

أثر منهج تعليمي باستخدام الوسائل المساعدة في خفض التوتر النفسي وتعلم مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب لدى الطلاب

المدرس المساعد	الأستاذ الدكتور
صباح حسن فرحان	حامد سليمان حمد
المديرة العامة لتربية الأنبار	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
	جامعة الأنبار

مستخلص البحث

هدف البحث إلى التعرف على درجة التوتر النفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة وإعداد منهج تعليمي لتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مع التعرف على المنهج التعليمي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وخفض التوتر النفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة واستخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الأنبار للعام الدراسي (2015-2016) بالطريقة العمدية لأنهم في مرحلة التعلم وزعوا على شعبتين هما (أ-ب) والبالغ عددهم (32) طالب وإستنتجا أن المنهج المقترح بالوسائل المساعدة التعليمية ذو تأثير فعال في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب المجموعة التجريبية ودرس التربية الرياضية المتبع من قبل الكلية حقق تطورا في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب المجموعة الضابطة ولكن بنسبة اقل من المجموعة التجريبية فيما تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وأن المنهج المتبع باستخدام الوسائل التعليمية ساعد في خفض التوتر النفسي لدى المجموعة التجريبية وأوصى ضرورة استخدام الوسائل التعليمية في درس التربية الرياضية لما لها من تأثير ايجابي في التعلم وخفض التوتر النفسي مع تفعيل استخدام المنهج التعليمي المقترح في تعليم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما له من اثر ايجابي في ذلك .



The Impact of Educational Curriculum Using Methods to Reduce Psychological Tension and Learning the Skills of Spiking and Defense of Pitch among Students

Prof. Dr. Hamid Suleiman Hamad Assist. Instructor Sabah Hassan Farhan
College of Physical Education and General Directorate of Anbar Education
Sports Sciences-University of Anbar

Abstract

The aim of the research was to identify the degree of psychological tension among students of physical education and sports sciences, and to prepare an educational curriculum to learn some basic skills of volleyball among students of the College of Physical Education and Sports Sciences. It also aims at identifying the educational curriculum in learning some basic skills in volleyball, and reducing the psychological tension among students of the College of Physical Education and Sports Sciences. The researchers used the experimental method for its convenience to the nature of the research. The research community was selected from the students of the second stage of the College of Physical Education and Sports Sciences-University of Anbar for the academic year (2015-2016) in a deliberate manner for they were in the learning stage, and they were distributed to two divisions (A-B) with (32) students.

The researchers concluded that the proposed curriculum by the helping educational means has an effective effect on developing some basic skills in volleyball among students of the experimental group, and that the lesson of sports education followed by the college achieved a development in some basic skills of volleyball among the students of the controlling group but less than the experimental group. The students of the experimental group surpassed the students of the controlling group in the post-test in some basic skills of volleyball. They also concluded that the followed approach by using the educational means helped to reduce the psychological tension of the experimental group.

The researchers recommended the need to use the educational means in the lesson of sports education because of their positive effect on learning and reducing the psychological tension with activating the use of the proposed educational approach in teaching some basic skills of volleyball for students of the second stage at the colleges of physical education and sports science because of its positive impact.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أهتمت العديد من البحوث في التربية البدنية وعلوم الرياضة اهتماماً كبيراً بأساليب التعلم من أجل التوصل الى افضل الأساليب والطرائق التي يصاحبها معرفه ودرايه عاليه من قبل والمدرسين لغرض زيادة تفاعل المتعلم مع الدرس بما يتلاءم وإمكانياته البدنية العامة للوصول الى تحقيق الأهداف التعليمية ومن خلال إيجاد أساليب حديثة في التعلم والسعي الى تطبيق افضلها والتي تمكّن المدرس من ايصال المتعلم الى افضل مستوى في الاداء المهاري . ويعد استخدام الوسائل التعليميه في اثناء الدروس من الوسائل المساعدة التي تسهم في عملية تعلم المهارات وذلك لانها تخاطب اكثر من حاسه (سواء كانت سمعيه او بصريه او مختلط او حسيه)، وشهدت للعبة الكرة الطائرة تطوراً واسعاً من حيث احتياجها الى التدريب العملي فضلاً عن حاجتها الماسة الى الأسس النظرية التي يحتاجها المدرس بغية توصيل الماده الى المتعلم حيث ان الوسائل المساعدة تراعي الطالب تبعاً لقدرته وتخاطب حواسه وتجعل الطالب اكثر فاعليه والتي بدورها تقلل وقت التعلم، حيث استخدام الباحث الوسائل التعليمية لا يقتصر على مادة معينة انما تستخدم في جميع المواد النظرية، حيث لا يتوقف تعليمها على مرحلة معينه إنما يشمل جميع مراحل التعليم .

2-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث قلة البرامج التعليمية التي تحتوي على وسائل مساعده تستخدم في تعليم المهارات الرياضية التي تساعد على خفض كثير من حالات النفسية التي يعاني منها الطالب واللاعب من هذه الحالات التوتر النفسي الذي يؤثر على مستوى تعلم المهارات ولهذا ارتأى الباحثان بوضع برنامج تعليمي باستخدام احدث الوسائل التعليمية في عملية التعلم وبهذا يكون قد قدم خدمه إلى المكتبة العراقية والى كل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال هذا البحث .

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على درجة التوتر النفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. إعداد منهج تعليمي لتعلم بعض المهارات الاساسيه بالكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3. التعرف على المنهج التعليمي في تعلم بعض المهارات الاساسيه بالكرة الطائرة لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4. التعرف على تأثير المنهج التعليمي في خفض التوتر النفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فرضيات البحث :

1. وجود تباين في مستوى التوتر النفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. المنهج التعليمي له تأثير ايجابي في تعلم بعض مهارات الاساسية الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية.
3. للمنهج التعليمي له تأثير في خفض التوتر النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

4. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعه الضابطة والتجريبية لصالح المجموعه التجريبية بالاختبارات أبعديه في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : عينه (32) من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار للعام الدراسي 2015 - 2016 م .
- 2-5-1 المجال الزمني : من 2015/12/1 إلى 2016/1/25 م .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الانبار .

1-1-2 مفهوم الوسائل التعليمية:

تعتبر الوسائل التعليمية من أهم المبادئ الأساسية في إيصال المعلومات إلى المتعلمين ومساعدة العملية التعليمية⁽¹⁾، وان استخدامها يؤدي إلى وضوح شكل الأداء وتساعد المتعلم على فهم الحركة المراد تعلمها وتقليل الوقت التعلم. حيث " تدرج تسمية الوسائل التعليمية فكان لها أسماء متعددة منها : وسائل إيضاح، الوسائل السمعية، الوسائل البصرية، الوسائل التعليمية، وحدث تسمية لها هي (تكنولوجيا التعليم) التي تعني علم تطبيق المعرفة في الأغراض العلمية وبطريقة منظمة"⁽²⁾، إن استخدام الوسائل التعليمية يساعد على فهم الحركات وتربطها مع بعضها وينمي لدى المتعلم كيفية تنظيم أفكاره في المواقف التعليمي او الحياتية وتساعد أيضا في كيفية حل مشكلاته بصوره تدريجية وتكسبه مهارات مثل الانتباه وتركيز فكره باتجاه الوسيلة التعليمية⁽³⁾.

(1) وجيه محبوب: علم الحركة والتعلم الحركي، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر 1989، ص17.
(2) <http://www.a13ez.net,2005>.

(3) عبد الحميد زيتون: التدريس ونماجه ومهارته ، ط1، علا للكتب، مصر ، 2003 ، ص344.

6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-2 مفهوم التوتر النفسي:

يعد التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية النفسية البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، حيث حاولت العديد من الدراسات ربط التوتر بمختلف الجوانب الشخصية ، وحاولت ان تبين كيف ان يؤثر التوتر النفسي على جوانب الحياة المختلفة مثل العمل والتعليم وكذلك يؤثر في العلاقات الاجتماعية⁽¹⁾

1-6-3 المهارات الأساسية الفنية في الكرة الطائرة:

" إن لعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات الفنية يطلق عليها المبادئ الأساسية أو المهارات الأساسية أو المهارات الفنية الأساسية ولا بد للاعب من معرفة مهارات هذه اللعبة التي يزاولها لكي يتقنها بدرجة كبيرة وعالية حتى يسهل عليه استيعاب خطط اللعب سواء أكانت هجومية أم دفاعية مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة".

الباب الثاني

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي للائمته طبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الأنبار للعام الدراسي (2015-2016) بالطريقة العمدية لأنهم في مرحلة التعلم فيما يخص مهارات لعبة الكرة الطائرة حيث كانوا موزعين على شعبة (أ-ب) والبالغ عددهم (32) طالب. أما عينة البحث فقد تم اختيارها عن طريق إجراء القرعة بينهما حيث مثلت شعبة (أ) المجموعة التجريبية والبالغ عددها (13) طالب في حين كانت شعبة (ب) تمثل المجموعة الضابطة والبالغ عددها (12) طالب وبلغ مجموع العينة الكلي الضابطة والتجريبية (25) طالب، أما العينة الاستطلاعية فقد تم اختيارها من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (5) طلاب وقد تم إجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها الأثر في نتائج البحث، وهذه المتغيرات هي: الطول، الوزن، والعمر الزمني وذلك عن طريق استخدام قانون معامل الالتواء، والجدول التالي يبين تجانس العينة من حيث متغيرات الطول والوزن والجدول (1).

(1) عبدالطيف مدحت : الصحة النفسية والتفوق الدراسي ، دار النهضة، بيروت، 1990 ، ص 45.

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث لغرض التجانس.

المتغيرات	س	+ ع	الوسيط	معامل الالتواء
1 العمر الزمني (سنة)	21,7	0,49	22	0,61
2 الطول (سم)	170,2	5,7	163	0,13
3 الوزن (كغم)	74,5	2,6	63	0,57

إن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه، ولكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماماً في الظروف والمتغيرات جميعها عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون الضابطة.

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
2. شبكة المعلومات الدولية (Internet) .
3. المكتبة الافتراضية
4. المنهج التعليمي
5. مجموعة استمارات لجمع البيانات وتفرغها .
6. المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص ، ينظر ملحق (1) .
7. الاختبارات والمقاييس
8. فريق العمل المساعد(4)

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1. حاسبة يدوية إلكترونية عدد (1) نوع (Scientific Casio) .
2. حاسوب دل للمعالجات الإحصائية وإدخال بيانات التجربة .
3. ولابتوب عدد (3).
4. اقراص سيدي .
5. كامره للتصوير .
6. ملعب كرة طائرة.
7. كرات طائرة قانونية عدد (8) .
8. أطباق ملونة.

9. كرات ملونه مختلفه (كرات سله وكرات يد وكرات تنس).

10. شريط لاصق عرضه (5) سم مختلف ألوان.

11. مصاطب مختلفه الارتفاعات.

12. لوحات كارتون لصور الأداء المهاري.

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: قام الباحث بتحديد المهارات الأساسية بالكرة

الطائرة بعد الاعتماد على مفردات المنهج المقررة والمعتمدة من قبل الكلية.

2-4-2 ترشيح الاختبارات المهارية: لكي يتم تحديد أهم الاختبارات لبعض المهارات بالكرة

الطائرة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار/ تم

توزيع استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات الأساسية بكرة الطائرة

المتملة ب(الضرب الساحق ،وحائط الصد ،والدفاع عن الملعب) بعدها تم تفرغ

الاستمارات وظهرت لدينا نسبة اتفاق المختصين في ترشيح الاختبارات وعلى وفق النتائج

حيث تم استبعاد الاختبارات التي تقل بنسبة اتفاق (75%) ، إذ من حق الباحث أن يحدد

أو يختار النسبة التي يجدها أو يراها مناسبة لبحثه .

4-2- 1-2-4 اختبار تقويم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة⁽¹⁾.

- اختبار الأداء الفني للضرب الساحق

- اسم الاختبار: اختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

- لهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة

(التحضيري، الرئيس، الختامي).

- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة عدد(5).

- طريقة الأداء: يقوم اللاعب المختبر بأداء الضرب الساحق في المنطقة المحددة للضرب، أي من

المركز (4) محاولاً أداء المهارة بصورة صحيحة .

- التسجيل: - يتم التصوير الفديوي للاعب أثناء الاداء ويقوم ثلاثة مقومون ملحق (4) بتقويم

اداء الطالب عن طريق التصوير ، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل لاعب (10)

درجات، مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة، ومن خلال جمع درجات الثلاث للمقومين ، يتم

استخراج الوسط الحسابي، والتي تمثل الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر.

4-2- 3-2-4 اختبار تقويم الأداء الفني للدفاع عن الملعب⁽¹⁾:

- الغرض من الاختبار: - تقويم الأداء الفني للاعب على أداء مهارة الدفاع عن الملعب .

- الأدوات المستخدمة: - ملعب كرة طائرة قانوني ،كرات طائرة عدد (5).

-مواصفات الأداء:- يقوم المدرب بالضرب وتوجيه الكرة إلى اللاعب حسب المنطقة التي يقف فيها (1,5,6) يقوم اللاعب بالدفاع عن الملعب وتوجيه الكرة إلى مركز (2) لكل لاعب (3) محاولات .

2-4-3-2-3 تحديد الاختبارات المعرفية:

2-4-3-2-1 مقياس التوتر النفسي⁽¹⁾ : بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية والدراسات التي تناولت التوتر النفسي وجد العديد من المقاييس التي يمكن من خلالها التعرف على التوتر النفسي ومن تلك المقاييس ما يخص الأطفال وأخرى لفئات عمرية مختلفة تم عرض مقياسين على مجموعة من الخبراء لبيان مدى ملاءمته لموضوع البحث وتم أخذ نسبة اتفاق (90 %) من مجموع آراء المختصين.

2-4-4-2-4 التجارب الاستطلاعية : ومن أجل الوقوف السليم على تنفيذ مفردات الاختبارات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وفقاً للطرق العلمية المتبعة على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته وأيضا من أجل الوقوف على المعوقات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل المساعد وكذلك المختبرين.

2-4-4-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس التوتر النفسي: لغرض معرفة مدى ملائمة المقياس لعينة البحث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة التجربة الاستطلاعية وذلك في الساعة العاشرة من صباح يوم السبت الموافق 2015/11/21 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ تم توزيع استمارات المقياس على العينة والبالغ عددهم (5) طلاب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث ثم طلب منهم الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (√) أمام العبارة الملائمة لهم وبعد الانتهاء من الإجابة على فقرات المقياس قام الباحث بجمع الاستمارات وحساب الإجابات التي تم اختيارها من قبل الطلاب وتحديد السلبيات التي قد ترافق التجربة لغرض تلافيها عند إجراء التجربة الرئيسية .

3-4-2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المهارية بالكرة الطائرة: بعد تحديد الاختبارات المهارية التي حققت نسبة اتفاق عليها من قبل الخبراء قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية 2015/ 11/ 21 على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها التي أجريت على مقياس التوتر النفسي.

2-4-4-3-3 الأسس العلمية:

1. **الصدق:** وقد استخدم نوع من الصدق وهو الصدق الظاهر وذلك بعرض الاختبارات المقترحة والمقياسين على الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة، وعلم النفس الرياضي كما في ملحق (1) مما يدل على صدق الاختبار .
2. **الثبات:** قام الباحث باعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية لاستخراج معامل الثبات بين الاختبارين مستخدماً قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وعند مقارنة القيمة المحتسبة لحساب معامل الثبات قام الباحث بإعادة الاختبار وتطبيقه على عينة التجربة الاستطلاعية بعد أسبوع واحد من الاختبار الأول وذلك في يوم السبت الموافق 2015/11/28 وقد حرص الباحث أن تكون الاختبارات تحت نفس الظروف من حيث الزمن والمكان والأدوات المستخدمة وكذلك فريق العمل المساعد. وبعد الحصول على النتائج من الاختبارين (التوتر النفسي والاختبارات المهارية) قام الباحث بمعالجتها إحصائياً وذلك بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
3. **الموضوعية:** "وهي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو موضوع معين"⁽¹⁾ ولاستخراج معامل الموضوعية للاختبارات اعتمد الباحث على درجات محكمين أثناء إعادة الاختبار من خلال استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات المحكمين وأسفرت النتائج أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية ومن ثم حساب موضوعية مقياس التوتر النفسي عن طريق إعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية في الاختبار الثاني، تحت نفس الظروف الاختبار الأول وتم حساب معامل الارتباط بين درجات ، وبلغ معامل الارتباط (0.95).
- 2-4-5 **توزيع المقياس على العينة لمعرفة التوتر النفسي:** قام الباحث بتوزيع مقياس التوتر النفسي لمجموعة البحث التجريبية والضابطة في إحدى القاعات الدراسية وذلك في يوم الاثنين الموافق 2015/11/30 إذ تم توزيع استمارات المقياس على الطلاب وتم توضيح التعليمات الخاصة بالإجابة وتحديد الوقت اللازم (20 دقيقة) للإجابة على فقرات المقياس وبعد انتهاء الطلاب من الإجابة تم جمع الاستمارات وتفرغها في استمارة خاصة.
- 2-4-6 **الاختبارات القبليّة لعينة البحث:** قام الباحث في نفس اليوم إجراء الاختبارات المهارية القبليّة الخاصة بكرة الطائرة بعد أن تم تحضير كافة الأدوات والمستلزمات اللازمة للاختبارات بالإضافة إلى تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ وإفراد فريق العمل المساعد وتصوير الفيديو للاختبار.

2-4-7 صياغة وتنفيذ الوحدات التعليمية الوسائل التعليمية: وبعد الاطلاع على العديد من المصادر والدراسات والمراجع العلمية والدراسات التي أجريت في المجالات الأخرى قام الباحث بالاعتماد على هذا البرنامج بوضع الوحدات التعليمية التجريبية والمتضمنة على وسائل تعليمية و بما يلائم موضوع البحث وعينته موزعة على (20) وحدة تعليمية حيث تم عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الكرة الطائرة والتعلم الحركي، تكون البرنامج من :

- مدة البرنامج التعليمي كانت (20) وحدة تعليمية .
- تنفيذ الوحدات التعليمية من قبل المجموعه التجريبية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع.
- أيام الوحدة التعليمية هي السبت والاثنين، وتم إعطاء وحدات اضافيه في بعض الأحيان وحسب الحاجة إليها .
- بدأ البرنامج التعليمي بتاريخ 1 / 12 / 2015 لغاية 1 / 1 / 2016 .
- وقت الوحدة التعليمية بالدقائق (90) دقيقة قسمت إلى ثلاثة أقسام :
- القسم التحضيري (20 دقيقة)
- القسم الرئيسي (55 دقيقة)
- الجزء التعليمي (10 دقيقة)
- الجزء التطبيقي (45 دقيقة)
- القسم الختامي (15 دقائق)

2-4-8 الاختبارات البعدية لعينة البحث: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي تم إجراء اختبار التوتر النفسي وكذلك إجراء الاختبارات المهارية البعدية على عينة البحث الضابطة والتجريبية وذلك في يوم الاثنين 2016/1/25 وقد عمل الباحث على تهيئة نفس الظروف التي جرت بها الاختبارات القبليه من حيث نفس المقومين وقت الاختبار ونفس الأدوات والأجهزة مع توحيد فريق العمل المساعد في الاختبارين .

2 - 5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية:

الباب الثالث

3 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية مناقشتها

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T بين الاختبارات القبليّة و البعدية لمجموعة البحث التجريبية

الاختبارات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفرق
الضرب الساحق	درجة	قبلي 4.15	0.8	4.3	0.85	18.16	0.000	معنوي
	بُعدي	8.46	0.77					
الدفاع عن الملعب	درجة	قبلي 5.83	0.75	3.66	0.7	19.2	0.000	معنوي
	بُعدي	9.5	0.54					
*معنوي عند مستوى الدلالة $\geq 0,05$								

يبين جدول (3) الأوساط الحسابية والفرق للمجموعة التجريبية في الأداء الفني إذ أن قيمة T المحسوبة لاختبار مهارة الضرب الساحق قد بلغت (18.16) عند مستوى الخطأ (0.000) عند مقارنة مستوى الخطأ بمستوى الدلالة (0.05) تبين إن مستوى الخطأ اقل من مستوى الدلالة وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبارات البعدية. وبلغت قيمة T المحسوبة لاختبار مهارة الدفاع عن الملعب (19.2) عند مستوى الخطأ (0.000) عند مقارنة مستوى الخطأ بمستوى الدلالة (0.05) وعليه هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البُعدي ؛ ويعزو الباحث سبب ذلك إلى المنهاج التعليمي المستخدم بواسطة الوسائل التعليمية أدى إلى تقدم واضح لدى أفراد العينة بسبب الانتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية والى دوره في التخلص من الصعوبات التي تواجه أفراد العينة في إثناء أداء المهارات ، إذ تعدّ الوسائل التعليمية المساعدة في جعل عملية التعلم ايجابية لكونها تساعد في إعطاء التصور الحركي الصحيح للمهارة بأفضل مستوى وجعل الفرد قادراً على تصحيح أخطائه بأسرع وأقل وقت في العملية التعليمية، وبهذا يتفق الباحث مع ما أكدته (ابتهاج احمد) " فاستخدام الوسائل التعليمية المختلفة في عملية التعلم تجعل التعليم ايجابيا وتجعل الفرد المتعلم قادراً على تصحيح أوضاعه وحركاته فتكون العملية التعليمية أكثر وأسرع تأثيراً" (1).

(1) ابتهاج احمد عبد العال: تأثير استخدام الوسائل التعليمية في تعليم مهارات التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية، مجلة علوم وفنون الرياضة: القاهرة، جامعة حلوان، 1990، ص.9.

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة ومناقشتها :

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T بين الاختبارات القبليّة و البعدية لمجموعة البحث الضابطة في الاختبارات المهاريّة

الاختبارات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الضرب الساحق	درجة	قبلي 4	0.73	2	0.6	11.48	0.000	معنوي
		بعدي 6	0.8					
الدفاع عن الملعب	درجة	قبلي 5.5	1.6	2	0.89	7.78	0.003	معنوي
		بعدي 7.5	0.83					
*معنوي عند مستوى الدلالة $0.05 \geq$								

يبين جدول(4) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات المهاريّة للمجموعة الضابطة في الأداء الفني، إذ بلغت (T) المحسوبة لمجموعة البحث الضابطة (11.48)، في اختبار الضرب الساحق عند مستوى خطأ (0.000) عند مقارنة مستوى خطأ بمستوى الدلالة (0.05) تبين إن مستوى الخطأ اقل من مستوى الدلالة وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ومعنوية بين الاختبارين القبلي والبُعدي لصالح الاختبار البُعدي ؛ أما في اختبار الدفاع عن الملعب فقد بلغت قيمة T المحسوبة للمجموعة البحث الضابطة (7.78) عند مستوى خطأ (0.003) عند مقارنة مستوى خطأ بمستوى الدلالة (0.05)، تبين إن مستوى الخطأ اقل من مستوى الدلالة وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ومعنوية بين الاختبارين القبلي والبُعدي في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب لمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البُعدي .

من خلال النتائج التي تم عرضها وتحليلها تبين إن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريّة ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب؛ ذلك إلى المنهاج التعليمي المستخدم من قبل مدرس المادة نتيجة للتكرارات وكذلك التغذية الراجعة التي يعطيها المدرس أثناء تعليمهم لهذه المهارات لذلك حدثت تحسنا في مستوى الطلاب في الاختبارات البعدية لكنه لا يضاهاى التطور للمجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التعليمي مع الوسائل التعليمية .

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة وتحليلها :

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

الاختبارات	وحدات القياس	المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الضرب الساحق	درجة	التجريبي	8.46	0.77	8	0.000	معنوي
		الضابطة	6	0,8			
الدفاع عن الملعب	درجة	التجريبي	9.5	0.54	4.89	0,001	معنوي
		الضابطة	7.5	0.83			

*معنوي عند مستوى الدلالة $0,05 \geq$

يبين جدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات المهارية ولمجموعي الضابطة والتجريبية في الأداء الفني، إذ بلغت قيمة T المحسوبة لمجموعي البحث في اختبار الضرب الساحق (8) عند مستوى الخطأ (0.000) عند مقارنة مستوى خطأ بمستوى الدلالة (0.05) تبين إن مستوى الخطأ أقل من مستوى الدلالة وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ومعنوية بين الاختبارين البعدي لصالح الاختبار المجموعة التجريبية ؛ أما في اختبار الدفاع عن الملعب فقد بلغت قيمة T المحسوبة ولمجموعي البحث (4.89) عند قيمة مستوى خطأ (0.001) عند مقارنة مستوى الخطأ بمستوى الدلالة (0.05) تبين إن مستوى الخطأ أقل من مستوى الدلالة وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في الاختبار البعدي في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب لمجموعي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، من خلال النتائج التي تم عرضها وتحليلها، ظهر ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية للأداء الفني ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير الوحدات التعليمية سواء كانت الوحدات التعليمية المتضمنة المنهاج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية وتلك الوحدات المتبعة بالكلية وحسب منهاج الكلية المقرر إذ نجد أن تأثير تلك الوحدات كان فعالا في أحداث التعلم و أظهر مستوى متقدما وواضحا في مستوى الأداء الفني المهاري لدى مجموعتي البحث وبنسب مختلفة خصوصا المجموعة التجريبية وهذا يدل على أن الوحدات التعليمية المستخدمة من قبل الباحث والتي تضمنت الوسائل التعليمية كانت مناسبة وملائمة لمستوى العينة ومدى استيعابها و أنها بنيت على أسس علمية صحيحة ومحاولة الوصول إلى أفضل مستوى في تعلم المهارات وهذا ما أكده (ظافر هاشم، 2002) نقلا عن (نهاد محمد، 2006) ان التطور يحدث مادام المدرس يتبع

خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين والأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء⁽¹⁾.

فالتخطيط المدروس الذي يبني عليه المنهج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور التعلم وهذا ما يتفق مع ما ذكره (محمود عبد الفتاح، 1995) إذ "أن الهدف الأساسي من المنهج التعليمي هو اكتساب المهارات الجديدة وإتقانها وتطويرها مسبقا ولأن التعلم هو الطريقة التي يقوم المتعلم من خلاله اكتساب المعلومات أو المهارات أو القدرات سواء كان ذلك نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب"⁽²⁾.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (وجيه محجوب، 2001) في أن المعلومات الواسعة للمتعم "ان توفر المعلومات عن المهارة سوف يطور القابلية على التعلم للمهارات الحركية أكثر من الذين لم يتوفر لديهم معلومات واسعة قبل التدريب"⁽³⁾.

3-4 عرض نتائج اختبار التوتر النفسي القبلي لأفراد عينة البحث وتحليلها:

الجدول (6) يبين وجود التوتر لدى عينة البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة

الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجاميع	وحدات القياس	الاختبارات
66	2.19	69.8	التجريبي	درجة	مقياس التوتر
	2.02	71.4	الضابطة		
بما انه قيم الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي يعني ان التجريبية والضابطة لديها توتر					

يتبين من الجدول (6) أن قيمة الوسط الفرضي للمقياس التوتر النفسي والبالغة (66) وتبين ان قيم درجات الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والتجريبية القبليّة حيث يبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (69.8) والانحراف المعياري (2.19) والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (71.4) والانحراف المعياري (2.02) مما يدل ان العينة يوجد لديها توتر وهذه ما تؤكد نظرية التحليل النفسي التي يتزعمها (فرويد Freud) من خلال تأكيده "إن القوى

(¹) نهاد محمد علوان: أثر استراتيجية معالجة المعلومات على وفق السيادة المخية النصفية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2006، ص 128.

(²) محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص 479.

(³) ووجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر، 2001، ص 143.

الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلي بين مكونات الشخصية (الهو ، والأنا ، والأنا الأعلى) الذي يؤدي إلى حدوث التوتر والقلق⁽¹⁾.

وترى هذه النظرية إن الإنسان جهاز معقد من الطاقة يبحث عن حالة الاتزان من حيث توزيع الطاقة على أجزائه المختلفة " وان زيادة مستواها في أي جزء من تلك الأجزاء يسبب توتر الفرد واضطرابه مما يؤدي الى وجوب القيام بنشاط ما لكي يقلل الفرد من حالة التوتر ويعود إلى الاتزان ، وكلما كانت الأنا قوية لديه ويملك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظائف كلما كان أقل توتراً " ⁽²⁾.

3-5 عرض نتائج اختبار التوتر النفسي البعدي لأفراد عينة البحث وتحليلها:

الجدول (7) يبين درجات التوتر النفسي لدى عينة البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجاميع	وحدات القياس	الاختبارات
66	3.2	61	التجريبية	درجة	مقياس التوتر
	1.9	66.5	الضابطة		

بما انه قيم الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية اقل من الوسط الفرضي يعني ان المجموعة التجريبية قد انخفض التوتر لديها والضابطة لازالت القيمة اكبر من الوسط الفرضي مما يدل أنها لازالت تعاني من التوتر النفسي

يتبين من الجدول(7) الذي يبين الاختبارات البعدية في مقياس التوتر النفسي أن قيمة الوسط الفرضي وبالغلة(66) حيث إن المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي لها (61) والانحراف المعياري(3.2) والوسط الحسابي إما المجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي (66.5) والانحراف المعياري (1.9) مما يدل إن العينة الضابطة لازالت تعاني من التوتر النفسي . ويعزو الباحثان انخفاض التوتر النفسي لدى عينة البحث إلى فاعلية المنهج التعليمي قد ساعد على خفض التوتر النفسي من خلال المفردات التي تضمنتها الوحدات التعليمية وهنا يتفق الباحث ما أشار إليه (طارق نزار) " إن الوسيلة التعليمية هي من الأشياء الحقيقية التي يمكن إن يتعامل بها المدرس مع طلبته بصورة مباشرة وهي أكثر اتصالا بسايكولوجية التعلم من

(1) محمد علي السيد: الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعلم، ط 7، الزرقاء ، مكتبة المنار ، 1987، ص234.

(2) محمد زياد حمدان : الوسائل التعليمية مبادئها وتطبيقاتها، الوسائل التعليمية ، بيروت ، مؤسسة الرسالة ، 1981 ، ص32.



غيرها لكونها تشترك اكبر قدر ممكن من الحواس ويتم التعلم بواسطتها عن طريق العمل المباشر⁽¹⁾.

وتم استخدام الكرات الصغيرة (طبية) التي بدورها تساعد على خفض التوتر وكذلك استخدام التمارين الترويحوية (الألعاب الصغيرة) مع الكرات والأشرطة الملونة ساعده على خفض التوتر النفسي لدى عينه البحث ألتجريبه حيث أشار (عامر سعيد الخيكاني) إن مواجهة التوتر لنفسي للاعبين او الطلاب لا تخرج عن استخدام واحد على الأقل من المدخل الثلاثة لتقليل التوتر النفسي والتي هي (البيئة، مستوى الاستثارة، والأفكار السلبية) حيث يؤكد إما على دور الاستثارة البدنية والأساليب المستخدمة مثل الاسترخاء الجسمي (أي إجراءات مواجهة التوتر الجسمي) او يكون التغير للأفكار السلبية التي يحملها المتعلم من خلال استخدام (إجراءات مواجهة التوتر المعرفي)⁽²⁾.

وهنا نود الاشارة ان استخدام الصور والعرض الفديوي وشرح المهارة ساعد على زيادة الجانب المعرفي للطلاب وتم مخاطبة المتعلمين بأكثر من حاسة وكذلك وجود الوسائل المساعدة عزز لديهم الجانب النفسي. يؤكد الباحثان: أيضاً على أهمية المنظور المعرفي لمفهوم التوتر ودوره في نتائج هذا البحث إذ يشير (فستجر) نقلا عن رنا احمد "أن معارف الفرد ومدركاته عن الأشياء الغير مرتبطة نفسياً فيما بينها فإنه يسعى بمختلف الطرق ليجعلها أكثر تطابقاً"⁽³⁾ إن البرامج الإرشادية والتعليمية والنفسية بشكل عام تسعى إلى تحقيق مثل هذا النوع من الإدراك المعرفي وتقويمها بشكل علمي دقيق، وعندما يتمكن الطلاب او المتعلم من تحديد حجم المشكلة وطبيعتها وأسبابها فإنه يستجيب إلى التوجيهات بشكل كامل لتحقيق أهداف البرنامج وذلك يظهر جلياً في نتائج هذا البحث، التي تتفق مع دراسة (براء محمد، 2000) والتي أشارت إلى "أهمية المنظور المعرفي بجانب المنظور السلوكي للتوتر باعتباره مدخلاً مهماً في تفسير العمليات المستخدمة لتخفيف التوتر النفسي عند الأفراد"⁽⁴⁾.

(1) طارق نزار الطالب: اثر استخدام الجهاز المتوازي التعليمي المقترح في تعليم بعض المهارات الحركية للمبتدئين على جهاز الحلق المتوازي في الجمناستيك، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، 1998، ص14.

(2) عامر سعيد الخيكاني وآخرون: علم النفس الرياضي، النجف، دار الضياء للطباعة، 2015، ص 238.

(3) رنا احمد الزواوي: أثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، 1992، ص30.

(4) براء محمدالزبيدي: علاقة التوتر النفسي في موقع الضبط والجنس والتخصص والمرحلة لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية/ أبن الهيثم، جامعة بغداد، 2000، ص36.

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

1-4 الاستنتاجات:

1. المنهاج المقترح بالوسائل المساعدة التعليمية ذو تأثير فعال في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب المجموعة التجريبية.
2. حقق درس التربية الرياضية المتبع من قبل الكلية تطوراً في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب المجموعة الضابطة ولكن بنسبة اقل من المجموعة التجريبية .
3. تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في الاختبار ألبعدي في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
4. المنهج المتبع باستخدام الوسائل التعليمية ساعد في خفض التوتر النفسي لدى المجموعة التجريبية .

2-4 التوصيات

1. ضرورة استخدام الوسائل التعليمية في درس التربية الرياضية لما لها من تأثير ايجابي في التعلم وخفض التوتر النفسي .
2. تفعيل استخدام المنهاج التعليمي المقترح في تعليم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما له من اثر ايجابي في ذلك .
3. إجراء دراسات وبحوث أخرى باستخدام الوسائل التعليمية مع المراحل الأخرى مع الطلاب ومتغيرات مختلفة لمعرفة تأثيرها على متغيرات البحث الحالي .
4. ابتكار وسائل تعليمية أخرى متقدمة تسهم في عملية التعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والفعاليات الرياضية الأخرى .
5. إجراء دراسات وبحوث أخرى مقارنة في الدراسة الحالية وعلى عينات مختلفة ومستويات مختلفة من الطلاب والطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق للوقوف على ابرز المعوقات التي قد تواجه أبنائنا الطلبة ومعالجتها خدمتها للعملية التعليمية.

المصادر

- ابتهاج احمد عبد العال: تأثير استخدام الوسائل التعليمية في تعليم مهارات التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية. مجلة علوم وفنون الرياضة: القاهرة، جامعة حلوان ، 1990
- براء محمدالزبيدي: علاقة التوتر النفسي في موقع الضبط والجنس والتخصص والمرحلة لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- ابن الهيثم، جامعة بغداد، 2000.
- رنا احمد الزواوي: أثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1992ص30
- طارق نزار الطالب: اثر استخدام الجهاز المتوازي التعليمي المقترح في تعليم بعض المهارات الحركية للمبتدئين على جهاز الحلق المتوازي في الجمناستيك ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، 1998 .
- عامر سعيد الخيكانى وآخرون: علم النفس الرياضي، النجف، دار الضياء للطباعة، 2015.
- عبد الحميد زيتون : التدريس ونماذجه ومهارته ، ط1، علا للكتب،مصر ، 2003
- عبدالطيف مدحت : الصحة النفسية والتفوق الدراسي ، دار النهضة،بيروت ، 1990 .
- محمد زياد حمدان : الوسائل التعليمية مبادئها وتطبيقاتها، بيروت ، مؤسسة الرسالة، 1981
- محمد علي السيد: الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعلم، ط 7، الزرقاء، مكتبة المنار، 1987
- محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995،
- مصطفى عبد السميع : تكنولوجيا التعليم ، مركز الكتاب للنشر،الرياض، 1999.
- نهاد محمد علوان: أثر استراتيجيات معالجة المعلومات على وفق السيادة المخية النصفية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2006 .
- وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2001 .
- وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر . 1989
- <http://www.a13ez.net,2005>.

المحلق (1) نموذج لوحة تعليمية

التاريخ : يوم 1 - 5 / 12 / 2015

الهدف التربوي :الالتزام بالهدوء والنظام والتعاون

الزمن : 90 د

عدد أفراد العينة : (13) المرحلة الثانية

الهدف التعليمي : تعلم مهارة الضرب الساحق

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل	التنظيم	الملاحظات
الجانب التحضيري	(20د) (2د) (4د) (7د)	. المقدمة . الإحماء العام . التمارين البدنية . إحماء خاص بالكرة	***** X	التأكيد على الهدوء والنظام
القسم الرئيسي	(55د)	تعريف لمهارة الضرب الساحق. توضيح فائدة وأهمية الضرب الساحق. بيان أنواع الضرب الساحق . شرح وعرض الضرب الساحق مع الاستعانة بمخطط معلق (بوستر) يحتوي طريقة أداء الضرب الساحق	***** * * * * X	التأكيد على النقاط المهمة من خلال العرض الفديوي والصوري
الجانب التطبيقي	(45د) (9د) (9د) (9د) (9د) (9د)	1 أداء تمرين الضرب الساحق من الخطوات التقريبيه . 2.أداء مهارة الضرب الساحق (خطوات التقريبيه ونهوض بدون حركة ذراعين) 3.تمرين الضرب الساحق كاملا بدون كره حركه كاملة. 4-الوقوف فوق مسطبة والقفز منها مره من الثبات ومره من اخذ خطوه واحده . 5-أداء تمرين الضرب الساحق مع الكره الملونة والمثبتة من فوق أشبكه من قبل المدرب	* * * * * * * * X	إعطاء التغذية الراجعة عن طريق الاستعانة بالبوسترات والصور الموجودة اذ يقوم الطالب بمشاهدة طريقة الأداء ومن ثم العودة لتكرار الاداء
القسم الختامي	(15د)	-إعطاء التغذية الراجعة للطلاب عن الأداء . لعبه ترويحية -إعطاء تمارين استرخاء تنفسيه ثم الانصراف	***** X	التأكيد على الاسترخاء والتهديئة النفسية مع إعطاء الطلاب كرة صغيره مطاطية يتم الضغط عليها من قبل الطالب

