) الجدولية = (2,20) بمستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (11=1-12)

الجدول (6) يظهر لنا قيم (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة باختبار مقياس التؤثر النفسي ومهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة وهي (الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة والدفاع من المناطق (5و6و1) عالتوالي كانت (6,91 , 6,61 , 7,14) وقد وجد بأن تلك القيم أكبر من قيمة (T) الجدولية وقيمتها (2,09) بمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (19), ويُعزو الباحث سبب هذا التطور لاستعمال المنهج التعليمي وفق استراتيجية الأبعاد السُداسية (PDEODE) والتي أسهمت بنقل تجربة التدريس الفعال لأرض الواقع والاستفادة منها نتيجة التفكير والتي هيأت الطلبة لمواجهة الموقف التعليمي وحله بالملاحظات والمناقشات والتغيير ويكون دور المدرس منظم ومرشد للبنية التعليمية وبهذا الصدد يشير (مرتضى سعيد , 2023) أن هذه الاستراتيجية تساعد الطلاب على بناء المعرفة بأنفسهم وتحريك أذهانهم وتقوية ذاكرتهم وتركيزهم بشكل أكبر وجعل التعلم ذا معنى وأن نوعية التدريس المقدمة للطلاب من العوامل المؤثرة بالتعلم ولتحقق الهدف يتوجب على المدرس جعل الطالب مشاركاً بالعلمية التعليمية ولا يكون متلقياً فيها فقط (9).

ويشير الباحث أيضاً أن سبب التطور هو استخدام التدريس وفقاً لاستراتيجية الأبعاد السُداسية لأنها تركز على نشاط الطلبة وتخلق المناخ التفاعلي والتعبير عن رأيهم بحرية واستقلالية ويتبادلون ما يعرف قدرتهم من معلومات ويتعلمون كيف يعتمد أحدهم على الآخر كما تعمل على بث روح التشويق عند

⁸فتحي إبراهيم أحمد : طرق تدريس التمرينات , القاهرة , دار الوفاء للطباعة والنشر , 2011 , ص4

⁹مرتضى سعيد جاسم : فاعلية استراتيجية بديودي في التفكير التأملية لدى طلاب الصف الخامس الأدبي وتنمية دافعتهم نحو مادة الجغرافية , مجلة كلية التربية , جامعة واسط , المجلد 51 , العدد 1 , 2023 , ص509.

<https://doi.org/10.31185/eduj.Vol51.Iss1.3287>

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

2-3 عرض وتحليل نتيجة الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ومناقشتها

الجدول (7) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومعنوية الفرووق بين نتائج الاختبارات البعدية لمقياس التوثر النفسى ومهارات الدفاع الأساسية بكرة الطائرة لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها

| المعالج الاحصائي المتغيرات | وحدات قياس | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيم المحسوبة (T) | الدرجة |
|------------------------------------|---------------|------------------|------|-----------------------|------|------------------------|--------|
| | | س - | ع ± | س - | ع ± | | |
| مقياس التوثر النفسى | الدرجة | 94,34 | 2,91 | 83,53 | 2,97 | 6,47 | دالة |
| الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة | الدرجة | 24,4 | 1,43 | 29,4 | 1,34 | 5,91 | دالة |
| الدفاع من المناطق (5و6و1) | الدرجة | 9,7 | 2,06 | 11,2 | 2,02 | 6,51 | دالة |

* قيمة (T) الجدوليه = (2,07) وأمام درجه الحرية (22 = 2 - 12 + 12) وبمستوى الدلالة (0,05) الجدول (7) يظهر لنا قيم (T) المحسوبة للمجموعتين ضابطة وتجريبية باختبار مقياس التوثر النفسى ومهارات الدفاع الأساسية بالكرة الطائرة وهي (الدفاع لاستعادة الكرة من الشبكة والدفاع من المناطق (5و6و1) على التوالي كانت (6,47 , 5,91 , 6,51) وقد وجد أن تلك القيم أكبر من قيمة (T) الجدولية وقيمتها (2,09) بمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (28), ويعزو الباحث سبب التطور لإستعمال مجموعة البحث التجريبية لاستراتيجية الأبعاد السداسية والتي أتاحت للمتعلمين فرصة استيعاب المادة الدراسية بشكل أسرع وأسهل وجعلتهم ايجابيين بعملية التعلم ووفرت لهم جواً بالتعلم التعاوني ساعدهم بربط المعلومات السابقة بالحالية وأعادت تشكيل بنيته المعرفية وساهمت بتحسين مستوياتهم، وبهذا الصدد تذكر (منتهى عبدالكريم , 2023) بأن هذه الاستراتيجية تسهم بتوجيه الاسئلة والحوار 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 مستواه⁽¹¹⁾.

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

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

¹⁰ احمد عبدالعزيز عبيد؛ مازن علي لازم : تأثير استخدام استراتيجية بديودي (PDEODE) في تعليم مهارتي الاخمد والمناولة بكرة القدم , مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, جامعة البصرة , المجلد 29 , العدد 4 , 2019 , ص16

¹¹ منتهى عبدالكريم محمد : أثر استراتيجية الابعاد السداسية في تحصيل مادة التاريخ لدى طالبات الصف الخامس الادبي , المجلة العراقية للبحوث الانسانية والاجتماعية والعلمية, جامعة المصطفى الأمين , العدد 1 , 2021 , ص26

¹² صلاح خليفة اللامي ؛ ضياء حامد الربيعي: أثر إستراتيجية الابعاد السداسية (PDEODE) في الميل نحو مادة الكيمياء لدى طلاب الصف الثاني المتوسط , مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية, جامعة بابل , المجلد 8 , العدد 2 , 2018 , ص4

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 مستواه والاحتفاظ به⁽¹³⁾.

4 الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

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

4-2 التوصيات

1. تنويع 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 الطلاب بعملية التعلم من خلال إعطائهم الأنشطة التعليمية ومناقشتهم حولها.

المراجع

- احمد عبدالعزيز عبيد؛ مازن علي لازم : تأثير استخدام استراتيجية بدبودي (PDEODE) في تعليم مهارتي الاخمد 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 والفرقية , مجلة الرافدين للعلوم الرياضية, جامعة الموصل , المجلد 17, العدد 56 , 2011.
- دعاء محب الدين أحمد وأخران: أثر استراتيجية P.D.E.O.D.E بتعلم مهارة المناولة الصدرية والمناولة المرتدة وفق المستويات تجهيز المعلومات , مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, جامعة البصرة , المجلد 31, العدد 3 , 2021.
- سماء ابراهيم عبدالله : اثر استراتيجية PDEODE بتحصيل طالبات صف الخامس العلمي في مادة الاحياء والتفكير التوليدي لديهن , مجلة ابحاث الذكاء , كلية التربية الاساسية , الجامعة المستنصرية , المجلد 18 , العدد 38 , 2023.
- صلاح خليفة اللامي؛ ضياء حامد الربيعي: أثر إستراتيجية الابعاد السداسية (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 إبراهيم أحمد : طرق تدريس التمرينات , القاهرة , جامعة الاسكندرية , دار الوفاء للطباعة والنشر , 2011 .
- فتحي حمدي لطيف النعيمي ؛ سعد سوادى تعبان: أثر استراتيجية الابعاد السداسية في تنمية المهارات الادبية عند طلاب الصف الخامس الادبي , مجلة كلية التربية الاساسية, الجامعة المستنصرية , المجلد 29, العدد 122 , 2023.

¹³سماء ابراهيم عبدالله : اثر استراتيجية PDEODE بتحصيل طالبات صف الخامس العلمي في مادة الاحياء والتفكير التوليدي لديهن , مجلة ابحاث الذكاء , كلية التربية الاساسية , الجامعة المستنصرية , المجلد 18 , العدد 38, 2023 , ص287

- 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
- مرتضى سعيد جاسم : فاعلية استراتيجيات بديوي في التفكير التأملي لدى طلاب الصف الخامس الأدبي وتنمية دافعتهم نحو مادة الجغرافية , مجلة كلية التربية, جامعة واسط , المجلد 51 , العدد 1 , 2023, <https://doi.org/10.31185/eduj.Vol51.Iss1.3287>,
- منتهى عبدالكريم محمد : أثر استراتيجيات الابعاد السداسية في تحصيل مادة التاريخ لدى طالبات الصف الخامس الادبي , المجلة العراقية للبحوث الانسانية والاجتماعية والعلمية, جامعة المصطفى الأمين , العدد 1 , 2021 .

الملاحق

ملحق (1) يبين إستبانة مقياس التوتّر النفسي

عزيزي الطالب بعد السلام عليكم ...
يضع الباحث أمامك عبارات خاصة لمقياس لتوترك النفسي ويتطلب منك قراءتها 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 التوتّر النفسي | تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً | تنطبق عليّ بدرجة كبيرة | تنطبق عليّ بدرجة متوسطة | تنطبق عليّ بدرجة قليلة | لا تنطبق عليّ إطلاقاً |
|----|--|-----------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 | أشعر بالاسترخاء التام قبل المباراة. | | | | | |
| 2 | قلبي يخفق بشدة عند دخولي للمنافسة وهناك جمهوراً كبيراً. | | | | | |
| 3 | أصيب عرقاً عند تعرضي لموقفٍ محرجٍ خلال المباراة. | | | | | |
| 4 | شعوري بالارتياح عند تكلم المسؤول معي بشؤوني الخاصة. | | | | | |
| 5 | أشعر بالتعب الشديد بيوم المباراة. | | | | | |
| 6 | باستطاعتي اتخاذ القرار الحاسم بسرعة بالموقف المفاجئ. | | | | | |
| 7 | أضغط على أسناني عند ملاحظتي بعدم اهتمام زملائي بالمباراة. | | | | | |
| 8 | شهيتي للطعام تبقى جيدة حتى بيوم المباراة. | | | | | |
| 9 | باستطاعتي أن أتذكر المواقف بالمباراة بالشكل الجيد. | | | | | |
| 10 | قبل المباراة أعاني كثيراً من التقطع بالنوم. | | | | | |
| 11 | بإمكاني أن أتصور ما يمكن حدوثه بالمباراة قبيل بدايتها. | | | | | |
| 12 | أشعر بجفاف اللعوم عندما يشاهدني عملي الأشخاص المهمين. | | | | | |
| 13 | أشعر بحاجتي لدخول الحمام قبل المباراة لعدة مرات. | | | | | |
| 14 | أشعر بقدراتي بانجاز الواجبات المطلوبة مني بمستويات عالية. | | | | | |
| 15 | شعوري بالسعادة عند إرشاد مدرسي وزملائي لأخطائي بصراحة. | | | | | |
| 16 | باستطاعتي تركيز انتباهي عندما تسير المباراة بنحو غير مخطط. | | | | | |
| 17 | أتكلم مع الحكم بثقة وهدوء عندما يتخذ القرار الخطأ ضدي. | | | | | |
| 18 | تحصل لي اضطرابات بالنوم قبل المباراة. | | | | | |
| 19 | أسيطر على كافة تحركاتي مهما كانت المواقف محرجة أو مفاجئة. | | | | | |
| 20 | شعوري بامتلاك طاقة كافية لقيامي بالواجبات المطلوبة. | | | | | |
| 21 | كلما زدادت أعداد الجماهير أفقد قدرتي على التركيز. | | | | | |



| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|----|
| | | | | | يكون سهل عليّ أن أُميز دقائق الأمور. | 22 |
| | | | | | أتضايق من التمييز في المعاملة بين الطلاب من لدن المدرس. | 23 |
| | | | | | عندما يُوكّل لي واجب معين ترتفع حرارة جسمي بصورة غير اعتيادية | 24 |
| | | | | | عند تفكيري بموضوع هام أميل لإننزاع شعر (الرأس ، الشارب ، الحاجب الخ) أو أمرار عليها لمساتي بقوة. | 25 |
| | | | | | عندما تحصل مشاجرة بين أفراد فريقي تُسبّب لي ألماً بمعدتي. | 26 |
| | | | | | شعوري بألم العضلات المفاجئة التشنجات التقلصات قبل المباراة. | 27 |
| | | | | | أشعر بالهدوء والسيطرة بأعصابي حتى لو كان مستواي غير جيداً. | 28 |
| | | | | | عند ارتكابي خطأ ما أشعر بالضغط برأسي وكأنه سينفجر. | 29 |
| | | | | | أشعر بأنني مبالغ بردود أفعالي تجاه المتغير والموقف الطارئ. | 30 |
| | | | | | أواجه صعوبة بتركيز الانتباه بأداء عملي بالمباراة. | 31 |