



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

تأثير استراتيجية الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة للطلاب

رسالة مقدمة الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

كتبت من قبل

احمد خضير رضا الوائلي

بإشراف

أ.د خليل حميد محمد علي

2023 م /كانون الثاني

1444 هـ /جمادى الآخرة

سُورَةُ الْاِسْرَاءِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ
الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

سورة الاسراء الآية (85)

إقرار المشرف:

أشهد بأن هذه الرسالة الموسومة:

(تأثير استراتيجية الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة للطلاب) التي تقدم بها الطالب (أحمد خضير رضا) قد تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.


التوقيع:

أ. د. خليل حميد محمد علي

بناءً على التعليمات والتوصيات أشرح هذه الرسالة للمناقشة.


التوقيع:

أ.م.د. خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

2023 / /

إقرار المقوم اللغوي

اطلعت على الرسالة الموسومة:

(تأثير استراتيجية الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة للطلاب) من قبل الطالب (احمد خضير رضا الوائلي) وتمت مراجعتها من الناحية اللغوية اذ اصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة، ولأجله وقعت.


د. ساهرة العامري

التوقيع:

الاسم: ساهره عليوي حسين

اللقب العلمي: استاذ دكتور

مكان العمل: جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2023 م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد بأننا، اطلعنا على الرسالة الموسومة:

(تأثير استراتيجية الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة للطلاب)

وقد ناقشنا الطالب (احمد خضير رضا الوانلي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

 التوقيع:

الاسم: أ.م.د. ابتغاء محمد قاسم


عضواً:

 التوقيع:

الاسم: أ.د. كاهدة عبد زيد

التاريخ:

رئيساً:

 التوقيع:

الاسم: أ.د. زهير صالح مجهول

عضواً:

التوقيع:

صُدِّقَت من قِبَلِ مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء بجلسته المرقمة والمنعقدة بتاريخ

2023



التوقيع

أ.د. باسم خليل نايل السعيد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء/وكالة

2023/ /

الإهداء

إلى من وهبني الحياة وديمومتها ربي

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .ونصح الأمة بدر التمام ومصباح الظلام نبينا محمد ﷺ

إليك يا من كان لها قدم السبق في ركب العلم إليك يا من بذلت ولم تنتظري العطاء أُمي

إلى من فقدتُ حنانهُ ومن اخذتهُ الحياة في غفلة أبي رحمه الله

إلى شريكتي وسندي في الحياة زوجتي

إلى زينتي في الدنيا أولادي.

إلى روافد العلم ومناهلها أساتذتي

إلى سندي ورفعة رأسي ومن أمن الشدائد بهم اخوتي واخواتي

أهدي ثمرة جهدي هذا المتواضع

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقةً بحمده وشكره والصلاة والسلام على نبيه محمد المشتق اسمه من اسمه المحمود وعلى آله الطاهرين أولي المكارم والجلود

قال تعالى: ((وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ)) النحل/ 18

((إن قلت شكراً فشكري لن يوفيكم، حقاً سعيتم فكان السعي مشكوراً، إن جف حبري عن التعبير يكتبكم قلب به صفاء الحبّ تعبيراً)) فلا ينطق لساني بشكرٍ قبل شكر الله عز وجل المنان على عبده بنعم يعجز العقل عن إدراكها واللسان عن إحصائها، فلنك الحمد الذي لا نهاية له على نعمك يا رب .

بدءاً اود ان اوجه الشكر والتقدير الى كل من ساهم في اخراج هذه الرسالة ومن دواعي سروري ان اتوجه بأرقى عبارات الشكر و التقدير الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء المتمثلة بالسيد العميد/وكالة (أ.د حبيب علي طاهر) المحترم وذلك لأتاحتهم الفرصة لي لأكمال دراستي العليا . والشكر والتقدير موصول الى الاستاذ الدكتور الفاضل (خليل حميد محمد علي) المشرف على هذه الرسالة لما ابداه من توجيهات وملاحظات كانت خير دليل على حرصه وتفانيه في ترصين هذه الرسالة فله مني كل التقدير والثناء .

الشكر والتقدير الى السيد معاون العميد العلمي الدكتور (خالد محمد رضا) وكذلك الشكر والتقدير الى السيد الدكتور (عباس عبد الحمزة) معاون العميد للشؤون الإدارية والشكر والتقدير السيد الدكتور (سامر عبدالهادي) مسؤول شعبة الدراسات العليا مع جميع اساتذتي داخل الكلية المحترمة مع حفظ الالقاب .

الباحث

ملخص الرسالة باللغة العربية

تأثير استراتيجية الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة للطلاب

الباحث - احمد خضير رضا الوائلي

المشرف أ.د خليل حميد محمد علي

2023م

1444هـ

هدف البحث الحالي الى اعداد مقياس المرونة النفسية لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في محافظة كربلاء ، التعرف على تأثير استراتيجية الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية وتعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة للطلاب، وفرض البحث ان لإستراتيجية الأنشطة المتدرجة تأثير إيجابي في المرونة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب، وهناك افضلية في التأثير بين استراتيجية الأنشطة المتدرجة والاستراتيجية المتبعة في المرونة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب لصالح الأنشطة المتدرجة. استخدم الباحث منهج البحث التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي. اعتمد الباحث مجتمع البحث المتمثل بطلاب المرحلة المتوسطة (2021 – 2022) والبالغ عددهم (110 طالباً). استخدم الباحث الوسائل الإحصائية ونظام (spss) لجمع بياناته. استنتج الباحث إن الوحدات التعليمية التي اعدھا اثبتت صلاحيتها من خلال نتائج الاختبارات وادت الى التطور الواضح في الاداء و اعطت الوحدات التعليمية على وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة فرصة للتغذية الراجعة التي ساعدت الطالب في معرفة استجابته بدوره ادى على التغلب على الضغوط والصعوبات والتغلب على حالة الفشل وان الوحدات التعليمية وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية اعطت الثقة والقدرة للطالب في الاعتماد على نفسه من خلال تنفيذ الأنشطة ادى الى تطوير قدرات الطلاب المهارية. واوصى الباحث ضرورة اعتماد مقياس المرونة النفسية والتعرف عليها من قبل مدرس التربية الرياضية، ضرورة ادخال استراتيجية الأنشطة المتدرجة في الوحدات التعليمية لتعلم مهارات الكرة الطائرة، ضرورة التدرج عند اعداد وتنفيذ التمرينات من السهل الى الصعب لتصبح ملائمة اكثر للفئة العمرية المستهدفة،حث المدرسين على استخدام الطرائق والاساليب والاستراتيجيات الحديثة والابتعاد عن الاساليب القديمة وتطبيقها على عينة والعب اخرى، ضرورة اجراء المزيد من الدراسات باستعمال وحدات تعليمية وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعلم وتطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرفان	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
8	مستخلص الرسالة	
	الفصل الأول	
16	التعريف بالبحث:	1
17-16	مقدمة البحث وأهميته	
17	مشكلة البحث	2-1
18	اهداف البحث	3-1
18	فروض البحث	4-1
18	مجالات البحث	5-1
18	المجال البشري	1-5-1
18	المجال الزمني	2-5-1
18	المجال المكاني	3-5-1
19-18	تحديد المصطلحات	6-1
	الفصل الثاني	
22	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
22	الدراسات النظرية	1 – 2
23-22	استراتيجية الأنشطة المتدرجة	1-1-2
23	طرق تصميم الأنشطة المتدرجة	1-1-1-2
24-23	مميزات الأنشطة المتدرجة	2-1-2-1
24	مواصفات الأنشطة المتدرجة	2-1-1-3
25-24	الصعوبات التي تواجه تطبيق الأنشطة المتدرجة	2-1-1-4
25	اهمية استراتيجية الأنشطة المتدرجة	5-1-1-2
25	الافتراضات التي تقوم عليها استراتيجية الأنشطة المتدرجة	6-2-1-1
26	المرونة النفسية	2-1-2
26	مفهوم المرونة النفسية	2-1-2-1
27	مكونات المرونة النفسية	2-1-2-2

28	مسار المرونة النفسية	2-1-2-3
28-29	طرق بناء المرونة النفسية	2-1-2-4
29-30	النماذج المفسرة للمرونة النفسية	2-1-2-5
31	مهارات الكرة الطائرة	2-2
32	مهارة الإرسال ومفهومه بالكرة الطائرة	1-2-2
33-32	مهارة الإرسال	1-1-2-2
33	الإرسال المواجه (الأمامي) من الأسفل:	2-1-2-2
33	الأداء الفني لمهارة الإرسال (المواجه) الأمامي من الأسفل	3-1-2-2
34	مهارة استقبال الإرسال	2-2-2
35-34	المراحل الفنية لمهارة استقبال الإرسال	1-2-2-2
35	مهارة التمرير من الأعلى	3-2-2
36-35	أهمية مهارة التمرير من الأعلى	1-3-2-2
37-36	مراحل الاداء الفني لمهارة التمرير من الأعلى	2-3-2-2
38-37	مهارة التمرير من الاسفل	4-2-2
39	الدراسات السابقة	3-2
40-39	دراسة (شيماء عادل حميد الجوراني ، 2021) بعنوان " أثر استراتيجيات الأنشطة المتدرجة في انفعالية تحصيل التعلم وتطوير مهارتي التمرير من الأعلى والاسفل بالكرة الطائرة.	1-3-2
43-40	دراسة (سيد إبراهيم علي ، شريف عادل جابر، 2011) المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل.	2-3-2
	الفصل الثالث	
46	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-3
46	منهجية البحث	1-3
46	التصميم التجريبي	1-1-3
47	مجتمع البحث وعينته	2-3
47	تجانس عينة البحث	1-2-3
48	الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	3-3
48	الوسائل المستخدمة في البحث	1-3-3
49-48	الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	2-3-3
49	إجراءات البحث الميدانية	4-3
49	إجراءات إعداد مقياس المرونة النفسية	1-4-3
49	تحديد صلاحية فقرات المقياس:	2-4-3
51-50	إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس	3-4-3
51	التجربة الاستطلاعية للمقياس	4-4-3
51	تطبيق المقياس على افراد عينة الاعداد	5-4-3
52-51	تصحيح المقياس	6-4-3
52	التحليل الإحصائي لفقرات المقياس	7-4-3
56-52	القدرة التمييزية لفقرات المقياس	1-7-4-3
59-57	الاتساق الداخلي لفقرات المقياس	2-7-4-3

62-60	الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية	8-4-3
63-62	تحديد بعض المهارات الأساسية واختباراتها بالكرة الطائرة للطلاب	5-3
66-64	توصيف الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث	6-3
67	التجربة الاستطلاعية	7-3
67	الاسس العلمية للاختبارات	8-3
68	خطوات اعداد الوحدات التعليمية لاستراتيجية الأنشطة المتدرجة	9-3
69	التجربة الأساسية	10-3
69	الاختبارات القبلية لعينة البحث	1-10-3
70-69	تكافؤ عينة البحث	3-10-3
74-71	تنفيذ الوحدات التعليمية	4-10-3
74	الاختبارات البعدية لعينة البحث	5-10-3
75-74	الوسائل الاحصائية	11-3
الفصل الرابع		
77	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:	-4
80-77	عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في المرونة النفسية والمهارات الأساسية(الارسال-الاستقبال-التمرير) بالكرة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).	1-4
82-81	مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في المرونة النفسية والمهارات الأساسية(الارسال-الاستقبال-التمرير) بالكرة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)	2-4
84-82	عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في المرونة النفسية والمهارات الأساسية (الارسال-الاستقبال-التمرير) بالكرة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).	3-4
86-84	مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في المرونة النفسية والمهارات الأساسية(الارسال-الاستقبال-التمرير) بالكرة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).	4-4
الفصل الخامس		
88	الاستنتاجات والتوصيات	-5
88	الاستنتاجات	1-5
88	التوصيات	2-5
94-89	المصادر والمراجع	
140-95	الملاحق	
142-141	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	الجدول	ت
46	يبين التصميم التجريبي لعينة البحث	1.
47	يبين مجتمع البحث وعينته ونسبهم المئوية	2.
48	يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول والكتلة والعمر)	3.
50	يبين الصدق الظاهري وقيمة (كا2) المحسوبة والجدولية لتحديد صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية	4.
52	يبين اوزان الفقرات بالاتجاه الايجابي والسليبي لمقياس المرونة النفسية	5.
56-53	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والجدولية والدلالة التمييزية لفقرات مقياس المرونة .	6.
58-57	يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية والدلالة الإحصائية	7.
59-58	يبين معاملات الارتباط لعلاقة الفقرة بالمجال لمقياس المرونة النفسية	8.
60	يبين علاقة المجال بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	9.
63	يُبين الأهمية النسبية لتحديد أهم الاختبارات المهارية المختارة.	10.
68	يبين الأسس العلمية (معامل الثبات ، معامل الموضوعية) للاختبارات المستخدمة في البحث	11.
		12.
70	تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث	13.
72-71	يبين الزمن الكلي للمنهج التعليمي وأزمنة أقسام الوحدة التعليمية	14.
77	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة	15.
79	يبين وصفاً لنتائج المجموعة ولمعرفة معنوية الاختبارين القبلي والبعدى يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة(T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة	16.
83	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المرونة النفسية والمتغيرات المبحوثة	17.

ثبت الاشكال

الصفحة	الشكل	ت
34	أنموذج يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة الإرسال الأمامي من الأسفل	.1
35	أنموذج يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة استقبال الإرسال	.2
36	يوضح مهارة التمرير من الاعلى	.3
37	يوضح مراحل الاداء الفني لمهارة التمرير من الاعلى	.4
38	يوضح مهارة التمرير من الاسفل	.5
64	يمثل اختبار الارسال من الاسفل	.6
65	اختبار مهارة الاستقبال باليدين من الأسفل	.7
66	يوضح اختبار الدقة لمهارة التمرير بالكرة الطائرة	.8
78	يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة	.9
78	يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس المرونة النفسية	.10
80	يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة	.11
80	يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمقياس المرونة النفسية	.12
83	يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات المبحوثة	.13
84	يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس المرونة النفسية	.14

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الملحق	ت
99-96	استبانة آراء الخبراء حول مدى صلاحية مقياس المرونة النفسية بصيغتها الاولية	.1
101-100	يبين اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم فقرات مقياس المرونة النفسية	.2
104-102	يبين مقياس المرونة النفسية بصيغة النهائية	.3
106-105	استمارة تحديد الاختبارات لبعض المهارات الأساسية	.4
107	اسماء السادة الخبراء الذين تم عرض عليهم الاختبارات المهارية	.5
110-108	بطاقة تسجيل درجات الاختبارات المهارية	.6
111	أسماء فريق العمل المساعد	.7
123-112	التمرينات التعليمية	.8
140-124	الوحدات التعليمية وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة	.9

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث واهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 الأنشطة المتدرجة

2-6-1 المرونة النفسية

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث واهميته

من الاهداف الرئيسية لدرس التربية الرياضية هو تعلم وتطوير المهارات الأساسية للألعاب ومن اجل تحقيق ذلك توجه الباحثين الى استخدام افضل الاستراتيجيات والوسائل والاساليب وفق خصائص وحاجات وميول الطلاب من اجل الحصول على افضل النتائج وتحقيق الاهداف المرجوة حيث ان التنوع باستخدام الطرائق والاساليب والاستراتيجيات الحديثة والمختلفة يساهم في توسيع فهم وادراك الطالب لحالات تعليمية مختلفة في العملية التعليمية.

ان التدريس يبحث في الاهداف والمحتوى والوسائل والاستراتيجيات والطرائق الخاصة بالتربية والتعليم من اجل تحقيق الهدف الاسمي وهو السعي للوصول بالطلاب الى الشخصية المتكاملة سواء بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا والذين هم عماد المستقبل، وان هذا التطور والتغيير للاستراتيجيات وطرائق واساليب التدريس قد شكل الهم الاكبر على عاتق المدرس من اجل مواكبة التحديث والتطوير الذي حدث في العصر الذي يعيشه، وعليه فقد سعى العاملون في مجال التربية والتعليم في البحث عن كل ما هو جديد لحل المشكلات التي تواجه عملية التعليم وتحقيقها .

لقد تطورت اساليب التدريس اذ لم يعد دور الطالب مقتصر على تلقي المعلومات الجاهزة بل الى اساليب يكون بها الطالب محور العملية التعليمية بينما يكون المدرس فيها مرشدا وموجها من هنا تنتج الحاجة الماسة الى استراتيجيات تعليم وتعلم تمدنا بأفاق تعليمية واسعة ومتنوعة ومتقدمة تساعد طلابنا على اثرائهم بالمعارف وتدريبهم على الابداع وانتاج الجديد والمختلف ولعل من هذه الاستراتيجيات استراتيجيات الأنشطة المتدرجة والتي تستند الى النظرية البنائية التي تؤكد على الدور الفعال والايجابي للمتعلم في العملية التعليمية من خلال ممارسته للعديد من الأنشطة التعليمية المتنوعة بغية الوصول الى مستويات متقدمة من خلال مشاركته النفسية في الموقف التعليمي وهذا يتحقق بمقدار ما يتمتع به المتعلم من المرونة النفسية ليتمكن من التصدي لضغوط المواقف التعليمية المحيطة به من خلال ميل الفرد المتعلم الى الثبات والحفاظ على هدوءه واتزانه عند التعرض لتلك المواقف.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي شهدت تطورا سريعا في السنوات الاخيرة وتزايد الاهتمام بها واصبحت تستأثر باهتمام الكثيرين مما جعلها من الالعاب ذات الشعبية في العديد من الدول اذ انها لا تقل شانا من اي رياضة تنافسية اخرى لما تحتاجها من متطلبات بدنية ومهارية وان تقدم مستوى الطلاب ومدى نجاحهم يعتمد الى حد كبير على درجة اتقان المهارات الأساسية ولاسيما المهارات قيد الدراسة (الارسال،الاستقبال،التمرير)وهذا يتحقق خلال اتباع استراتيجيات اكثر تطورا مراعين في ذلك مدى مناسبتها لقدرات الطلاب وميولهم ورغباتهم وتجريب استراتيجيات الأنشطة المتدرجة اذ جاءت هذه الدراسة استجابة

لاتجاهات التربية الحديثة التي تركز على مسايرة اهم متطلبات المجتمع في وقتنا الحاضر والمستقبل وذلك بالتركيز على استعمال الاستراتيجيات الحديثة في التدريس وكذلك لأهمية المرحلة (المتوسطة) بشكل عام والصف الثالث متوسط بشكل خاص كونها تسهم في بناء شخصية المتعلم وتنميتها في المجال المعرفي والمهاري والوجداني.

2-1 مشكلة البحث

على الرغم من الاهتمام المستمر الذي تشهده مؤسساتنا التربوية والتعليمية الا انه من الملاحظ بأن مادة التربية الرياضية في المدارس حتى الان تعتمد في تدريسها على الاستراتيجيات المتبعة في التعليم وان استخدام استراتيجيات حديثة فهي محدودة للغاية، اذا ما علمنا ان دروس التربية الرياضية تحتاج الى تطبيق الاستراتيجيات والاساليب الحديثة حتى يمكن ان تحقق اهدافها بطريقة مثلى حيث ان ادخال الاستراتيجيات الحديثة في مجال التعلم من الممكن ان تعطينا الفرصة للتخلص من الطرائق والاستراتيجيات المتبعة، حيث اصبحت معظم اساليب تنفيذ البرامج الحالية للتربية الرياضية بالمدرس لم تعد تسير الفسفات التربوية الحديثة والتي تعتمد في تقدمها المستمر على استخدام كل ما هو جديد والذي يجعل من الطلاب اكثر فاعلية داخل العملية التعليمية مما يؤدي للوصول الى الاهداف المنشودة.

والسؤال هو كيف يتسنى لنا في ظل التعليم النمطي يكون فيه الطالب غير نشطا بل معتمدا في كل شيء على المدرس ،لذا يجب على القائم من العملية التعليمية (معلم، مدرس) الاهتمام بالتعلم العصري والانتقال به الى المستقبل ومن التعليم السلبي الى التعليم الايجابي ومن دور المدرس الذي كان يقتصر في الماضي على توصيل المعلومات ونقل المعرفة للمتعلم الى وسيط نشط يتماشى والمستجدات الحديثة وبعد الاطلاع وعلى حد علم الباحث انه تم التطرق الى استخدام هذه الاستراتيجيات (الأنشطة المتدرجة) في المرحلة الجامعية ولم يتم التطرق في المرحلة المتوسطة فضلاً عن مقياس المرونة النفسية وعلى طلاب المرحلة المتوسطة ، مما دفع الباحث الى دراسة مدى فاعلية هذه الاستراتيجيات على التعلم للمهارات قيد الدراسة (الارسال، الاستقبال، التمرير) والمرونة النفسية للطلاب .

3-1 اهداف البحث

1- اعداد مقياس المرونة النفسية لدى طلاب الصف الثالث المتوسط (في متوسطة الخلود) للعام الدراسي 2021-2022 في محافظة كربلاء.

2- التعرف على تأثير استراتيجيات الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية وتعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة للطلاب.

4-1 فرضا البحث

- 1- لإستراتيجية الأنشطة المتدرجة تأثير إيجابي في المرونة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب.
- 2- هناك افضلية في التأثير بين استراتيجية الأنشطة المتدرجة والاستراتيجية المتبعة في المرونة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب لصالح الأنشطة المتدرجة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :-

طلاب المرحلة المتوسطة الصف الثالث متوسط في للعام الدراسي 2021-2022 في (متوسطة الخلود للبنين) محافظة كربلاء .

2-5-1 المجال الزمني:-

المدة من 15 / 12 / 2021 الى 15 / 8 / 2022

3-5-1 المجال المكاني :-

الصفوف الدراسية والساحة الخارجية في متوسطة الخلود للبنين .

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 الأنشطة المتدرجة :- مجموعة أنشطة مختلفة المستويات يقوم المدرسين بتصميمها حيث يبدأ كل متعلم من النشاط الملائم لمستواه المعرفي والمهاري عندما يكون الطلاب مختلفين بمستوياتهم المعرفي والمهارية.(1)

ويعرفها الباحث(*)

هي تلك الأنشطة التي صممت من قبل الباحث بثلاث مستويات متدرجة في الصعوبة تتماشى ومستوى الطالب الحقيقي في المجموعة التجريبية من عينة البحث الصف الثالث المتوسط في لعبة الكرة الطائرة.

(1) كوثر حسين كوجك (واخرون): تنويع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي، ط1، بيروت، مكتب اليونسكو التعليمي، 2008، ص131

2-6-1 المرونة النفسية :-

هي القدرة على اعادة التوازن النفسي والتوافق الفعال مع كافة الضغوط التي تواجه الشخص من خلال تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات (1).

يعرف الباحث ان المرونة النفسية هي: (*)

قدرة الفرد على ضبط النفس والتحكم بانفعالاته وقدرته على اتخاذ القرارات الصائبة عند مواجهة المشكلات، ووضعه لأهداف محددة والسعي لتحقيقها من اجل مستقبل افضل .

(2) نعمات شعبان ،عبد الرؤوف الطلاع :فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس واثره في زيادة المرونة الايجابي،مجلة جامعة الاقصى
سلسلة العلوم الانسانية .
(*)التعريف اجرائي

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2 - 1 الدراسات النظرية

2-1-1 استراتيجيات الأنشطة المتدرجة

2-1-1-1 طرق تصميم الأنشطة المتدرجة

2-1-1-2 مميزات الأنشطة المتدرجة

2-1-1-3 مواصفات الأنشطة المتدرجة

2-1-1-4 الصعوبات التي تواجه تطبيق الأنشطة المتدرجة

2-1-1-5 أهمية استراتيجيات الأنشطة المتدرجة

2-1-1-6 الافتراضات التي تقوم عليها استراتيجيات الأنشطة المتدرجة

2-1-2 المرونة النفسية

2-1-2-1 مفهوم المرونة النفسية

2-1-2-2 مكونات المرونة النفسية

2-1-2-3 مسار المرونة النفسية

2-1-2-4 طرق بناء المرونة النفسية

2-1-2-5 النماذج المفسرة للمرونة النفسية

2-2 مهارات الكرة الطائرة

2-2-1 مهارة الإرسال ومفهومه بالكرة الطائرة

2-2-1-1 مهارة الإرسال

2-2-1-1-1 الإرسال المواجه (الأمامي) من الأسفل:

2-2-1-1-2 الأداء الفني لمهارة الإرسال (المواجه) الأمامي من الأسفل

2-2-2 مهارة استقبال الإرسال

2-2-2-1 المراحل الفنية لمهارة استقبال الإرسال

3-2-2 مهارة التمرير من الأعلى

1-3-2-2 أهمية مهارة التمرير من الأعلى

2-3-2-2 مراحل الاداء الفني لمهارة التمرير من الأعلى

4-2-2 مهارة التمرير من الاسفل

3-2 الدراسات السابقة

1-3-2 دراسة (شيماء عادل حميد الجوراني ، 2021) بعنوان " أثر استراتيجيات الأنشطة المتدرجة في انفعالية تحصيل التعلم وتطوير مهارتي التمرير من الأعلى والاسفل بالكرة الطائرة.

2-3-2 دراسة (سيد إبراهيم علي ، شريف عادل جابر، 2011) المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل.

2- الدراسات النظرية والدراسة السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 استراتيجية الأنشطة المتدرجة

الأنشطة المتدرجة استراتيجية مهمة جداً يستخدمها المدرس لكي يركز الطلاب ذوي الاحتياجات التعليمية المتباينة على نفس المعارف والمهارات الأساسية، ولكن وفق مستويات تختلف في الصعوبة والتجريد والنهايات المفتوحة، فمن خلال ابقاء ما يركز عليه النشاط هو نفسه بالنسبة لجميع الطلاب، ولكن مع توفير منافذ وصول ذات درجات متفاوتة من الصعوبة (1).

وتستند هذه الإستراتيجية إلى النظرية البنائية التي تهتم بما يجري داخل عقل المتعلم عند اكتسابه للمعرفة، ومدى تأثير بعض المتغيرات والعوامل التي تؤثر في اكتسابه لهذه المعرفة، مثل معلومات المتعلم السابقة وتصورات السابقة، وقدرته على معالجة المعلومات، ودافعيته وانتباهه وأنماط تفكيره، وكل ما يجعل التعلم ذا معنى (2).

كما تعرف النظرية البنائية بأنها "ذلك الموقف الفلسفي أو التصورات التي تركز على الدور النشط والإيجابي للمتعلم في بناء المعرفة واكتسابها، من خلال قيامه ومشاركته الفكرية والعقلية في الأنشطة التعليمية أثناء تعلمه للعلوم، بمعنى أن الطلاب يبنون معرفتهم الجديدة من خلال ما لديهم من معرفة ومعتقدات وأفكار سابقة، فهو يستنتج المعرفة بنفسه، ومن ثم يحدث عنده التعلم ذو المعنى القائم على الفهم، والذي يساعد على إحداث تكيفات تتواءم مع الضغوط المعرفية له" (3).

ظهرت الأنشطة المتدرجة نتيجة التحديات التي واجهت التعليم الأمريكي في الربع الأول من القرن الواحد والعشرين، وبسبب هذه التحديات التي تواجه البيئة الصفية، من تنوع لمستويات الطلاب وتباين معارفهم، وقدراتهم، فكان السبيل لذلّم توظيف الأنشطة المتدرجة داخل الصف الدراسي (4).

وتعد الأنشطة المتدرجة مناسبة جدا عندما يكون المدرس ان يضمن ان الطلاب ذوي الاحتياجات التعليمية المختلفة يعملون على نفس الافكار فهناك مثلاً متعلم يجد صعوبه في القراءة واخر يجد صعوبه في التفكير النظري المجرد كلاهما يحتاج الى فهم الافكار الرئيسية والمبادئ الواردة في الصف واخر يكون متمكن بشكل

(1) كارول ان توميلينسون: الصف المتميز؛ الاستجابة لاحتياجات جميع طلبة الصف، دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، 2005 ص103.

(2) Tienwen , y,& Tsai,c, ,Development of elementary school student cognitive structures and information processing strategies underlong – trem constructivist ,oriented science instruction .science education, 2005,p 822

(3) Brown,B, etal:Scientific literacy and discursive identity ,A theoretical framework for understanding science learning, science Education, 2005, p 799

(4) () المسعودي ،محمد حميد مهدي وسنابل الثعبان سلمان الهداوي: إستراتيجيات التدريس في البنائية والمعرفية وماوراء المعرفية ، عمان ،الأردن ط1 ،دار الرضوان للنشر والتوزيع ، ، 2018، ص58 .

جيد جدا فوق مستوى الصف يحتاج الى تحدي حقيقي في العمل على بالمبادئ والافكار نفسها فنشاط واحد لايمكن ان يساعد المتعلم الذي يعاني من صعوبة او يوسع فهم المتعلم الذي لديه معرفه واسعه (1)

كما تستند هذه الإستراتيجية إلى التعليم المتميز الذي يهدف إلى تحقيق أهداف أو مخرجات تعلم واحدة، بأنشطة وأساليب وأدوات مختلفة ومتنوعة يستجيب كل منها لنوعية من الطلاب(2)

2-1-1-1 طرق تصميم الأنشطة المتدرجة

و يتطلب على المدرس تصميم أنشطة متدرجة ومختلفة المستويات، بحيث يبدأ كل متعلم من خلال النشاط الملائم لمستواه المهاري والمعرفي ، ويتدرج في الأنشطة وفق سرعة ادراكه ، ليصل في النهاية إلى مستوى متميز، وهذه الأنشطة تتدرج حسب مستوى التحدي، والصعوبة، والمصادر والمعلومات، كما يأتي: (3) (4)

1. التحدي: ويتضمن استخدام هرم بلوم في إعداد الأنشطة، حيث يعد المدرس أنشطة للطلاب ذوي القدرات المتدنية (الأقل) (المعرفة، الفهم، التطبيق) وأنشطة لذوي القدرات العالية(التحليل، التركيب، التقويم).
2. الصعوبة(التعقيد): ويتطلب اختلافا في مدى التقدم في العمل المطلوب من المجموعات وليس الاختلاف على كم العمل المطلوب إنجازه.
3. المصادر: حيث يطلب المدرس من الطلاب أداء مهام متدرجة بناء على معارفهم السابقة، حيث يختلفون في كم ما يعرفونه عن موضوع معين يريد المدرس أن يدرسه.
4. العمليات: حيث يستعمل المتعلمون عمليات مختلفة للحصول على المخرجات نفسها. وهذه الأنشطة كلما كانت متوافقة مع ميول واستعدادات الطلاب، شكلت دافعا لتركيزهم وحافزا لهم لإكمال النشاط بالشكل المطلوب والانتقال إلى نشاط أعلى في المستوى.

2-1-1-2 مميزات الأنشطة المتدرجة : (5)

ان الهدف الرئيسي للتعلم هو تنمية قدرة المتعلم على التفكير الناقد. على هذا الاساس لابد من تصميم انشطة تعليمية تعليمية لتحقيق الهدف المنشود. وكذلك اختيار الأنشطة في ضوء المحتوى التعليمي . يوجد عدة معايير تتحكم بذلك منها طبيعة المادة الدراسية . طبيعة الموضوع . طبيعة الطلاب . توفر الوقت الكافي . والامكانات المادية والبشرية والتعلم القبلي للطلاب .

¹ () عطيه، محسن علي : التعلم النشط استراتيجيات واساليب حديثة في التدريس ، ط1 عمان ، الاردن، 2018، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ص81

² () شواهد،خير سليمان :التعليم المتميز وتصميم المنهاج الدراسية ،عالم الكتب الحديث للنشر ،ط1،اريد ،الاردن ،2014، ص13
(3)كوجك ،كوثر ،السيد ، ماجده ، خضر ،صلاح الدين :تنويع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي ،مكتب اليونسكو الاقليمي للتربية في الدول العربية المتحدة ، 2008 ص131- 133.

(4) Burkett ,etal:Teacher perception on Differentiated instruction and its influence on Instructional practice ,Dissertation doctorate ,collage of Oklahoma state university, 2013 ,p43

(5) Natsir ,R & Arswish :Improving the students reading comprehension using Tiered Tasks strategy ,Export journal,V2,N1,, (2013),PP71 <https://knilt.arcc.albany.edu>

1. تراعي الفروق الفردية بين الطلاب.
 2. تقدم المحتوى العلمي بصورة متدرجة في الصعوبة وبمستويات مختلفة.
 3. تساعد المتعلم على النجاح أيا كان مستواه؛ لأنها تتضمن أنشطة محفزة للتعلم.
 4. تساعد المدرس على تعديل طريقة تدريسه أثناء عملية التعلم.
 5. تلبي احتياجات الطلاب على اختلاف مستوياتهم.
 6. مواهمتها لخصائص الطلاب وقدراتهم.
- ويرى الباحث مما سبق أن هذه الإستراتيجية تراعي طبيعة الطلاب وأنماطهم المختلفة ومعارفهم السابقة، مما يخلق لديهم الرغبة القوية للوصول إلى الهدف المنشود، كما تمكنهم من استخدام طرائق وأساليب تدريسية متنوعة ومصادر تعليمية مختلفة، مما يحقق لديهم المتعة في التعلم.

3-1-1-2 مواصفات الأنشطة المتدرجة

1. متساوية من حيث الأنشطة المشاركة والاستماع
2. عادلة من حيث الزمن
3. تتطلب استخدام المفاهيم الأساسية لمهارات الأفكار
4. متساوية بالشايط والفاعلية
5. توثيق العلاقات بين الطلبة من جهة والمعلمين من جهة اخرى
6. تدريب الطلاب على تحمل المسؤولية وغرس روح المحبة بينهم (1)

3-1-1-4 صعوبات التي تواجه تطبيق الأنشطة المتدرجة:

- أشارت (توميلينسيون، 2001، 2005) إلى أنه توجد بعض المعوقات التي تحول بين تطبيق استراتيجيات التعليم المتمايز على نحو جيد منها:
- 1- التركيز داخل المؤسسات التعليمية لا يزال قائم على (مقاس واحد يناسب الجميع) مما يترك أثرا على طريقة التدريس السائدة في كثير من المدارس اليوم.
 - 2- عدم قناعة بعض المعلمين بتلك الاستراتيجيات، وعدم رؤيتهم للفرق بينالتعليم التقليدي والتعليم المتمايز إذ يعد ذلك أمرا ضروريا لجعل الصفوف المتمايزة واقعا معاشا.
 - 3- الجداول المدرسية غذ من الصعب ان تعد وتنفذ حصة متمايزة في الوقت الذي تخصصه الحصص المدرسية.

4- العدد الكبير للطلاب في الصف الواحد، فهناك حاجة للحصول على فصول دراسية نموذجية، حتى يتمكنوا من رؤية الطلاب كيف يختلفون جسدياً، وذهنياً، واجتماعياً، وعاطفياً، وذلك بتوجيه الأنظار إلى هذه الاختلافات.

5- المعلمون المبتدئون غير واضح لديهم معنى التمايز ولا يستطيعون ترجمته إلى واقع الفصول الدراسية ويجدون صعوبة في الاستجابة لاختلافات الطلاب.(1)

2-1-1-5 أهمية استراتيجية الأنشطة المتدرجة

ويرى الباحث إن أهمية استراتيجية الأنشطة المتدرجة تتلخص في النقاط الآتية:

- 1- يحقق الطلاب اغلب الاهداف التعليمية المطلوبة بالرغم من الاختلاف في المستويات التعليمية .
- 2- تعمل على مختلف المستويات من التفكير.
- 3- توفر مرونة في استخدام عدة انواع من الأنشطة التعليمية حسب مستويات الطلاب الفكرية والمهارية.
- 4- استخدام مجموعة من المهارات في مستوى يُبنى على ما يعرفه الطلاب مسبقاً.
- 5- توفر اكبر قدر من المعلومات من خلال المشاركة والمناقشة بين الطلاب.

2-1-1-6 الافتراضات التي تقوم عليها استراتيجية الأنشطة المتدرجة(2)

- 1- ان الطلاب يختلفون عن بعضهم البعض في المعرفة السابقة والخصائص والميول .
- 2- يتطلب من المدرس مقابلة كل متعلم عند نقطة البداية لكل منه اثناء التدريس.
- 3- ان استراتيجية الأنشطة المتدرجة توفر بيئة تعليمية مناسبة تقوم على اساس التنويع بالأنشطة والإجراءات بما يتناسب مع مختلف الطلاب .
- 4- على المدرس ان يعد أنشطة تعليمية تناسب كل مستويات الطلاب .

ويرى الباحث ان دور المدرس في تطبيق استراتيجية الأنشطة المتدرجة يتمحور حول كونه موجها ومرشدا للعملية التعليمية وفي الاعداد والتخطيط الجيد للأنشطة التعليمية وفقا للمستويات المختلفة ووضع المتعلم في عدة أنشطة تتلاءم مع مستواه الفكري والمهاري ومتابعة تنفيذ الأنشطة من قبل الطلاب بصورة صحيحة وكذلك تحديد استعداد الطلاب من خلال استخدام وسائل متنوعة .

وكذلك يرى الباحث ان دور المتعلم من هذه الاستراتيجية يتمحور في بانه محور العملية التعليمية يتوجب مشاركته النفسية في تنفيذ الواجبات المطلوبة والبحث عن المعلومات من عدة مصادر مختلفة ، وعليه يجب ان يتقبل الطلاب فكرة اختلاف المهام والأنشطة التي يعطيها المدرس مراعي الفروق الفردية لتحقيق التعلم وليس لتفضيل احد عن الاخر، وتحقيق الواجبات المطلوبة منه من خلال التعاون الجماعي في ما بينهم ،

(1) توميلينسيون: مصدر سبق ذكره ،ص135

(2) كوثر كوجك ، واخرون : مصدر سبق ذكره، ،ص133

ويجب على الطلاب ان يعززون الثقة فيما بينهم وبقدراتهم وقيمون انفسهم ويعملون على انجاز ما يطلب منه من واجبات .

2-1-2 المرونة النفسية

1-2-1-2 مفهوم المرونة النفسية

عرفت المرونة النفسية في قاموس أكسفورد (1) بأنها: "قدرة الناس على الشعور بالتحسن بعد أحداث غير سارة مثل: الصدمة أو الإصابة".

وعرفها قاموس ويبستر (2) بأنها: "القدرة على استعادة الصحة والعافية، أو النجاح مرة أخرى بعد انتكاسة ما، وتفسر كذلك على أنها القدرة على العودة إلى الوضع الأصلي، أي القدرة على الاستمرار والعزم ومواجهة الضغوط".

كما عرف كونر وديفيدسون (3) المرونة بأنها: "المقدرة الشخصية على انتهاج الطريق الشخصي السوي في مواجهة تغيرات الحياة".

وأشارت جمعية علم النفس الأمريكية في نشرتها التي أطلقت عليها "الطريق إلى المرونة النفسية" بأنها(4): "عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة، المأساة والتهديدات، أو حتى مصادر الضغوط الأسرية، أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين ومشكلات الصحة الخطيرة وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية، كما تعني النهوض والتعافي من الضغوط الصعبة".

وقد عرفها عثمان (5) بأنها: "تلك القدرة والمكون المفعم والمليء بالقوى والمهارات النفسية الخلاقة التي تعين على التوافق النفسي الإيجابي السليم، كما أنه مكون إيجابي خلاق ويعد سلاحاً مزدوجاً يعبر عن قدرة توافق أو تحصين في مواجهة الضغوط من ناحية، ومن ناحية أخرى القدرة على التعافي والنهوض مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار.

ويتضح من التعريفات السابقة بأن المرونة النفسية هي ذلك المكون والمخزون الحيوي للطاقة النفسية الخلاقة التي تمكن الفرد من مواجهة الصعاب والتكيف معها بفاعلية عالية من الليونة وإعادة التشكل والقابلية للتطويع، والانحناء للمواقف دون قيد أو كسر، وذلك اعتماداً على ما يمتلك الفرد من مهارات عقلية وقدرات سلوكية انفعالية.

(1) Oxford dictionary advanced learners.. Oxford University Press, New York 1291 ,2005: ,Oxford

(2) Webster dictionary: Random house Webster English learner's dictionary, NewYork493 :2007 ,Webster(

(3) Connor, K. & Davidson, J.: Development of A New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale(3) (CD RISC), Depression &/Anxiety, 18,-8276 2003 ,Connor & Davidson

(4) American Psychological Association : The Road to Resilience (APA). Washington1 :2003 ,AP

(5) عثمان، محمد: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر. 2010، ص 13.

2-2-1-2 مكونات المرونة النفسية(1)

إن المرونة النفسية لها مكونات أصلية تتمثل في الآتي:

1-قوة الأنا: إن قوة الأنا تشير إلى درجة توافق الفرد مع ذاته ومع مجتمعه ، علاوة على خلوه من الاضطرابات والأعراض العصبية ، والقدرة على التكيف في مواجهة أعباء الحياة، والكفاءة والفعالية في المواقف المختلفة ، كذلك فإن قوة الأنا تُعد من السمات المميزة للشخصية، فهي تتأثر بثقافة المجتمع ونظمه المختلفة

2-الاتزان الانفعالي: إن الاتزان هو جوهر السواء، وهذه حقيقة تمليها طبائع الأشياء في الوجود الكوني والإنساني والحيواني، وهذا الاتزان لا يكون إلى بين قوتين متنافرتين، وحياة الإنسان صراع بين الضدين والنقيضين ، ووجود السوي هو ائتلاف سوي بين الأضداد المتصارعة، والاتزان هو الوسط الذي يعدل بين الأشياء جميعها، فالاتزان ليس قانوناً للوجود فحسب، بل أيضاً للسواء الإنساني بوصفه اتزاناً انفعالياً يحقق التوافق والسواء بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال بين الأضداد بغير إفراط ولا تفريط.

3-التوكيدية: إن التوكيدية وسط بين السلوك العدوانى والسلوك الإذعانى، وتظهر في قدرة الفرد في التعبير عن نفسه، وإشباع حاجاته على نحو مرض بشرط عدم الإضرار بالآخرين، إذ يتحدد السلوك الإذعانى في إنكار الفرد لرغباته الخاصة وإرضاء الآخرين، في حين يتحدد السلوك العدوانى في السعي لإخضاع الآخرين للحصول على ما يريده الفرد، وبهذا فإن التوكيدية وسط بين ضدين:

4-تقدير الذات: يشير مفهوم تقدير الذات إلى النظرة النفسية للفرد عن نفسه، بمعنى أن ينظر إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة.

5-إضفاء المعنى على الحياة: إن معنى الحياة ما هو الا أمر شخصى وفردى؛ ذلك يعني أنه يعتمد على الدلالة والقيمة والمعنى الذي يعطيه الفرد للحياة ، وعليه فإن إضفاء معنى للحياة يعتمد على أسلوب الحياة الذي يتخذه الفرد كمعيار للحكم على ما يدركه، وأيضاً ما يتجاهله من مواقف وأحداث، وأهدافه المستقبلية والسبيل إلى تحقيقها.

6-الإبداع: إن الإبداع في صميمه تجسيد للمستقبل، لأنه توجه نحو المستقبل وانسلاخ عن الماضى، ومن ثم فإنه ينطوي على مواجهة ما هو كائن لبلوغ ما ينبغى أن يكون، وهذه المواجهة تنطوي على مخاطرة، ومن ثم كان الإبداع في صميمه إبحاراً ضد التيار.

3-2-1-2 مسار المرونة النفسية

يشير بيرسال (1) في تصوره الذي يعرف بدورة المرونة والذي يفترض بهذا التصور أن دورة المرونة لأي فرد تبدأ من الظروف العادية والتي يكون فيها الفرد في حالة أداء نفسي متوازن، وعند بداية تعرض الفرد لأي محنة أو ظروف استثنائية يبدأ الفرد في الاضطراب وهو ما يعرف باضطراب المحنة أو الشدة"، وهنا يختلف الأفراد في طبيعة الردود ومستويات المرونة التي يتمتعون بها في مواجهة الشدة أو الأزمة، ووفقاً لهذا التصور فإن دورة المرونة النفسية تسير على النحو الآتي:

دورة التدهور: تشير إلى حالة الإحباط والحزن التي يبدأ فيها الفرد وسرعان ما تزيد حدته، فيبدأ الفرد في لوم الآخرين والتقليل من قيمة ذاته، ويدخل الفرد في حالة من الحزن والإحباط التي يعيش فيها دور الضحية لبعض الوقت، ويمكن أن تتغير هذه الحالة إذا نجح الفرد في التصدي لحالة الإحباط والحزن بشكل بناء وفاعل.

دورة التكيف: تشهد هذه المرحلة حالة عكسية لمرحلة التدهور، فبعد أن شهد الفرد مرحلة الانحدار وفقدان التوازن يتردد مرة أخرى صاعداً باتجاه التأقلم مع الأوضاع الراهنة، ويحدث ذلك عندما يقوم الفرد باتخاذ إجراءات وتدابير شخصية تمكنه من السير نحو التغيير للأفضل.

4-2-1-2 طرق بناء المرونة النفسية

إن بناء المرونة النفسية مهمة شخصية تحتاج إلى بناء وتأسيس فاعل تؤدي إلى التوافق الجيد في مواجهة الضغوط والأحداث المختلفة التي قد يواجهها الفرد في حياته، وتشير جمعية علم النفس الأمريكية (2) في نشرتها التي أطلقت عليها "الطريق إلى المرونة النفسية" بأن هناك عشر طرق لبناء مرونة إيجابية، تكن من خلالها قادراً على مواجهة الأزمات والمحن المختلفة، وهذا الطرق هي:

إقامة علاقات طيبة مع الآخرين: حيث إن العلاقات الاجتماعية النفسية مع أفراد الأسرة والأصدقاء والمقربين وقبول المساندة والدعم منهم يساعد في تقوية المرونة النفسية.

تجنب رؤية الأزمات على أنها مشاكل مستعصية الحل: لا يمكنك تغيير حدوث الأحداث المقلقة والصعبة، ولكن يمكن تغيير الطريقة التي تفسر بها الأحداث، حاول أن تنظر أبعد من الحاضر، بحيث يمكن أن تستبشر بالمستقبل لأنه يقيناً سيكون أفضل من الحاضر، والمحاولة على إيجاد أفضل السبل المناسبة للتغلب على المشاعر السلبية وتعيد للشخص توازنه في مواجهة العثرات والمواقف المحبطة التي تواجهه.

(1) Pearsall, *The Beethoven Factor: The Positive Psychology of Hardiness Happiness, Healing and Hope* Charlottesville, VA Hampton Roads, 2003, p145.

(2) American Psychological Association (APA): مصدر سبق ذكره: p2.

قبول التغيير كجزء لا يتجزأ من الحياة: هناك بعض الأهداف التي قد لا يمكن تحقيقها نتيجة الظروف المحيطة والضاغطة، فيمكن عوضاً عن ذلك تقبل الظروف الحالية والتركيز على الظروف التي تساعد في التغيير إلى الأفضل.

تحرك نحو أهدافك: يمكن للشخص وضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها حتى وإن بدت صغيرة وبسيطة. اتخاذ إجراءات حاسمة: يمكن التعامل مع الأحداث السلبية بكل ما تستطيع من قوة، واتخاذ قرارات حاسمة بدلاً من البكاء على ما فات.

البحث عن فرص لاكتشاف الذات: عادة ما يتعلم الناس الكثير عن أنفسهم وربما يجدون بعض الجوانب المضيقية قد نمت لديهم نتيجة تنامي قدراتهم على مواجهة المحن والصعوبات.

تبني وجهة نظر إيجابية عن الذات: إن ثقة الفرد بقدراته على حل المشكلات سوف تساعده في بناء المرونة النفسية لديه.

وضع الأمور في نصابها: عند مواجهة الأحداث المؤلمة والضاغطة، على الفرد محاولة النظر إلى الأمور في سياقها الواسع من خلال الحفاظ على نظرة إيجابية طويلة الأجل، وتجنب تضخيم الأحداث.

عدم فقد الأمل والاستبشار بالمستقبل: إن النظرة التفاؤلية للحياة تمكن من توقع الأشياء النفسية في الحياة.

الاعتناء بالنفس: إن الاهتمام النفس يساعد على الاستعداد والتماسك لمواجهة أي حدث ضاغط والذي يتطلب نوعاً من المرونة النفسية

2-1-2-5 النماذج والنظريات المفسرة للمرونة النفسية

1- نموذج مرازيك ومرازيك (Mrazek & Mrazek، 1987) وضع مرازيك ومرازيك (1987) نموذجاً تصورياً للمرونة النفسية، وأن هذا التصور للمرونة يتضمن مهارات حياة تعمل على إكساب الفرد القدرة على المواجهة النفسية بمرونة عالية والتغلب على الأخطار البيئية ومحاولة التصدي لها، وهذه المهارات هي: "الاستجابة السريعة للخطر، والنضج المبكر، والبعد عن المؤثرات المؤلمة، والبحث عن المعلومات، وتكوين وتشكيل العلاقات، والتوقع الإسقاطي الإيجابي، والقيام بمخاطر مؤثرة، واقتناع الفرد بأنه محبوب، وإعادة البناء المعرفي للأحداث المؤلمة، والإيثار والتفاؤل والأمل⁽¹⁾.

2- نموذج وضع الأساس لريفيتش وشات (Reivich & Shatte، 2003) يقوم هذا النموذج في تفسير المرونة النفسية على أربعة ركائز أو مبادئ أساسية على نحو يتماشى مع الدراسات التي كرس في السنوات الأخيرة لدراسة موضوع المرونة، والركائز التي تركز عليها المرونة هي كالآتي:

(1) (American Psychological Association (APA) 2002, p3.

1- أن تغيير الحياة ممكن: وفقاً لهذه الركيزة فإن التغيير في الحياة ممكن من منطلق أن البشر ملزمة بتداعيات طفولتهم المبكرة وحياتهم السابقة، وأنه يمكنهم تغيير سلوكهم إلى الأفضل والأكثر مرونة في أي وقت من حياتهم.

2- التفكير هو مفتاح زيادة المرونة: إن أفكارنا وعوظفنا هي جوهر ما نحن عليه، إنها تمثل إنسانيتنا الأساسية، لذلك فإن إدراكنا الصحيح للعلاقات والمشاعر والأحداث المختلفة تزيد من قدرتنا على دراك الواقع بمرونة ومهارة عالية.

3- التفكير الدقيق والواقعي: إن التفكير الواقعي مهمة قد عززها المفكرين الأوائل في موضوع الإدراك، فالنفاؤل الواقعي والقدرة على التخطيط والنظرة النفسية دون إنكار الواقع هي ما يستحق كل الجهد والإمكانات الفكرية والنفسية كالقدرة على التخطيط لحل المشكلات بفاعلية وإيجابية.

4- إعادة التركيز على نقاط القوة الإنسانية: إن التغلب على أحداث الحياة يكمن في القوة التي يمتلكها الإنسان بداخله، الطاقات والإمكانات الكامنة، حيث المرونة التي تمكن الفرد من تبيد الخاطر والمخاوف، والتي تعطي الفرد القيادة والسيطرة والتحكم في سير الأحداث، وهي أكثر من كونها سمة أو قدرة على الصمود والتواصل، بل هي أسلوب للحياة بما يمتلك الفرد من مصادر قوة وقدرة على المواجهة.

النموذج الثلاثي للمرونة لويرنير وسميث (Werner & Smith، 1982) يعد هذا النموذج الذي قدمه كلاً من ويرنير وسميث (Werner & Smith، 1982) أول نموذج طرح لوصف وتفسير المرونة النفسية بتضمين تأثيرات البيئة في تكوينها لدى البشر، وتعزى المرونة وفقاً لهذا النموذج إلى التفاعل بين تأثيرات عوامل هي:

- عوامل تتعلق بالأفراد أنفسهم،
- عوامل تتعلق بخصائص الأسرة والبيئة الأسرية،
- عوامل ترجع إلى خصائص البيئات الاجتماعية الأوسع (1).

ومن وجهة نظر الباحث يرى ان المرونة النفسية قد تمثل دوراً مهماً بتحديد مدى قدرة الشخص التلاؤم مع الصعوبات والمواقف الصعبة التي قد تواجهه في مفترق حياته، لذلك يعد الشخص المتزن نفسياً قد يكون يمتلك اتزاناً انفعالياً بمقدار عالي من المرونة ويعبر عنها حسب طبيعة الموقف وذلك يساعده على مواجهة المواقف وظروف الحياة بصورة سوية فلا ينهار او يضطرب للصعوبات او الضغوط التي قد تواجهه ويجب على الانسان ان يكون ايجابي من اجل الطموح الى المستقبل وتحقيق الذات، ونلاحظ ان مفردات معاني المرونة النفسية في الخصائص والسمات النفسية ان من اهميتها هي النفسية.

(1) عثمان، محمد.. فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، 2010، ص35.

2-2 مهارات الكرة الطائرة:

تعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية المميزة والمشوقة لاحتوائها على مجموعة من المهارات الأساسية المترابطة الواحدة مع الأخرى وتعد بمجموعها وحدة متكاملة ومتداخلة ، وتكمل كل منها الأخرى ، وإنها مهارات صعبة تتطلب أعداد بدني ومهاري وتدريب مستمر لاكتسابها وجهد مكثف لإتقان حركاتها وهذا ما تفرضه طبيعة اللعبة وقوانينها وسرعة الانتقال من الهجوم للدفاع وان فقدان الكرة يعني حصول الخصم على نقطة(1)..

إن المهارات الأساسية تعني الحركات التي يقوم بها اللاعب لوضع الكرة في حالة لعب ومنع سقوطها على ارض الملعب أو خارجه ومحاولة إسقاطها في ملعب الفريق المنافس عن طريق صدها أو ضربها(2) . وقد عرفت (الين وديع فرج) " المهارات الأساسية بأنها القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد "(3)

أما(عقيل الكاتب وآخرون) فعرفوها بأنها تلك المهارات التي يحتاجها اللاعب عند الأداء في المواقف جميعها التي تتطلبها اللعبة لغرض القيام بالحركة وبأسلوب هادف واقتصادي لتحقيق النتيجة الأفضل والوصول بالرياضي الى مستوى عالي (4) .

ومن خلال ماتقدم يتضح إن المهارات الأساسية حركات خاصة يقوم اللاعب بأدائها بجميع مواقف اللعب متلائمة مع شروط اللعبة، الهدف منها كسب النقاط وتحقيق الفوز .

إن تعدد مهارات الكرة الطائرة جعل العديد من الباحثين يقسمونها إلى مجاميع ، فقد قسمها (محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم) (5) إلى :

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| أ – المهارات الهجومية : | ب – المهارات الدفاعية. |
| 1. الإرسال . | 1. الدفاع عن الإرسال |
| 2.الإعداد . | 2. حائط الصد الدفاعي. |
| 3.الضرب الساحق . | 3. الدفاع عن الملعب. |
| 4.حائط الصد الهجومي | |

(1) overby L.Y: A comparison of Novice and Experienced pincer Imagery Ability , Journal of mental Imagery ,NO 14 (1996) p . p 164 – 182

(2) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص 132

(3) الين وديع فرج : كرة الطائرة - دليل المدرب و المعلم و اللاعب " ط1 اسكندرية ، نشأة المعارف ، 1990) . ، ص 76

(4) عقيل الكاتب (وآخرون) ؛ التكنيك الفردي في الكرة الطائرة : بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1979 ص 14.

(5) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ص160

وقسمها (عقيل الكاتب وآخرون) (1) إلى ستة أقسام:

1. الإرسال.
2. استقبال الإرسال.
3. التميرير.
4. الضرب الساحق.
5. حائط الصد.
6. الدفاع عن الملعب.

ويتضمن هذا البحث في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهو كل من (الارسال ، الاستقبال، التميرير) وان هذه المهارات والتي يجب تعلمها من خلال تسلسلها في المنهج التدريسي المعتمد من قبل وزارة التربية لطلاب الصف الثالث متوسطة الخلود للبنين.

2-2-1 مهارة الإرسال ومفهومه بالكرة الطائرة

2-2-1-1 مهارة الإرسال :

الإرسال في الكرة الطائرة هي الضربة التي يبدأ أو يستأنف بها اللعب بعد انتهاء الشوط، أو بعد حدوث أي خطأ ، ويعرف بأنه "عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب عن طريق ضرب الكرة بكف اليد بهدف إرسالها من فوق الشبكة الى نصف الملعب المقابل دون ارتكاب أ خطأ".(2)

ويعد الإرسال من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعبون خلال اللعب، والتي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف ".(3)

ويقصد بالإرسال أنه " من المهارات التي تمتاز بالطابع الهجومي إذ إنَّ الفريق لا يستطيع إراز النقاط من دون الاحتفاظ ، فلا بد من أن يدرك لاعب الكرة الطائرة أنَّ الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ، إذ يجب عليه أن يجيد الأداء بصورة دقيقة ومناسبة على وفق المسافات والارتفاعات التي تساعد على إيصال الكرة في المكان المحدد الذي يسهم في إرباك الخصم وأخذ موقف الدفاع".(4)

ولمهارة الارسال انواع عدة تقسم الى نوعين رئيسيين وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب وهي:(5)

¹ (عقيل الكاتب وآخرون) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص21

(2) سعد حمادي الجميلي ؛ الكرة الطائرة ،تعليم، تدريب، تحكيم : ط1 ليبيا ، منشورات السابع من ابريل ، 1997م ص 29.

(3) علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة تاريخ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون : ط1 القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ص 81.

(4) ناهدة الدليمي :الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، بيروت ،لبنان،دار الكتب العلمية 2014 ،ص58.

أولاً: الإرسال من الأسفل ويقسم الى :-

1. الإرسال الأمامي المواجه من الأسفل.
2. الإرسال الجانبي من الأسفل.
3. الإرسال الجانبي المعكوس من الأسفل (الروسي).
4. الإرسال المتموج من الأسفل.

ثانياً: الإرسال من الأعلى ويقسم الى:-

1. الإرسال المواجه من الأعلى (التنس).
2. الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي).
3. الإرسال المتموج الجانبي(الياباني).
4. الإرسال الساحق.
5. الإرسال المتموج من القفز.

2-2-1-1-1 الإرسال المواجه (الأمامي) من الأسفل:

يعد هذا الإرسال من أسهل أنواع الإرسالات المستخدمة في لعبة الكرة الطائرة ، ويعد من أوليات تعلم اللعبة ، ويستخدمه اللاعبون المبتدئون ، والناشئون وذلك لسهولة ادائه وعدم حاجته الى قوة كبيرة.(1)

2-2-1-1-2 الأداء الفني لمهارة الإرسال (المواجه) الأمامي من الأسفل:(2)

1. يقف اللاعب خلف خط الإرسال مواجه للشبكة (فتحة مناسبة بين القدمين) والقدم اليسرى متقدمة على اليمنى (المرسل الذي يستخدم اليد اليمنى او بالعكس).
2. الركبتان مثبتتان قليلاً.
3. إمساك الكرة براحة اليد (باليد اليسرى للمرسل الذي يستخدم اليد اليمنى وبالعكس).
4. رمي الكرة للأعلى باليد اليسرى بارتفاع الكتف (للمرسل باليد اليمنى).
5. يتم ضرب الكرة في أسفلها الخلفي مع انحناء بسيط في الجسم.
6. يكون إرسال الكرة بقبضة اليد والإبهام للجانبا.
7. يكون ضرب الكرة بمرجحة الذراع الضاربة من مفصل الكتف الى الخلف ثم الى الأمام لضرب الكرة.

(1) نجلاء عباس نصيف، و اخرون ؛ المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها : ط1 2012م ص⁹⁶.

(2) رياض خليل خميس، و اخرون ؛ الكرة الطائرة ، تاريخ، مهارات، خطط، ادارة المياعة والتدريب : ط1 بغداد، دار الكتب والوثائق ، مطبعة الكلمة الطبية، 2012م ص⁵²⁻⁵³.



شكل (1)

أنموذج يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة الإرسال الأمامي من الأسفل

2-1-2-2 مهارة استقبال الإرسال:

تعد مهارة استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة ، وهي الخطوة الأولى لبناء الهجوم الناجح ضد الفريق المنافس.(1)

ويعرف استقبال الإرسال بأنه "عملية استقبال الكرة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص قوتها وسرعتها وبتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو التمرير من أعلى على وفق قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.(1)

2-2-2 المراحل الفنية لمهارة استقبال الإرسال:(2)

1. أن يكون التقدم بشكل مرتخ وغير متصلب الى مكان توقع استقبال الكرة بذراعين مثنيتين من المرفق قليلاً أمام الجسم وإلى الأمام والجسم منثني للأمام من مفصل الورك.
2. مراقبة منطقة الإرسال واللاعب الذي سيقوم بالإرسال من وضع المشي مع الانطلاق بالسرعة المناسبة وعلى وفق الحاجة لاستقبال الكرة ، وذلك بأخذ الخطوات اللازمة للأمام أو الخلف أو الجانب ، مع أخذ فكرة عن سرعة الكرة وارتفاعها والمنطقة التي يتوقع أن تقع فيها .

(2) أكرم زكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة : ط¹ عمان ، دار الفكر ، 1996، ص 75.

(1) عقيل الكاتب ؛الكرة الطائرة ، تكنيك والتكتيك الفردي جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي ، 1917، ص 2.

3. يجب أن يكون الجسم خلف الكرة وباتجاه التمرير بعد أن يأخذ اللاعب وضعا ثابتاً من غير حركة قبل الإرسال.

4. يجب أن ينتظر اللاعب الكرة بثني الساقين قليلاً من مفصل الركبة ، على أن تكون الذراعان ممدودتين واليدان إحداهما فوق الأخرى للمساعدة على شدّهما بصورة ثابتة، ازدياد ثني الرجلين بعد ذلك مدهما ومد الجذع للأمام والأعلى لالتقاء الكرة، إذ ينتقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الأمامية ، كما تتقدم الأكتاف للأمام ثم لمس الكرة بالساعدين من الداخل في سطح كبير، ويكون الرسغ مدفوعاً للأسفل من المفصل للمساعدة على عمل سطح كبير في الساعد ، ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين بعد ذلك يسرع لأخذ مكانه للهجوم أو التغطية.



شكل (2)

أ نموذج يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة استقبال الإرسال

2-2-3 مهارة التمرير من الأعلى

إن مهارة التمرير من الأعلى من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وتعتمد على تهيئة الكرة للزميل لأداء المهارات الأخرى هذه المهارة تتطلب سرعة ودقة في الأداء وذلك على المتعلم يكون ملم بكل تفاصيلها عند تعلمه ، فالمهارات الأخرى يعتمد نجاحها على نجاح تنفيذها، هي تعني " تمرير الكرة من الأعلى من فوق الرأس بالأصابع إلى اللعب الزميل أو الفريق الآخر وتعد الأساس للوصول إلى التخصص في مهارة الاعداد أو استقبال الإرسال والدفاع من الأعلى بالأصابع . (1)

تعرفها (لمى سمير وآخرون 2011) إنها " تهيئة الكرات المناسبة إلى المهاجمين في المراكز جميعها حتى يتسنى لهم الهجوم واختراق دفاع الفريق المنافس"(2)

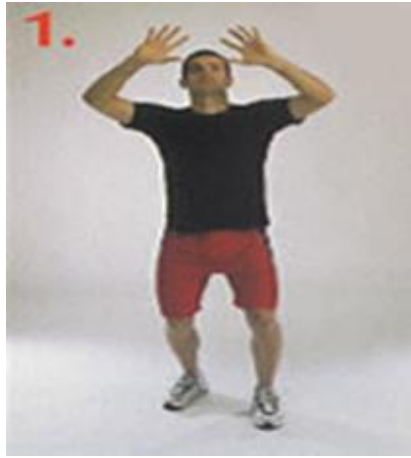
2-2-3 أهمية مهارة التمرير من الأعلى : (3)

(1) حسين سبهان سخي طارق حسن رزوقي ؛ المهارات و الخطط الهجومية و الدفاعية في الكرة الطائرة ، بغداد : دار الكتب و الوثائق ، 2010 ، ص15.

(2) لمى سمير وآخرون ؛ الكره الطائرة الخطط الدفاعية والهجومية - القواعد الرسمية - استمارة التسجيل ، ط1 ، بغداد ، مكتب البلورة للتصميم ، 2011 ، ص83

(3) لمى سمير وآخرون ؛ المصدر السابق نفسه ، 2011 ، ص81 - 84

تعد مهارة التمرير من الأعلى من المهارات الأساس والفنية في الكرة الطائرة وتظهر أهمية المهارة من خلال تمرير الكرة من أعلى برفعها في المكان المناسب للضربات الهجومية ويحصل هذا الأعداد من اللمسة الاولى الا غالبا ما يكون من اللمسة الثانية ، وتتضمن مهارة الاعداد تهيئة وتحضير الكرة من اللاعب المعد باستخدام كل القابليات والمهارات الحركية والبدنية بطريقة مناسبة وملائمة لقابليات ومهارات اللاعب المهاجم وانسجاما مع نوع الخطة المتفق على تطبيقها خلال شوط المباراة لذا يعد الاعداد واحدا من المهارات الهجومية بالكرة الطائرة والذي يتكرر بشكل كثير خلال اللعب قياسا بباقي المهارات الأخرى وبصفة المختصون بالكرة الطائرة بانه (روح الهجوم) لان مهارة الضرب الساحق يحتاج الى الدقة في التمرير من الاعلى وبدرجات عالية من ناحية البعد والقرب والارتفاع عن مستوى الحافة العليا للشبكة ، هو المهارة التي يتوقف عليها هجوم الفريق وطريقة ادائه ، فالأعداد هو مفتاح اللعب لصنع التركيبات الهجومية اذا ما تمت بشكل صحيح ومتقن فان نجاح الهجوم سيكون نسبته عالية وبدونه لا يمكن صنع هجوم جيد مهما كان مستوى الفريق ، لذا فان من يقوم بهذه المهمة يجب ان يعرف أولا مدى أهمية دوره في أحرار الفوز ، لأنه العقل المخطط داخل الملعب هو الموزع للكرات حسب ما تفتضيه خطة اللعب والشكل (3) يوضح مهارة التمرير من الاعلى .



شكل(3)

يوضح مهارة التمرير من الاعلى

2-3-2-2 مراحل الاداء الفني لمهارة التمرير من الأعلى

و يذكر (أسعد وعلي 2012) أن طريقة أداء مهارة الاعداد تنقسم إلى المراحل الآتية : (1)

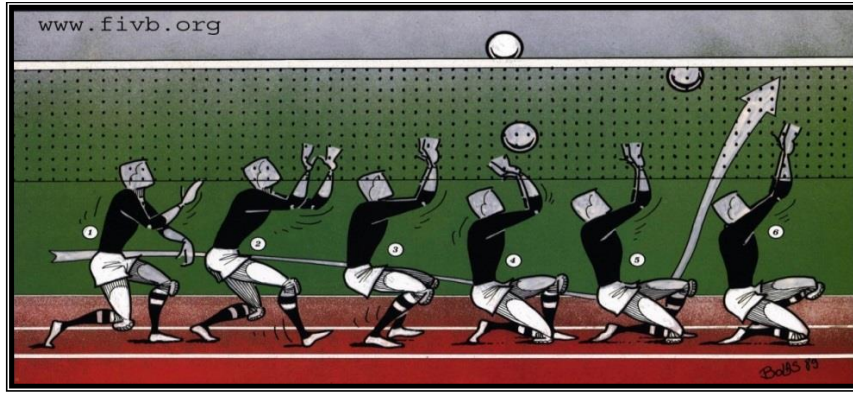
المرحلة التمهيدية : وتمثل (شكل الاستعداد قبل اللمس) فيجب مراعاة ما يأتي:

¹ (أسعد عدنان عزيز وعلي مهدي هادي ؛ الكرة الطائرة - تاريخ اللعبة - مهارات اختبارات ميدانية - خطط هجومية ودفاعية - تدريب - قانون العراق ، مطبعة النجف الأشرف ، 2012 ، ص25-26 .

التحرك نحو مكان هبوط الكرة والركبتين والفخذين مثنيين قليلا واليدين امام الرأس او اعلى قليلا والاصابع تكون على شكل نافذه ويكون النظر من خلال النافذة والقدمان باتساع الصدر

المرحلة الأساس : وتمثل (شكل التنفيذ) عند تنفيذ المهارة يجب اتباع ما يأتي : يكون شكل اليدين على الكرة بصورة مستديرة ويكون اللمس بالجزء السفلي منها بأصابع الابهام والسبابة والوسطى يصوره فعالة أما الأصابع الباقية فتكون الملامسة قليلة وذلك لغرض موازنة الكرة فقط مع مد الذراعين والرجلين .

المرحلة الختامية : وتمثل (شكل المتابعة) مراعاة ما يأتي : تكون الذراعان في كامل امتدادها وتحويل ثقل اتجاه الجسم مكان التمرير والنظر يكون تجاه الكرة ثم يخفض اللاعب الذراعين ، ويسرع في تغطية الملعب كما في الشكل (4) الذي يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة التمرير من الاعلى (1)



شكل (4)

يوضح مراحل الاداء الفني لمهارة التمرير من الاعلى

4-2-2 مهارة التمرير من الأسفل

إن مهارة التمرير من الأسفل من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وتعتمد عليه أغلب المهارات الأخرى ان جميع المدرسين يتجهون إلى تعليم المبتدئين على طريقة إداء التمرير كأول خطوة من خطوات التعلم (2)

وكذلك يُعرف الاستقبال (سعد حماد ، 2010) انه دفاع ضد ارسال الطالب ويطلق عليه التمريرة من الاسفل ، وهو يعد من المهارات الفنية الأساس الدفاعية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة ، وفي حالة حدوث اي

(1) <http://www.fivb.org/EN/Volleyball/9>

(2) عبد الجواد حسن ؛ الكرة الطائرة – المبادئ الأساسية – الألعاب الاعدادية – القانون الدولي ، ط3 ، بيروت ، دار العلم للملايين، 1997 ، ص

خطأ فيه يؤدي الى اعطاء الفريق الخصم الفرصة لاكتسابه نقطة او القيام بهجوم مضاد على فريقه ، اما عندما يكون الاستقبال جيد فيتيح الفرصة لفريقه لأجراء هجوم جيد ضد فريق الخصم . (1)

ويعرف بأنه دفاع ضد ارسالات الخصم وعدم السماح للكرة بالسقوط على ارض ملعبه ، وتمريها إلى اللاعب المعد لتصنع تركيبات متنوعه ضد الفريق المرسل . (2)

والشكل (5) يوضح مهارة التمير من الاسفل



شكل (5)

يوضح مهارة التمير من الاسفل.

¹ (سعد حماد الجميلي؛ كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الارسل ، الاستقبال ، الاعداد ، ط1 ، 2010 ، ص115
² (لمى سميرو آخرون؛ المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها ، ط1 ، 2012 ، ص135

3-2 الدراسات السابقة والدراسات السابقة:

1-3-2 دراسة (شيماء عادل حميد الجوراني ، 2021) بعنوان " أثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في انفعالية تحصيل التعلم وتطوير مهارتي التمرير من الأعلى والاسفل بالكرة الطائرة "(1)

❖ الهدف من الدراسة:-

هدفت الدراسة الى إعداد وحدات تعليمية باستراتيجية الأنشطة المتدرجة لتطوير مهارتي التمرير من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة لدى عينة البحث ، والتعرف على أثر الوحدات التعليمية المعدة باستراتيجية الأنشطة المتدرجة في انفعالية تحصيل التعلم وتطوير مهارتي التمرير من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة .

❖ **منهج البحث** وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

❖ مجتمع البحث:-

حدد مجموعة من طلاب المرحلة الثانية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الانبار والبالغ عددهم (55) والذين يمثلون عينة البناء والاعداد لمقاييس البحث وكذلك طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية المعارف الجامعة الاهلية للعام الدراسي (2020- 2021) والبالغ عددهم (69) طالبا وطالبة واستبعد منهم الطالبات والبالغ عددهن (19) طالبة ويمثلن نسبة (27.5%) من مجتمع الاصل واستبعد (8) طلاب ايضا ممن نفذوا التجارب الاستطلاعية الخاصة باختبارات متغيرات الدراسة الذين مثلوا نسبة (11.5%) من العدد الكلي للطلاب ليتبقى (42) طالبا الذين يمثلون نسبة (61%) من مجتمع البحث وبعد ذلك قسموا بالطريقة العشوائية (القرعة) فقد مثلت الشعبة (A) مجموعة البحث الضابطة وشعبة (B) مجموعة البحث التجريبية وبواقع (21) طالبا في كل مجموعة واعدت الباحثة مقياس انفعالية تحصيل التعلم بخطوات منهجية متسلسلة ومعالجات احصائية عديدة ليكون ملائما لعينة الدراسة ومن ثم قامت الباحثة ببناء اختبار معرفي وبخطوات منهجية ومعالجات احصائية تخص هذا البناء ومن ثم قامت الباحثة بأعداد وحدات تعليمية باستراتيجية الأنشطة المتدرجة وقد توصلت الى ان لاستراتيجية الأنشطة المتدرجة دوراً مهماً وفعالاً في تعلم مهارة التمرير من الاعلى والتمرير من الاسفل بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وقد خرجت الدراسة بعدد من التوصيات.

❖ الاستنتاجات والتوصيات

واستنتجت الباحثة أن لاستراتيجية الأنشطة المتدرجة تأثير ايجابي ودور مهم وفعال في تعلم مهارتي التمرير من الأعلى والأسفل بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة، كما تميزت باعطاءها

¹ (شيماء عادل حميد الجوراني ، " أثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في انفعالية تحصيل التعلم وتطوير مهارتي التمرير من الأعلى والاسفل بالكرة الطائرة "، جامعة بغداد ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. 2021 .

فرصة لتنشيط وتنشيط الطلاب وبيان دورهم، إضافة إلى إعطائها للمدرس وقت أكثر لملاحظة الطلاب عند أداءهم للمهارة.

توصلت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات أهمها التأكيد على استعمال إستراتيجية تدريس (الأنشطة المتدرجة) في تدريس مادة طرائق التدريس لكافة المراحل في كلية المعارف/جامعة الانبار المختارة كعينة للبحث، استعمال الاستراتيجيات الحديثة كإستراتيجية الأنشطة المتدرجة كاستراتيجيات مساعدة وساندة للأساليب المتبعة في تدريس وتعليم المهارات، ضرورة استعمال إستراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعلم مهارات والعباب رياضية أخرى وللعينات أخرى.

2-3-2 دراسة (سيد إبراهيم علي ، شريف عادل جابر، 2011) المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل.(1)

الهدف من الدراسة :- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على وجود علاقة بين كل من المرونة النفسية وقلق الاختبار، والمرونة النفسية والتحصيل الأكاديمي، وذلك على عينة قوامها (54) طالبا من المسجلين بقسم التربية الخاصة مسار إعاقة عقلية، تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين 20 – 27 سنة، وقد تم استخدام مقياس المرونة النفسية للشباب الجامعي إعداد محمد عثمان(2010)، ومقياس قلق الاختبار لسارسون.

منهاج البحث:- ستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة، ويهدف هذا المنهج إلى معرفة وجود علاقة بين متغيرين أو أكثر أو عدمها، وإذا كانت توجد فهل هي موجبة أم سالبة. وكذلك التنبؤ بتأثير متغير أو أكثر على متغير آخر.

عينة البحث:- تشمل مجتمع الدراسة على جميع طلاب قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية) بكلية التربية جامعة الملك فيصل.

أولا : عينة التقنين :

اشتملت عينة التقنين على (23) طالبا من قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية) بكلية التربية جامعة الملك فيصل (من المستوى الثالث إلى المستوى السابع)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (20: 27) بمتوسط عمري قدره (22.48) وانحراف معياري قدره (1.59) سنة.

(1) سيد إبراهيم علي ، شريف عادل جابر: المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل ، السعودية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 2011

ثانيا : عينة الدراسة الأساسية:

اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (54) طالبا من قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية بكلية التربية جامعة الملك فيصل (من المستوى الثالث إلى المستوى السابع)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (20: 27) بمتوسط عمري قدره (22.54) وانحراف معياري قدره (1.69) سنة.

❖ الاستنتاجات والتوصيات:-

ظهر نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية وقلق والاختبار، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والتحصيل الأكاديمي، ، وكذلك آلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ي كل من المرونة النفسية وقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي ترجع إلى المستويات الدراسية بالجامعة، وأنه يمكن التنبؤ بدرجة التحصيل الأكاديمي وقلق الاختبار للطالب عن طريق درجاته على مقياس المرونة النفسية.

توصيات الدراسة:-

- ضرورة عقد أنشطة إرشادية لخفض مستويات قلق الاختبار لدى طلاب قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية).
- ضرورة عقد أنشطة إرشادية لتعزيز المرونة النفسية التي من شأنها خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلاب قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية).
- ضرورة أن تتضمن الأنشطة داخل قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية)
- عقد ورش عمل، وندوات، ولقاءات، تستهدف إكساب طلاب القسم مهارات تنشيط الذاكرة، لما لها من أهمية كبيرة في تحصيلهم الأكاديمي.
- توفر مركز للإشراف والتوجيه التربوي والنفسي لمساعدة الطلاب بكليات التربية لخفض مستويات قلق الاختبار، وتنفيس الطلاب عن مشكلاتهم.

2-4-3 أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسة الحالية:-

يمكن ان نقارن بين الدراسة الحالية والسابقة :-

أولاً الاهداف :-

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة الاولى دراسة (الجوراني 2021) في معرفة تأثير استخدام استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة واختلفت الدراسة الحالية عن دراسة الجوراني باختلاف المقياس المستخدم حيث ان الجوراني استخدمت (التحصيل المعرفي) بينما الدراسة الحالية استخدم الباحث مقياس (المرونة النفسية)، اختلفت الدراسة الثانية دراسة (د. سيد إبراهيم علي

، د. شريف عادل جابر، 2011) مع الدراسة الحالية حيث استخدم الباحثين نفس مقياس المرونة النفسية (مقياس محمد سعيد حامد للمرونة النفسية)

ثانيًا المنهج:-

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (الجوراني 2021) في استخدامهما للمنهج التجريبي للبحث واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (سيد إبراهيم علي ، شريف عادل جابر، 2011) الدراسة استخدمت المنهج التجريبي بينما الدراسة الثانية استخدمت المنهج الوصفي في البحث.

ثالثًا التصميم:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة (الجوراني 2021) في اختيارهم التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)، واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (سيد إبراهيم علي ، شريف عادل جابر، 2011) حيث استخدمت الدراسة الثانية المنهج الوصفي الارتباطي .

رابعًا المجتمع والعينة :-

اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية "في الاختيار العشوائي لعينات التجربة الرئيسية للبحث" ، واختلفت مع الدراستين السابقتين حيث ان الدراسة الحالية اختارت (طلاب المرحلة المتوسطة) كعينة للبحث ، بينما دراسة (الجوراني 2021) مجموعة من طلاب المرحلة الثانية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الانبار ، ودراسة (سيد إبراهيم علي ، شريف عادل جابر، 2011) جميع طلاب قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية) بكلية التربية جامعة الملك فيصل.

خامسًا المتغيرات السائدة :-

اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (الجوراني 2021) بنوع المقياس المستخدم ، حيث ان (الجوراني 2021) استخدمت مقياس التحصيل المعرفي والدراسة الحالية استخدمت مقياس المرونة النفسية، واختلفت عن دراسة (سيد إبراهيم علي ، شريف عادل جابر، 2011) باستخدام الدراسة السابقة المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لعينة من الشباب الجامعي بينما الدراسة الحالية تناولت تأثير الأنشطة المتدرجة وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لعينة من طلاب المرحلة المتوسطة .

سادسًا المهارات :-

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (الجوراني 2021) بتناولها بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، واختلفت من حيث عدد المهارات ان دراسة الجوراني اخذت مهارة التمير من الاعلى والاسفل والدراسة الحالية اخذت مهارات الارسال والاستقبال والتمير.

واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (سيد إبراهيم علي ، شريف عادل جابر، 2011) حيث ان الدراسة السابقة الثانية لم تستخدم مهارات كرة الطائرة .

الفصل الثالث

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث

1-1-3 التصميم التجريبي

2-3 مجتمع البحث وعينته

1-2-3 تجانس عينة البحث

3-3 الوسائل والأدوات والاجهزة المستعملة في البحث

1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث

2-3-3 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث

4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 إجراءات إعداد مقياس المرونة النفسية

2-4-3 تحديد صلاحية فقرات المقياس:

3-4-3 إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس

4-4-3 التجربة الاستطلاعية للمقياس

5-4-3 تطبيق المقياس على افراد عينة الاعداد

6-4-3 تصحيح المقياس

7-4-3 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

1-7-4-3 القدرة التمييزية لفقرات المقياس

2-7-4-3 الاتساق الداخلي لفقرات المقياس

8-4-3 الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية

5-3 تحديد بعض المهارات الأساسية واختباراتها بالكرة الطائرة للطلاب

6-3 توصيف الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

7-3 التجربة الاستطلاعية

8-3 الأسس العلمية للاختبارات

9-3 خطوات اعداد الوحدات التعليمية لاستراتيجية الأنشطة المتدرجة

10-3 التجربة الأساسية

1-10-3 الاختبارات القبليّة لعينة البحث

2-10-3 تكافؤ عينة البحث

3-10-3 تنفيذ الوحدات التعليمية

4-10-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث

11-3 الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق اهداف البحث وملائمته لإجراءات البحث ومتطلباته ولكونه الوسيلة المناسبة لإثبات فروضه والتوصل الى النتائج.

1-1-3 التصميم التجريبي:

لذا قام الباحث باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وذلك لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغيرات التابعة من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي، اذ تم تطبيق المتغير المستقل(استراتيجيات الأنشطة المتدرجة) على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة تعتمد على الاستراتيجيات المتبعة المطبقة من قبل المدرس ، والجدول(1) يبين ذلك .

جدول(1)

يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

ت	لمجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	مقارنة النتائج
1	التجريبية	المرونة النفسية مهارات الكرة الطائرة (الارسال، الاستقبال، التمرير)	استراتيجية الأنشطة المتدرجة	المرونة النفسية مهارات الكرة الطائرة (الارسال، الاستقبال، التمرير)	قبلي - بعدي
2	الضابطة	المرونة النفسية مهارات الكرة الطائرة (الارسال، الاستقبال، التمرير)	الاستراتيجية ال متبعة	المرونة النفسية مهارات الكرة الطائرة (الارسال، الاستقبال، التمرير)	قبلي - بعدي

2-3 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية و المتمثلة بطلاب الثالث متوسط موزعين على اربع شعب دراسية هي(أ،ب،ج،د)في متوسطة الخلود للبنين للعام الدراسي (2021 – 2022) والبالغ عددهم (110 طالباً) وذلك لقرتها من الباحث وتوفر التجهيزات والمستلزمات الخاصة بالدراسة .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وبواقع(40) طالباً مقسمين إلى مجموعتين(تجريبية وضابطة)، إذ تدرس المجموعة التجريبية باستراتيجية الأنشطة المتدرجة المتمثلة بشعبة (د) والبالغ عددهم (20) طالباً، بينما ستدرس المجموعة الضابطة بالاستراتيجية المتبعة المطبقة من قبل المدرس المتمثلة بشعبة(ج) والبالغ عددهم (20) طالباً ، وبذلك شكلت العينة نسبة مئوية مقدارها(36.36%) من مجتمع البحث وكذلك تم اختيار التجريبتين الاستطلاعتين وعينة اعداد المقياس من الشعبة(أ،ب) بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة من نفس مجتمع البحث والبالغ عددهم (50) طالباً، والجدول(2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين مجتمع البحث وعينته ونسبهم المئوية

ت	الشعبة	العدد	المجموعة	العدد الاولي للعينة	عدد العينة الكلي	النسبة المئوية	عينة اعداد المقياس	النسبة المئوية	التجربة استطلاعية الاولى	التجربة استطلاعية الثانية	النسبة المئوية
1	أ						25	22.72 %	7	4	9.482 %
2	ب						25	22.72 %	3	6	7.785 %
3	ج	20	الضابطة	20	20	18.18 %					
4	د	20	التجريبية	20	20	18.18 %					
	المجموع	100		40	40	36.36 %	50	45.4 %	10	10	9.09 %

1-2-3 تجانس عينة البحث:

قبل البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية، لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات وهي(الطول والكتلة والعمر)، والجدول(12) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول والكتلة والعمر)

المتغيرات	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
العمر	سنة	1	37	.018	.894	غير معنوي
الكتلة	كغم	1	37	.025	.875	غير معنوي
الطول	سم	1	37	.271	.606	غير معنوي

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

لغرض جمع البيانات والمعلومات والوصول الى الحقيقة استعان الباحث بالوسائل الاتية:

1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث:

- المراجع/والمصادر العربية والأجنبية.

الاستبانة

الالملحوظة

الاختبار والقياس

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ساحة المدرسة .ملعب الكرة الطائرة .
- كرات طائرة عدد (10) كرات حجم (260-280 غرام)
- صفارة عدد (2).
- ساعة إيقاف الكترونية (CASIO) عدد (2).
- حاسبة علمية يدوية نوع (CASIO) عدد (1).

- شريط قياس كتان بطول (20م) عدد (1).
- شريط لاصق ملون.
- شواخص بلاستيكية عدد(5).
- قرطاسية (اقلام ، اوراق ،.....).
- بوسترات توضيحية وصور .
- شريط قياس الطول (للطلاب).
- ميزان الكتروني

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 إجراءات إعداد مقياس المرونة النفسية :

قام الباحث بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة وتعرفه للمقاييس ذات العلاقة تم اعتماد مقياس المرونة النفسية المعد من (محمد سعد حامد)⁽¹⁾ لقياس المرونة النفسية والذي يتكون على (42) فقرة . يتكون سلم الاجابة على المقياس من (3) استجابات اعدت بطريقة ليكرت السلم الثلاثي (3) درجة تنطبق عليّ تمامًا، (2) درجة تنطبق عليّ احيانًا (1) درجة لا تنطبق عليّ مطلقًا، هذا بالنسبة لل فقرات الإيجابية اما بالنسبة لل فقرات السلبية تم عكسها قبل التحليل الاحصائي على النحو الاتي (1) درجة تنطبق عليّ تمامًا ، (2) درجة و درجة تنطبق عليّ احيانًا ، (3) درجة لا تنطبق عليّ مطلقًا وقد قام الباحث بإجراء تعديلات على فقرات المقياس لتلائم مع طبيعة العينة المستخدمة.

2-4-3 تحديد صلاحية فقرات المقياس:

من اجل التعرف على مدى صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية بصورته الاولية (ملحق رقم 1) تم عرضها على السادة الخبراء والمختصين (ملحق رقم 2) والذين حددوا صلاحية فقرات المقياس ،وقد اسفرت آرائهم كما مبين في الجدول (رقم 4) .

(1) محمد سعد حامد: الخصائص السايكومترية لمقياس المرونة النفسية لدى الشباب الجامعية ،مصر ،جامعة عين شمس ،مجلة كلية التربية ،2010

جدول (4)

يبين الصدق الظاهري وقيمة (كا2) المحسوبة والجدولية لتحديد صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية

الدلالة الاحصائية	قيمة(كا2)		اتفاق الخبراء		الفقرات	المجالات	ت
	الجدولية	المحسوبة	غير موافق	موافق			
معنوي		15	0	15	1,9,13,21,17,25,33 ,	الكفاءة الشخصية	1
معنوي	3,84	5,4	3	12	10,18,26,34,42,6,20 38,41،	الكفاءة الاجتماعية والاسرية	2
معنوي	3.84	15	0	15	7,11,19,31,3,15,23, 27,39,5	لمساندة الاجتماعية	3
معنوي		15	0	15	4,12,28,36,8,16,24, 32,40	البنية القيمية والدينية	4

وبعد استخراج قيمة مربع كأي المحسوبة ومقارنتها بالجدولية لم تحذف أي فقرة لان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) بدرجة حرية (ن- 1=15-1=14) ومستوى دلالة (0.05).

3-4-3 إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس :

لأجل استكمال الصيغة الاولية للمقياس اعد الباحث التعليمات وراعى فيها :

- 1- ان تكون فقرات واضحة وسهلة الفهم ومناسبة لمستوى عينة البحث .
- 2- إخفاء الغرض من المقياس وذلك من أجل الحصول على بيانات صادقة وغير مزيفة، اذ يشير (كرو نباخ) الى ان التسمية الصريحة لمثل هذا المقياس قد تدفع امستجيب الى تزيف الاجابة او الامتناع عن الاجابة الدقيقة (1).
- 3- توضيح للطالب بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة بل هي وجهات نظر.

⁽¹⁾ لا رفت لهما القيان و(اخرن) . القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1،ترجمة هيثم كاظم الزيدي ،الامارات

4- ان اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحث ولن تستعمل الا لأغراض البحث العلمي .

5- لا حاجة الى ذكر الاسم .

6- اعتماد الطالب على نفسه بالإجابة دون الاستعانة بالزميل .

7- وضع نموذج للإجابة كمثال في الإجابة على فقرات المقياس وتم الاخذ بهذه التعليمات لمقياس المرونة النفسية .

3-4-4 التجربة الاستطلاعية للمقياس:

قد لا تكون فقرات المقياس واضحة للمختبرين لذا قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس يوم الثلاثاء المصادف 2022/1/25 الساعة التاسعة صباحاً في القاعات الدراسية لمتوسطة الخلود للبنين باستخدام مقياس المرونة النفسية على عينة مكونة من (10) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وهم خارج عينة البحث ولكن ضمن مجتمع البحث من طلاب متوسطة الخلود للبنين للصف الثالث المتوسط كما مبين في جدول (3) ، وقد كان الغرض من هذه التجربة التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الأساسية ، ومدى صلاحية فقرات المقياس ووضوحها لعينة البحث وذلك من اجل تجاوز الصعوبات والمعوقات التي ترافق تنفيذ المقياس ، ولقد اعتمد الباحث أسلوب التقرير الذاتي في الاجابة على فقرات المقياس.

ولتحقيق ذلك حرص الباحث على استخراج ثبات المقياس وصدقه فضلا عن القدرة التمييزية له ، لغرض التفريق ما بين المتميزين بالمقياس وغير المتميزين به .

وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وان الوقت الذي استغرقته الاجابة على فقرات المقياس تتراوح بين (20- 25) دقيقة ، علماً أن زمن متوسط الاجابة على المقياس هو (23) دقيقة.

3-4-5 تطبيق المقياس على افراد عينة الاعداد :

بعد استكمال اجراءات اعداد المقياس والمكون من (42) فقرة ملحق (4) قام الباحث بتطبيقه على افراد عينة الاعداد والبالغ عددهم (50) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من نفس مجتمع البحث كما مبين في جدول (3) ، يوم الاربعاء المصادف 2022 / 1 / 26 الساعة التاسعة صباحاً في القاعات الدراسية لمتوسطة الخلود للبنين.

3-4-6 تصحيح المقياس :

ان المقياس الحالي صيغت فقراته وبثلاثة بدائل متنوعة حسب صيغة السؤال ، وقد اعطيت أوزان تراوحت بين العبارات الموجبة : (ثلاث درجات) الى تنطبق علي تماما .و(درجتان) الى تنطبق علي احيانا و(درجة)الى لا تنطبق علي مطلقا ، اما العبارات السلبية فقد اعطيت اوزان تتراوح (درجة واحدة) الى تنطبق علي تماما و(درجتين) الى تنطبق علي احيانا و(ثلاثة درجات) الى لا تنطبق علي مطلقا ، وحسب تسلسل الاجابة بالنسبة للعبارة ولمعرفة طبيعة اجابة العينة على المقياس تم استخدام مفتاح التصحيح لهذا الغرض،

والذي يعني (الاداة التي يكشف بها الفاحص عن الاجابات التي تدل عن وجود النتيجة التي تقاس)⁽¹⁾، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول(5)

يبين اوزان الفقرات بالاتجاه الايجابي والسلبي لمقياس المرونة النفسية

بدائل الاجابة الاتجاه	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي مطلقا
الاتجاه الايجابي	3	2	1
الاتجاه السلبي	1	2	3

حيث بلغت اعلى درجة للمقياس (126) وادنى درجة (42) في حين بلغ الوسط الفرضي للمقياس (84) .

7-4-3 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس :

يتطلب بناء ، اعداد المقياس اجراء تحليل لفقراته لمعرفة مدى صعوبة او سهولة كل فقرة ومدى قدرتها على التمييز في الفروق الفردية للصفة المراد قياسها وتتضمن عملية تحليل الفقرات الخاصة بالمقياس مجموعة من الاجراءات يجريها مصمم المقياس بعد تصحيح اوراق الاجابة عن فقراته ولكي يكون المقاس يتميز بالفاعلية ينبغي فحص مفرداته فحصاً دقيقاً ولهذا كان التحليل الاحصائي لفقرات المقياس ،وقد قام الباحث باتباع الاساليب الاتية

1-7-4-3 القدرة التمييزية لفقرات المقياس :

يقصد بالقدرة التمييزية (مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة) (2) .
وقد قام الباحث بالتحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام اسلوب المجموعتان الطرفيتان وذلك من خلال عينة اعداد المقياس والبالغ عددهم(50) طالباً ولغرض حساب القوة التمييزية للفقرات فقد اتبع الباحث الخطوات الآتية :

1- ترتيب درجات الطلاب على المقياس تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة .

(1) صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسى (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة) ، القاهرة ، دار الفكر العربي،2000،ص184 .

(2) كامل ثامر الكبيسي : أثر اختلاف حجم العينة والمجتمع الإحصائي في القدرة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية_ رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد،1995، ص 5 .

2- تعيين ما نسبته 33% من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا و33% من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا لأن هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقل ما يمكن من حجم وتمايز (1) .

علماً أن عدد استثمارات الدرجات العليا كانت (17) استثماراً والدنيا (17) استثماراً أي بنسبة الـ 33% لكل مجموعة .

3- التعرف على القدرة التمييزية لكل فقرة باستخدام الاختبار التائي (t) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والدنيا في كل فقرة (لمقارنة الأوساط الحسابية للمجموعتين الطرفيتين عن كل فقرة (2)، وجدول (6) يبين ذلك .

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والجدولية والدلالة التمييزية لفقرات مقياس المرونة .

الدلالة	قيمة t		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوية	2.048	2.057	1.463	1.72	0.743	3.0	1
معنوية		2.481	1.51185	1.97	1.069	2.92	2
معنوية		2.281	0.990	1.63	1.099	2.76	3
معنوية		2.286	1.298	1.7	0.915	2.52	4
معنوية		2.879	1.486	1.55	0.845	3.0	5

(1) ممدوح عبد المنعم الكتاني وعيسى عبد الله جابر : القياس والتقويم النفسي والتربوي ، بيروت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999 ، ص 140 .

(2) Testing Anastasia .A.J.P: psychological Macmillan publishing . New York ,1976 ,p 209 .

معنوية		2.598	1.055	1.6	0.915	2.18	6
معنوية		3.683	1.187	1.84	0.632	2.78	7
معنوية		2.5	1.099	1.56	1.099	2.65	8
معنوية		2.994	1.099	1.67	0.703	2.33	9
معنوية		2.064	1.279	1.933	1.014	3.0	10
معنوية		2.424	1.125	1.866	0.617	2.22	11
معنوية		2.355	0.990	1.866	1.032	2.56	12
معنوية		2.061	1.032	1.933	1.099	2.34	13
معنوية		2.493	1.309	1.94	0.845	2.77	14
معنوية		2.668	1.060	1.866	0.861	3.0	15
معنوية		2.547	1.060	1.866	0.617	2.33	16
معنوية		2.179	1.362	1.47	0.961	2.10	17

معنوية		2.619	0.961	1.933	0.861	2.92	18
معنوية		3.293	0.975	1.666	0.798	2.55	19
معنوية		3.405	1.060	1.866	0.990	2.28	20
معنوية		3.964	1.112	1.666	0.915	2.83	21
معنوية		2.217	1.060	1.866	0.736	2.45	22
معنوية		2.794	1.279	1.933	0.654	3.0	23
معنوية		3.21	0.975	1.666	0.723	2.19	24
معنوية		2.844	0.845	1.34	0.961	2.62	25
معنوية		3.389	1.125	1.866	0.798	2.32	26
معنوية		2.74	1.264	1.8	0.833	2.78	27
معنوية		4.093	1.146	1.8	0.676	2.80	28
معنوية		3.858	0.915	1.866	0.798	2.51	29
معنوية		4.725	0.833	1.766	0.639	2.22	30

معنوية		3.69	1.195	1.82	0.593	2.13	31
معنوية		3.529	1.099	1.933	0.861	2.89	32
معنوية		4.922	0.915	1.43	0.723	2.22	33
معنوية		3.982	0.883	1.32	0.961	3.0	34
معنوية		3.157	1.222	1.87	0.833	2.37	35
معنوية		4.031	0.925	1.55	0.798	2.90	36
معنوية		4.251	0.961	1.733	0.654	2.04	37
معنوية		3.883	1	1.88	0.676	2.66	38
معنوية		3.022	1.060	1.56	0.883	2.41	39
معنوية		3.389	1.099	1.23	0.833	2.89	40
معنوية		2.923	0.774	1.8	1.082	3.0	41
معنوية		4.196	0.774	1.2	0.723	2.17	42

ومن هذا تبين إن جميع فقرات المقياس مميزة (معنوية) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (ن+1=2-2) حيث كانت قيمتها المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2,048).

3-4-2-7 الاتساق الداخلي لفقرات المقياس:

يعد الاتساق الداخلي النوع الأكثر شيوعاً في مجال التربية الرياضية ، فهو يتحقق عندما تكون القدرة أو الصفة المراد قياسها تشتمل على اختبارات متعددة وحاصل جمع درجات هذه الاختبارات الفرعية تعطي صورة عن درجة الاختبار ككل وكلما كان معامل ارتباط درجات الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية عالياً كلما دل على توافر الاتساق الداخلي للاختبار ككل (1) .

وقد تحقق صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس من خلال المؤشرات الآتية :

1- معامل الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي للمقياس :

للتحقق من ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس تم إيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس وظهر أن قيمة معامل ارتباط بيرسون وهي دالة إحصائياً مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (0.30) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (48) وهذا يدل على أن جميع فقرات المقياس صادقة وجدول (7) يبين ذلك .

جدول (7)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية والدلالة الإحصائية

ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	0.41	معنوي	24	0.45	معنوي
2	0.38	معنوي	25	0.43	معنوي
3	0.35	معنوي	26	0.38	معنوي
4	0.41	معنوي	27	0.42	معنوي
5	0.32	معنوي	28	0.40	معنوي
6	0.41	معنوي	29	0.42	معنوي
7	0.38	معنوي	30	0.41	معنوي
8	0.39	معنوي	31	0.40	معنوي
9	0.31	معنوي	32	0.35	معنوي
10	0.42	معنوي	33	0.37	معنوي
11	0.37	معنوي	34	20.4	معنوي

(1) محمد نعمة حسن : التناول والتشاور الرياضي وعلاقته بتحقيق الهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى ،

أطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، 2008، ص82-84 .

معنوي	0.43	35	معنوي	0.40	12
معنوي	0.39	36	معنوي	0.43	13
معنوي	0.42	37	معنوي	0.40	14
معنوي	0.41	38	معنوي	0.39	15
معنوي	0.43	39	معنوي	0.40	16
معنوي	0.32	40	معنوي	0.31	17
معنوي	0.36	41	معنوي	0.42	18
معنوي	0.38	42	معنوي	0.40	19
			معنوي	0.39	20
			معنوي	0.34	21
			معنوي	0.38	22
			معنوي	0.39	23

وبهذا أصبح المقياس مكون من (42) فقرة ينظر ملحق (3) والذي سيطبق على عينة البحث الأساسية.

2- معامل الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي للمجال :

حساب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وهي دالة إحصائياً مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (0.30) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (48) وهذا يدل على أن جميع فقرات المقياس صادقة وجدول (8) يبين ذلك .

جدول (8)

يبين معاملات الارتباط لعلاقة الفقرة بالمجال لمقياس المرونة النفسية

البيد	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
الأول المساندة الاجتماعية	7	**0.058	15	**0.364
	11	**0.326	23	**0.257
	19	**0.385	27	**0.306
	31	**0.364	39	**0.297
	3	*0.136	5	**0.299
الثاني الكفاءة	1	**0.240	13	**0.345
	9	**0.213	21	**0.182

**0.371	29	**0.327	17	الشخصية
**0.294	37	**0.347	25	
**0.357	14	**0.252	33	
**0.342	22	**0.290	41	
**0.359	30	**0.223	35	
		*0.153	2	
0.146	20	**0.360	10	الثالث الكفاءة الاجتماعية أسرية
0.205	38	**0.160	18	
		**0.305	26	
		**0.222	34	
		*0.130	42	
		**0.322	6	
**0.506	16	**0.311	4	الرابع البنية القيمية والدينية
**0.265	24	**0.54	12	
**0.530	32	**0.146	28	
**0.372	40	**0.78	36	
		**0.558	8	

3- معامل الارتباط بين درجة المجال والمجموع الكلي للمقياس:

للتحقق من ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس تمّ إيجاد معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.30) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (48) وجدول (9) يبين معامل الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (9)

يبين علاقة المجال بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

قيمة معامل الارتباط	المجال
0.78	المجال الأول
0.87	المجال الثاني
0,82	المجال الثالث
0.85	المجال الرابع

8-4-3 الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

ان لشروط اعداد المقياس اهمية كبيرة في تأكيد سلامة وعلمية هذا الاعداد وللشروط العامة لأدوات القياس الالهية الكبيرة في انجاح عملية القياس واهم تلك الشروط صدق اداة القياس وثباتها و موضعيتها وقد جاءت كالاتي :-

اولا: صدق المقياس :

يعد الصدق من أهم الخصائص القياسية التي يجب توفرها في المقياس قبل تطبيقه ذلك لكونه يشير إلى قدرة المقياس على قياس السمة التي وضع لقياسها. حيث إن المقياس الصادق هو المقياس الذي تقيس فقراته السمة المراد قياسها ولا تقيس سمة أخرى بغض النظر عن إن المستجيب تنطبق أو لا تنطبق عليه إذ إن المقياس يستند بالأساس على صدق فقراته (1) .

و قد اعتمد الباحث على صدق المحتوى للتأكد من صدق مقياسه:

1- صدق المحتوى:

يشير الصدق الظاهري (المحتوى) إلى ما يبدو الاختبار أنه يقيس الخاصية المراد قياسها، من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين ليقرروا ما اذا كان صالحاً او غير صالح(2).

(1) Oppenheim, A.N ; Oastionmike Design and Attitude Measuvement ; (London , Heinemunn press , 1973 , P 86

(2) Anastasi, A. & Urbina. S: Psychological testing, PHI Learning Private limited, New Delhi,2010,p113.

ويعني أن الاختبار يتضمن فقرات يبدو ظاهرياً أنها ذات صلة بالمتغير الذي يُقاس وأن الهدف من الاختبار يتفق مع مضمونه، وهو يشير إلى المظهر العام للاختبار من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وتعليماته والوقوف على مدى مناسبة الاختبار لقياس ما وضع لأجله⁽¹⁾.

وقد تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مُحكمين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي البالغ عددهم (15) خبيراً ومختص ملحق (2) كما تم توضيح ذلك في صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية ، جدول (4)

ثانياً: ثبات المقياس:

يشير الثبات إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأشخاص عندما يعاد تطبيق الاختبار أكثر من مرة، فإن مفهوم الثبات يكمن في حساب خطأ القياس حيث يمكننا التنبؤ بالتذبذب المرجح أن يحدث في أداء الأفراد نتيجة عوامل غير ذات صلة بالاختبار⁽²⁾

ويعرف الثبات أيضاً (انه درجة الاتساق أو التجانس بين نتائج قياسين في تقدير صفة أو سلوك ما)⁽³⁾ .
(فالمقياس الثابت يعطي النتائج نفسها تقريباً إذا قاس الخاصية نفسها عند إعادة تطبيقه أكثر من مرة على نفس الأشخاص وفي الظروف نفسها)⁽⁴⁾ ، ويمكن القول (إن كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة)⁽⁵⁾

ولاستخراج الثبات استعمل الباحث :

أ- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :

إن طريقة إعادة الاختبار تعني إعادة تطبيق الاختبار نفسه بفواصل زمني بين التطبيقين على نفس الأشخاص وإيجاد قيمة معامل الارتباط بين درجات التطبيقين التي يحصل عليها الباحث ، وبذلك يحصل على قيمة تقديرية لمعامل الاستقرار⁽⁵⁾ .

هو ببساطة الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها نفس الأشخاص على الاختبار نفسه عند تطبيقه عليهم مرة أخرى⁽⁶⁾ .

(1) مصطفى محمود الإمام و(آخرون) : التقويم والقياس ، بغداد ، دار الحكمة، 1990، ص130 .

(2) Anastasi, A. & Urbina. مصدر سبق ذكره. 2010,p84.

(3) موسى النبهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2004، ص 229 .

(4) Ebel , R: Essential of education and Measurement and , ed , New Jersey : prentice – Hill , U.S .,1972, A,p259.

(5) صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته، وتطبيقاته، وتوجهاته المعاصرة، القاهرة دار الفكر العربي، 2000، ص148

(6) Anastasi, A. & Urbina. S. مصدر سبق ذكره. 2010,p94.

ولإيجاد الثبات لمقياس المرونة النفسية طُبق المقياس على عينة مكونة من (10) طلاب اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث، حيث أجرى الباحث الاختبار الأول يوم (الاثنين) (10-1-2022) وبعد مرور (14) يوماً، يوم الاثنين المصادف (24-1-2022) أُعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها .

إن المدة الفاصلة بين التطبيقين هي مدة مناسبة فإذا كانت المدة قصيرة يكون هناك احتمال أن يتذكر المستجيب اجابته في المرة الأولى وعندما تكون المدة طويلة جدا فقد يحدث تغير حقيقي في الصفة السلوكية التي يقيسها الاختبار⁽¹⁾ .

استُعمل معامل ارتباط بيرسون لأجل إيجاد الثبات الذي بلغت قيمته (0.86) وكانت قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً.

3-5 تحديد بعض المهارات الأساسية واختباراتها بالكرة الطائرة للطلاب:

بعد اطلاع الباحث على مفردات منهج كرة الطائرة للمرحلة المتوسطة والمقرر من قبل وزارة التربية والخاص بالصف الثالث متوسط، قام الباحث بتحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة موضع الدراسة بعدها عرضت على اللجنة العلمية لإقرار عنوان الدراسة اذا ابدت الاختيار بهذه المهارات وهي

1_ الإرسال

2-الاستقبال

3-التمرير

بعد هذا الاختيار قام الباحث بتحديد ثلاثة اختبارات لكل مهارة وذلك من خلال المسح للمصادر بعد الاطلاع على المفردات التي تدرس ضمن منهاج مادة الكرة الطائرة فيما يخص المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب الصف الثالث المتوسط، حيث تم تحديدها ووضعها في استمارة استبيان ملحق (4) وتم عرضها على الخبراء والمختصين ملحق (5) في مجال الكرة الطائرة وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات، تم قبول اختبار واحد لكل مهارة أي قبول ثلاث اختبارات من

اصل (9) القيمة القصوى للاتفاق = عدد الخبراء × القيمة القصوى للأهمية النسبية

$$110 = 10 \times 11$$

• نصف القيمة القصوى للاتفاق = $55 = \frac{110}{2}$

• نصف القيمة القصوى للأهمية النسبية = $5 = \frac{10}{2}$

• قيمة الأهمية النسبية = نصف القيمة القصوى للاتفاق + نصف القيمة القصوى للأهمية النسبية

(1) عبد الجليل الزوبعي و(آخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، مطابع دار الكتب، 1987، ص33-34

$$60 = 5 + 55$$

$$100 \times \frac{\text{قيمة الأهمية النسبية}}{\text{القيمة القصوى للاتفاق}} = \text{النسبة المئوية للأهمية النسبية}$$

$$\bullet \text{ النسبة المئوية للأهمية النسبية} = 100 \times \frac{60}{110} = 54.54\%$$

وبعد فرز البيانات تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكبر من درجة الأهمية النسبية المقبولة البالغة (54,54%)، وكما هو مبين في جدول (10).

جدول (10)

يُبين الأهمية النسبية لتحديد أهم الاختبارات المهارية المختارة.

المهارات	ت	الاختبارات	الأهمية النسبية	النسبة المئوية	الاختبار
مهارة الإرسال	1	اختبار الإرسال من الاعلى والاسفل	56	%50.9	X
	2	اختبار الإرسال الى ملعب مقسم الى اربعة مناطق	39	%83.6	√
	3	اختبار الإرسال المواجه من الاسفل	92	%35.4	X
مهارة الاستقبال	1	اختبار استقبال الإرسال	88	%80	√
	2	اختبار الاستقبال من الإرسال	38	%34.5	X
	3	اختبار الاستقبال من المنطقة الخلفية	42	%38.1	X
مهارة التمرير	1	اختبار مهارة التمرير من الاعلى نحو لوحة السلة	90	%81.8	√
	2	اختبار تكرار التمرير على الحائط	45	%40.9	X
	3	اختبار مهارة التمرير من الاعلى	37	%33.6	X

6-3 توصيف الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث:

أولاً - اختبار الارسال من الاسفل (1)

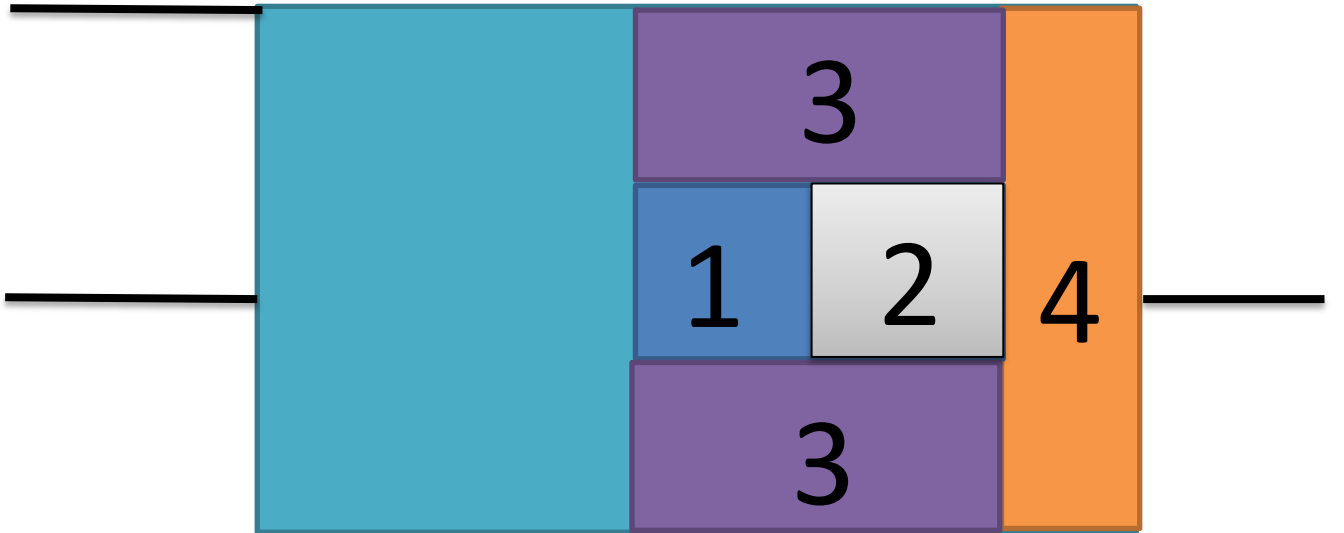
الهدف من الاختبار :-قياس مهارة دقة الارسال من الاسفل

الادوات المستخدمة:- ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات قانونية عدد(5) ،شريط ملون لتقسيم مناطق اللعب

مواصفات الاداء :- يقف اللاعب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب على بعد (9) امتار من الشبكة بحيث يكون اللاعب المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء الارسال لتعبر الكرة الشبكة الى النصف المخطط من الملعب .

شروط الاداء :- في حال لمس الكرة للشبكة وعبورها الى نصف الملعب المخطط او خروجها الى خارج حدود الملعب تحسب محاولة للاعب من المحاولات الخمسة ولا تحسب درجاتها .

التسجيل :- يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل ارسال صحيح وحيث ان لكل لاعب مختبر (5) محاولات وتكون الدرجة موزعة على المناطق (1-4) درجة فان الدرجة العظمى لهذا الاختبار (20) درجة مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحسب للاعب المختبر درجة المنطقة الاعلى .



شكل (6)

يمثل اختبار الارسال من الاسفل

(1) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم :مصدر سبق ذكره، 1988 ، ص221 .

ثانياً : اختبار استقبال الإرسال: (1)

الهدف من الاختبار :- قياس دقة مهارة استقبال الإرسال من الاسفل

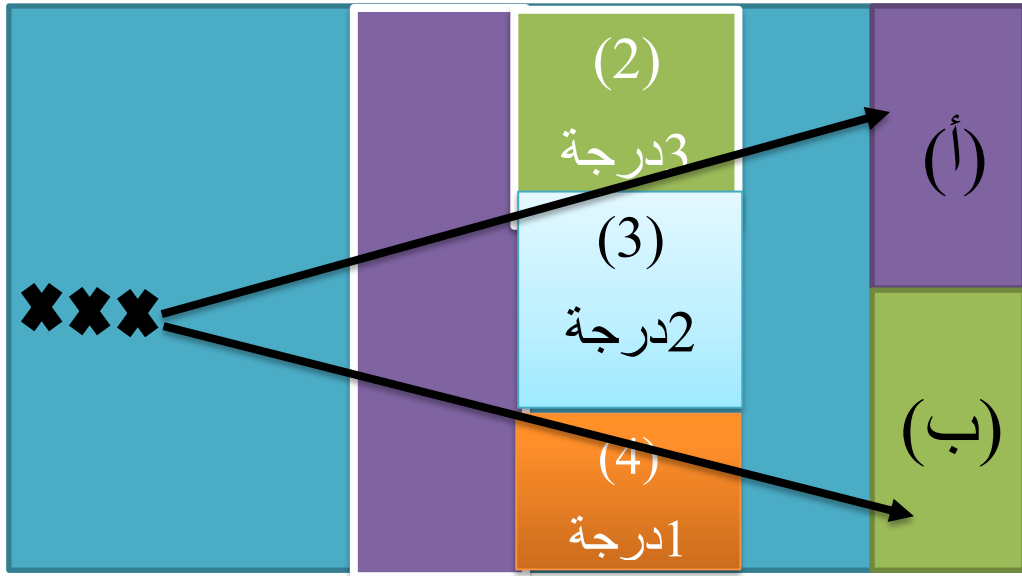
الادوات المستخدمة :- ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات قانونية عدد (10) ، شريط ملون لتقسيم مناطق اللعب ، شريط قياس معدني

طريقة الاداء :- يقوم اللاعب المختبر بإداء (5) محاولات من المنطقة أ الى المراكز (2,3,4) وكذلك (5) محاولات من المنطقة (ب) الى المراكز (2,3,4) يجب ان يلتزم اللاعب المختبر بالاستقبال من المنطقة المحددة له وتوجيه الكرة الى المنطقة المحددة .

التسجيل :- يأخذ اللاعب المختبر درجة المركز الذي تقع فيه الكرة وكما يأتي :-

- 1- الكرة التي تقع في المركز (4) يأخذ المختبر درجة واحدة .
- 2- الكرة التي تقع في المركز (3) يأخذ المختبر درجتين .
- 3- الكرة التي تقع في المركز (2) يأخذ المختبر ثلاث درجات .

إذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين نقطتين تحسب درجة المنطقة الاعلى .الدرجة العظمى للاختبار (30) درجة



شكل (7)

اختبار مهارة الاستقبال باليدين من الأسفل

ثالثاً: اختبار دقة الأداء لمهارة التمرير بالكرة الطائرة (1)

الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة التمرير .

الأدوات المستخدمة

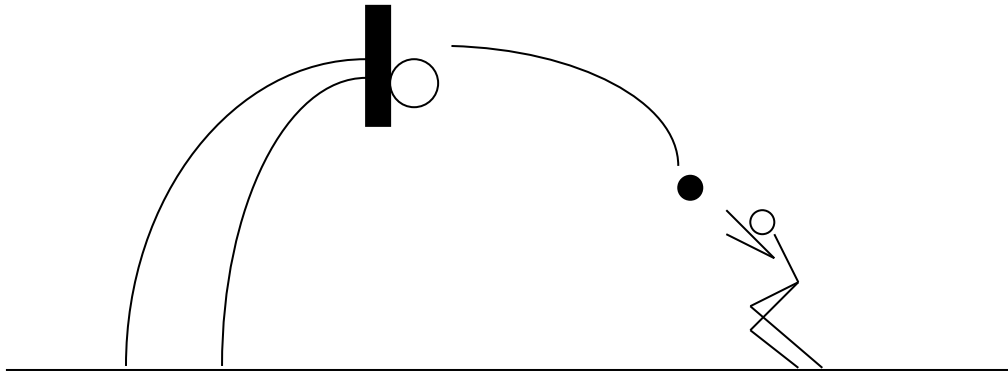
عمود كرة السلة ، كرات طائرة قانونية عدد (5) ، استمارة تقويم الدقة والمعدة مُسبقاً .

طريقة الأداء

يقف الطالب المختبر في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائري ، وترفع الكرة للأعلى ، ثم تمررها إلى السلة ، محاولةً تمريرها داخل السلة ، كما هو موضح في الشكل (6) ، يُعطى لكل طالب (5) محاولات .

التسجيل

- الكرة البعيدة عن البورد . صفر .
- الكرة البعيدة عن السلة . (2) نقطة .
- لمس الكرة للحلقة . (3) نقطة .
- مرور الكرة داخل الحلقة . (5) نقطة .
- * الدرجة العظمى للاختبار (25) درجة .



شكل (8)

يوضح اختبار الدقة لمهارة التمرير بالكرة الطائرة

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون ؛ الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية: بيروت ، لبنان، دار الكتب العلمية 2014، ص90

3-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارات (الارسال من الاسفل، الاستقبال من الاسفل، التمرير من الاعلى) بالكرة الطائرة في يوم الخميس الموافق (2022/ 1/27) في الساعة التاسعة صباحاً على ساحة متوسطة الخلود للبنين لعينة مكونه من (10) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وهم خارج عينة البحث ولكن ضمن مجتمع البحث من طلاب الصف الثالث متوسط من متوسطة الخلود للبنين كما مبين في جدول (3) ، وتم إعادة هذه التجربة بعد مرور (7) أيام أي في يوم الخميس الموافق (2/3 /2022) مراعيًا نفس الظروف التي جرت بها للمرة الأولى وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- 1- التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات.
- 2- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية.
- 3- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.
- 4- لاستخراج الأسس العلمية (الثبات والموضوعية) للاختبارات.
- 5- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ملحق (7) .

3-8 الأسس العلمية للاختبارات:

1-الصدق :

استعمل الباحث باستخدام صدق المحتوى (المضمون) وذلك عن طريق عرض الاختبارات المهارية على مجموعة من الخبراء والمختصين لان هناك اكثر من اختصاص ملحق (5) ، وكما مبين في الجدول (11).

2- الثبات:

وفيما يخص ثبات الاختبارات تم احتسابها بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية الثانية ، وعمل الباحث على ان يكون اجراء الاختبارين تحت نفس الظروف وبعد معالجة النتائج احصائياً عن طريق حساب معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والثاني بعد مرور سبعة أيام ، وبعد استخراج معامل الثبات لجأ الباحث الى استخدام معنوية الارتباط (T) وقد ظهر أن الاختبار ذو ثبات جيد علماً ان القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) تساوي (0.63) والجدول (11) يبين ذلك

جدول (11)

يبين الأسس العلمية (معامل الثبات ،) للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	(ت ر) المحسوبة	معامل الموضوعية	(ت ر) المحسوبة
1	اختبار الارسال الى ملعب مقسم الى اربعة مناطق	0.86	3.37	0.89	3.98
2	اختبار استقبال الارسال	0.88	3.70	0.90	4.12
3	اختبار مهارة التمرير من الاعلى نحو لوحة السلة	0.83	2.97	0.92	4.45

9-3 خطوات اعداد الوحدات التعليمية لاستراتيجية الأنشطة المتدرجة :

بعد الاطلاع على عدد من المصادر العلمية ، وفي ضوءها تم تحديد خطوات تنفيذ استراتيجية الأنشطة المتدرجة التي من خلالها اعد الباحث الوحدات التعليمية بهذه الاستراتيجية للمجموعة التجريبية موزعة على ثمانية اسابيع ملحق (9) ولغرض ان تكون النتائج دقيقة وعدم التحيز للمجموعة التجريبية والتي تعلمت وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة فقد تم تكليف مدرس* المادة في متوسطة الخلود للبنين في تنفيذ المنهج في يوم (الاحد) المصادف 13 / 2 / 2022 واستغرق المنهج التعليمي مدة ثمان اسابيع عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع الواحد وحدة واحدة ومدتها هو (40) دقيقة وقد وضع الباحث الآتي :

- 1- بدأت الوحدة التعليمية بتحديد المادة الدراسية وتحديد اهدافها .
- 2- تحديد العمليات والمعالجات الذهنية والمتغيرات المراد تنميتها والمتمثلة بالمتغيرات (المرونة النفسية – بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة) .
- 3- تطبيق اسلوب الكشف عن الاستعداد المدخلي للمفاهيم القبلية اي استرجاع المعلومات السابقة بالمواقف التعليمية الجديدة (تحديد مستوى الطالب) .
- 4- تنظيم طلاب الصف على شكل مجموعات تعاونية .
- 6- التقويم .

10-3 التجربة الأساسية:

بعد استكمال إجراءات تحديد المتغيرات التابعة من خلال اعداد مقياس المرونة النفسية وتحديد بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة واعتماد مجموعة الاختبارات لقياس الاداء المهاري للمهارات قيد البحث ، قام الباحث بتنفيذ تجربته الأساسية وكالاتي :

1-10-3 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

لأجل البدء بعملية التجربة وإدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية ، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والمتمثلة بشعبة (د) المجموعة التجريبية والتي تعلمت وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة وشعبة (ج) المجموعة الضابطة والتي تعلمت وفق الاستراتيجية ال متبعة وقد تضمنت الاتي:-

أ- يوم الاثنين الموافق 2022/2/7 في الساعة التاسعة صباحاً: تم تطبيق مقياس المرونة النفسية لطلاب الصف الثالث متوسط لمتوسطة الخلود للبنين، ملحق (3) والبالغ عددهم (50) طالباً في القاعات الدراسية بالمتوسطة، من قبل مدرس المادة وبمساعدة فريق العمل المساعد ملحق (7) بعد تهيئة كافة مستلزمات الاختبارات وبإشراف الباحث.

ب- قام الباحث بتنفيذ وحدة تعريفية وفق (استراتيجية الأنشطة المتدرجة) تم اجرائها في يوم الثلاثاء المصادف (2022-2-8) في الساعة التاسعة صباحاً حيث تم التطرق في هذه الوحدة الى كيفية العمل وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة وكيفية تقسيم الطلاب وتوزيعهم وانتقالهم من مستوى الى اخر ليتسنى لمدرس المادة والطالب اخذ فكرة عامة عند تطبيق الوحدات التعليمية .

ج- يوم الاربعاء الموافق 2022/2/ 9 في الساعة التاسعة صباحاً: تم تطبيق اختبارات المهارات المبحوثة بالكرة الطائرة من قبل مدرس المادة وبمساعدة فريق العمل المساعد* في الساحة الخارجية في متوسطة الخلود للبنين، بعد تهيئة كافة مستلزمات الاختبار وأدواتها وبإشراف الباحث.

2-10-3 تكافؤ عينة البحث :

حتى يستطيع الباحث ارجاع الفروق الى العامل التجريبي قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال اختبار(t) في الاختبارات القبليّة والغاية من التكافؤ هو تقليل الفروقات بين المجموعتين في متغيرات البحث وجدول رقم (13) يبين ذلك.

(*)مدرس المادة السيد حسين شاكرا الدامرجي :بكالوريوس تربية رياضية ،جامعة بابل ، المديرية العامة للتربية في محافظة كربلاء المقدسة

جدول (13)

تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
المقياس	تجريبية	75.7500	1.16416	-.434-	.667	غير معنوي
	ضابطة	75.9500	1.70062			
ارسال	تجريبية	16.1500	1.26803	1.290	.205	غير معنوي
	ضابطة	15.6500	1.18210			
استقبال	تجريبية	11.0000	1.29777	.560	.579	غير معنوي
	ضابطة	10.7500	1.51744			
تمرير	تجريبية	9.0000	.72548	1.291	.204	غير معنوي
	ضابطة	8.4500	1.76143			

علماً ان قيمة (t) الجدولية بمستوى دلالة (0.05)

3-10-3 تنفيذ الوحدات التعليمية وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة:

اعتمد الباحث استراتيجية الأنشطة المتدرجة في اعداد وتطبيق الوحدات التعليمية التي اعددها الباحث على أفراد المجموعة التجريبية بشكل وحدات تعليمية ملحق (9) وبأشر بتطبيقها على عينة البحث في يوم الاحد الموافق 13 / 2 / 2022 على الساحة الخارجية للمتوسطة حيث استغرقت الوحدات التعليمية ثمان اسابيع وبواقع وحدة واحدة كل اسبوع * .

حيث اصبح عدد الوحدات (8) وحدة تعليمية وكانت مدة الوحدة التعليمية الواحدة (40) دقيقة اي مجموع الوقت الكلي (320) دقيقة لكل مجموعة من مجموعات البحث (تجريبية وضابطة)، استمر التنفيذ للوحدات التعليمية لغاية انتهاء مدة التجربة في 3/ 4 / 2022، وقد تضمنت الوحدات التعليمية التمرينات المناسبة لتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة قيد البحث فضلا عن تنمية المرونة النفسية لدى الطلاب ، وقد حرص الباحث على ان تنسجم التمرينات مع قابليات وقدرات الطلاب ، مع مراعاة ان لا يكون هناك اختلاف بين المجموعتين في جميع أجزاء الوحدة التعليمية فيما عدا القسم الرئيسي الذي يتم فيه التطبيق والممارسة والجدول (14) يبين ذلك .

جدول (14)

يبين الزمن الكلي للوحدات التعليمية وأزمنة أقسام الوحدة التعليمية

المهارة	أقسام الوحدة التعليمية	محتوى نشاطات الوحدة التعليمية	الزمن خلال الوحدة بالدقيقة	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية	
الارسال	القسم الاعدادي	المقدمة	2 د	4 د	5 %	
		إحماء عام	3 د	6 د	7.5 %	
		إحماء خاص	5 د	10 د	12.5 %	
	القسم الرئيسي	النشاط التعليمي	5 د	10 د	12.5 %	
		النشاط التطبيقي	20 د	40 د	50 %	
		تمرينات ترويقية – إرشادات تربوية	5 د	10 د	12.5 %	
	القسم الختامي					

* ملاحظة : تم تعويض ايام العطل التي صادف وقوعها في ايام الوحدة التعليمية في يوم آخر من الاسبوع وحسب ما مقرر (الاحد) امانة للبحث العلمي.

%100	د 80	د 40	المجموع		
% 5	د 4	د 2	المقدمة	القسم الاعدادي	الاستقبال
%7.5	د 6	د 3	إحماء عام		
%12.5	د 10	د 5	إحماء خاص		
%12.5	د 10	د 5	النشاط التعليمي	القسم الرئيسي	
%50	د 40	د 20	النشاط التطبيقي		
%12.5	د 10	د 5	تمرينات ترويحوية – إرشادات تربوية	القسم الختامي	
%100	د 80	د 40	المجموع		
% 5	د 4	د 2	المقدمة	القسم الاعدادي	التمرير
%7.5	د 6	د 3	إحماء عام		
%12.5	د 10	د 5	إحماء خاص		
%12.5	د 10	د 5	النشاط التعليمي	القسم الرئيسي	
%50	د 40	د 20	النشاط التطبيقي		
%12.5	د 10	د 5	تمرينات ترويحوية – إرشادات تربوية	القسم الختامي	
%100	د 80	د 40	المجموع		
% 5	د 4	د 2	المقدمة	القسم الاعدادي	دمج المهارات
%7.5	د 6	د 3	إحماء عام		
%12.5	د 10	د 5	إحماء خاص		
%12.5	د 10	د 5	النشاط التعليمي	القسم الرئيسي	
%50	د 40	د 20	النشاط التطبيقي		
%12.5	د 10	د 5	تمرينات ترويحوية – إرشادات تربوية	القسم الختامي	
%100	د 80	د 40	المجموع		

1- آلية عمل المجموعة الضابطة:

يقوم المدرس بشرح طريقة الاداء الصحيحة لكل جزء من اجزاء المهارة مع عرض نموذج للمهارة من قبل المدرس او طالب معين ثم يطلب من الطلاب اداء المهارة وتكرارها وفقاً لتوجيهات المدرس من خلال الملاحظة وتصحيح الاخطاء اثناء الاداء المهاري ليتمكن الطالب من الوصول الى الاداء الجيد للمهارة وبواقع وحدة واحدة في الاسبوع.

2- آلية عمل المجموعة التجريبية:

لقد بدأ بتطبيق الوحدات التعليمية المعدة باستراتيجية الأنشطة المتدرجة للمجموعة التجريبية وبواقع يوم الاحد الموافق 13 / 2 / 2022 وبمعدل وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع وللإيام الاحد لتنمية المرونة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب .

فالعامل وفق هذه الاستراتيجية عندما يكون هناك فروقاً فردية في مستويات الطلاب المعرفية و المهارة ،ومن هنا يجب تخطيط أنشطة تعليمية تناسب كل مستويات الطلاب المهارة والمعرفية و يتطلب من المدرس تخطيط ثلاثة انواع مختلفة من الأنشطة المتدرجة في المستوى ومن خلالها تسكين الطالب في النشاط الذي يتناسب مع مستواه مع متابعة المدرس الديناميكية للطلاب اثناء تنفيذهم تلك الأنشطة ويجب ان تصمم هذه الأنشطة وفق عدة معايير منها :-

(درجة التحدي التي يواجهها الطالب ،درجة تعقيد النشاط ،المصادر والموارد المتوافرة ،العمليات اللازمة لأداء النشاط) وحسب مستويات بلوم المعرفية وهي المستويات الدنيا (المعرفة ،الفهم، التطبيق) والمستويات العليا (التحليل ، التركيب ، التقويم)ومن هذا يتبين ان على المدرس ان يبين مستويات الطلاب المهارة ويقسم الصف الى مجموعات وفق هذه المستويات واعطاء كل مجموعة النوع المناسب من الأنشطة التي تناسب مستوى كل منهم ،ويجب على الطالب تطبيق النشاط الذي يحدده المدرس حسب مستواه المعرفي والمهاري ويراه مناسب لكل مجموعة من الطلاب ، وبعد ان يرى الطالب انه يجب عليه الانتقال من مستوى الى مستوى اخر للنشاط الذي يعد اقل صعوبة يمكنهم الانتقال الى النشاط الذي يكون اكثر صعوبة وتعقيد من النشاط الاول،والانتقال من النشاط الثاني الى النشاط الثالث والذي يكون اكثر تعقيداً وصعوبة من النشاطين السابقين وبهذا يمكن للمدرس ان يحقق الهدف المطلوب من هذه الاستراتيجية وهو الوصول الى أنشطة متدرجة في المستوى المهاري والمعرفي و وصول جميع الطلاب الى الية اكتساب المهارة المطلوبة في الوحدة التعليمية ،ومن خلال هذه الاستراتيجية يستطيع الطالب بناء معرفة جديدة تدريجاً بالتغلب على الضغوط والمشاكل التي تواجهه بحياته ويضع هدف مستقبلي ويعمل على تحقيقه من خلال التدرج في مواجهة الصعوبات والتحديات لحين تحقيقه . أذ تؤكد (استراتيجية الأنشطة المتدرجة) على التفاوت في المستويات المعرفية والمهارة وخطوات تطبيق استراتيجية الأنشطة المتدرجة :

- 1- تخطيط ثلاث انواع مختلفة من الأنشطة المتدرجة. حسب مستويات بلوم
- 2- تسكين كل طالب في مجموعة التي تناسب مع مستواه المهاري والمعرفي بعد اختبار طلاب الصف جميعا.
- 3- متابعة المدرس الديناميكية للطلاب اثناء تنفيذ تلك الأنشطة .
- 4- نقل الطلاب الذين ادوا النشاط الاول الى النشاط الثاني الذي يكون اكثر صعوبة وتعقيد .
- 5- الانتقال الى المستوى الثالث والآخر من الأنشطة لتحقيق الهدف المرجو من هذه الوحدة التعليمية .
- 7- يقوم المدرس بإعداد أنشطة تعليمية أكثر صعوبة من الوحدة التعليمية السابقة وتعاد الفقرات اعلاه على الوحدة ايضاً .

3-10-4 الاختبارات البعدية لعينة البحث:

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية المعدة على وفق استراتيجيات الأنشطة المتدرجة تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث البالغ عددهم 40 طالباً (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وكما يأتي :

- 1- اختبارات المقياس : في الساعة التاسعة من صباح يوم الاثنين الموافق 4 / 4 / 2022 تم تطبيق مقياس المرونة النفسية في القاعات الدراسية لمتوسطة الخلود للبنين ولمدة يوم واحد ، ثم جمعت الاستمارات وتفرغها في استمارات خاصة لغرض معالجتها احصائياً.
 - 2- اختبارات المهارات الأساسية : في الساعة التاسعة من صباح يوم الثلاثاء الموافق 5 / 4 / 2022 تمت الاختبارات للمهارات الأساسية (الارسال ، الاستقبال ، التمرير) في الساحة الخارجية لمتوسطة الخلود للبنين ولمدة يوم واحد، وتم جمع استمارات التسجيل وتفرغها في استمارات خاصة لغرض معالجتها احصائياً.
- وقد عمل الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبليّة من حيث وقت الاختبار وتسلسل اداء الاختبار واستخدام نفس الادوات المساعدة مع تواجد فريق العمل المساعد في الاختبارين.

3-11 الوسائل الإحصائية :

- استخدم الباحث في انجاز احصائيات البحث نظام (spss) وكما يأتي :
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري .
 - اختبار T للعينات المتناظرة .
 - اختبار T للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد .
 - كا² .
 - النسبة المئوية.
 - ت ر معنوية معامل الارتباط .

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- اختبار ليفين للتجانس

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المرونة النفسية والمهارات الأساسية(الارسال-

الاستقبال-التمرير) بالكرة الطائرة ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة).

4-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المرونة النفسية والمهارات الأساسية(الارسال-

الاستقبال-التمرير) بالكرة الطائرة ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة)

4-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في المرونة النفسية والمهارات الأساسية (الارسال-

الاستقبال-التمرير) بالكرة الطائرة ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة).

4-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في المرونة النفسية والمهارات الأساسية(الارسال-

الاستقبال-التمرير) بالكرة الطائرة ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة).

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

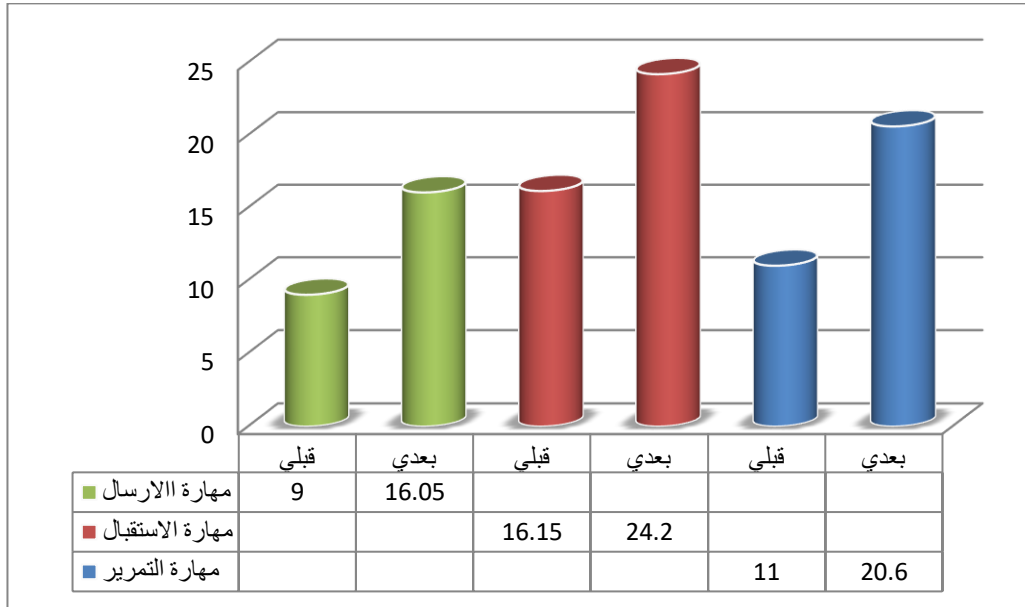
4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المرونة النفسية والمهارات الأساسية (الارسال-الاستقبال-التمرير) بالكرة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة):

لغرض تحقيق هدف الدراسة المتضمن التعرف على تأثير الوحدات التعليمية وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب لأفراد عينة البحث، ولغرض وصف نتائج افراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات التي حصل عليها احصائياً باستخدام (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين البحث استخدم اختبار (T) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدولين (15) و (16) والشكلين (9) و(10)

جدول (15)

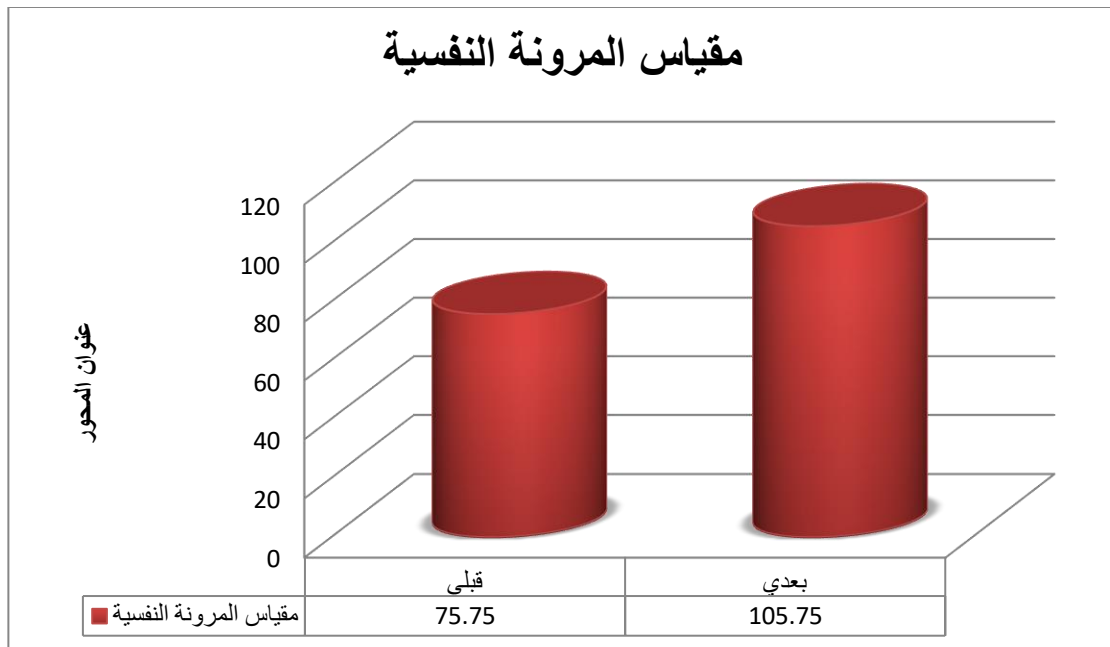
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف—	ع ف—	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
مقياس المرونة النفسية	القبلي	75.75	1.164	30.000	.370	81.098	0.000	معنوي
	البعدي	105.75	1.482					
الارسال	القبلي	16.15	1.268	8.050	.373	21.565	0.000	معنوي
	البعدي	24.20	.759					
الاستقبال	القبلي	11.00	1.298	9.600	.472	20.322	0.000	معنوي
	البعدي	24.20	1.196					
التمرير	القبلي	9.00	.725	7.050	.266	26.47	0.000	معنوي
	البعدي	16.05	.759					



شكل (9)

يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة



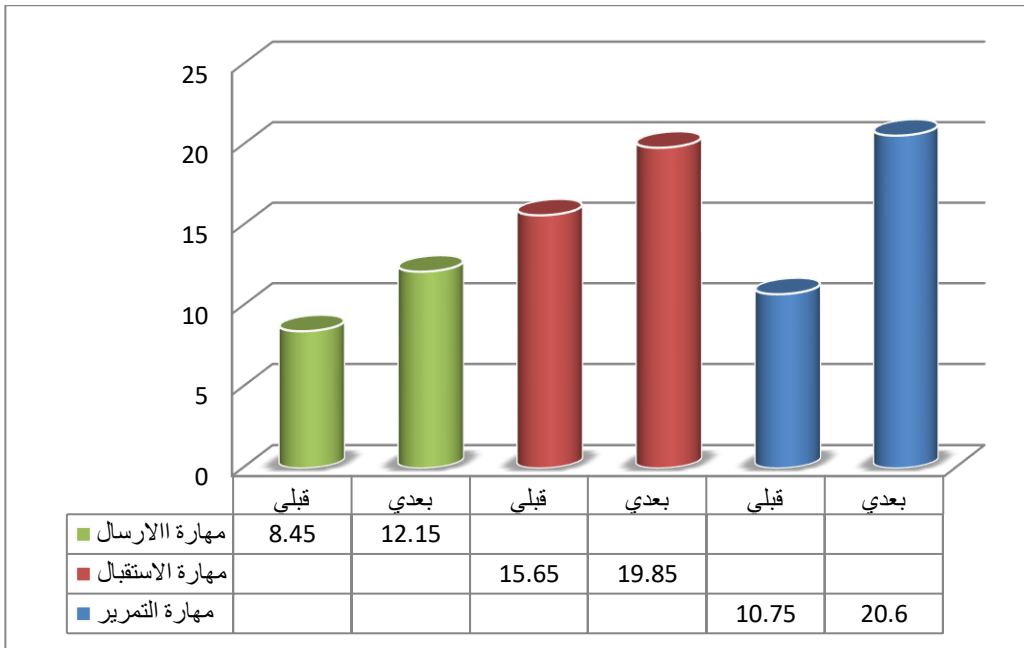
شكل (10)

يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس المرونة النفسية

وفيما يخص المجموعة الضابطة في نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمهارات الأساسية (الارسال، الاستقبال، التمرير) بالكرة الطائرة و(المرونة النفسية) ، حيث أن جدول (16) يبين وصفاً لنتائج المجموعة ولمعرفة معنوية الاختباريين القبلي والبعدى يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة.

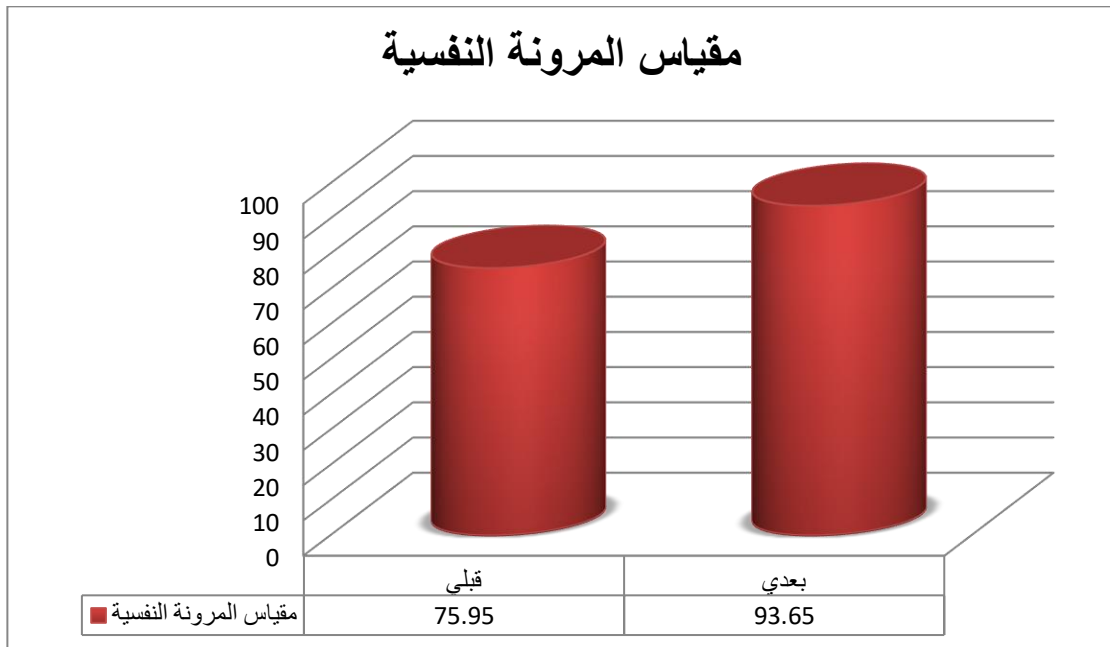
جدول (16)

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
المرونة النفسية	القبلي	75.95	1.701	-17.700	.543	-32.563	0.000	معنوي
	البعدى	93.65	1.531					
الارسال	القبلي	15.65	1.182	3.700	.442	-8.373	0.000	معنوي
	البعدى	19.85	1.755					
الاستقبال	القبلي	10.75	1517	-4.200	.474	-8.870	0.000	معنوي
	البعدى	17.05	1.146					
التمرير	القبلي	8.45	1.761	-4.200	.459	-13.713	0.000	معنوي
	البعدى	12.15	1.182					



شكل(11)

يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة



شكل(12)

يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمقياس المرونة النفسية

2-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المرونة النفسية والمهارات الأساسية (الارسال-الاستقبال-التمرير) بالكرة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

خلال عرض النتائج في الجداول السابقة (15) و(16) والاشكال (9) و(11) والتي توضح لنا هناك تطوراً واضحاً لإفراد مجموعتين البحث التجريبية والضابطة وبشكل واضح في تأثير عملية التعلم في المتغيرات المبحوثة التي شملت (المرونة النفسية) (ومهارة الارسال والاستقبال والتمرير) حيث تبين هناك فروقاً معنوية لكلا المجموعتين، فيما يخص الفروق في نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي

يعزو الباحث ان الفروق المعنوية والتطور ولصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة الى ان الاستراتيجية المتبعة من قبل المدرس (الاستراتيجية المتبعة) والتي تقوم على اساس الشرح والعرض للمهارات مما ساعدت على اكتساب الطلاب معلومات ومعارف عن المهارة، فتعمل هذه المعلومات على زيادة معرفتهم بالمهارة ومراحلها الفنية وعرضها وكيفية الاداء، كما يعزو الباحث هذا التحسن في مستوى الاداء المهارى للمجموعة الضابطة الى التمرينات البدنية والمهارية التي تخدم تلك المهارة .

ايضا يعزى هذا التطور لدى افراد المجموعة الضابطة الى ان الاستراتيجية المتبعة اضافة الى انها تعتمد على الشرح اللفظي للمهارات المطلوب تعلمها، هو قيام المدرس بأداء نموذج حي للمهارة والتكرار من المتعلم وما يرافقها من التصحيح للأخطاء اثناء عملية التعلم كل هذا اتاح الفرص للمتعلم كي يتعلم بشكل ايجابي ونتيجة للتطبيق العملي والممارسة للأداء ضمن الوحدات التعليمية الامر الذي اسهم بتحسين مستوى الاداء المهارى للمجموعة الضابطة وتحقيق نتائج افضل في الاختبارات البعدية اذ "ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم والتدريب وعامل مساعد وضروري في تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع سليم وزمن مناسب" (1)

ويعزو الباحث استخدام استراتيجية الأنشطة المتدرجة كسرت الروتين المتمثل بالصمت للطلاب وانصاتهم للمدرس طيل فترة الدراسة، حيث ان هذه الاستراتيجية تساعد على توليد افكار جديدة لدى الطلاب والتعبير عن آرائهم من دون تردد او خوف، وتستخدم هذه الاستراتيجية عندما تكون هناك فروق فردية بين الطلاب ويكون دور المدرس هنا ان يسكن الطالب في المستوى المناسب له وكذلك المتابعة المستمرة اثناء تنفيذهم للمهارات، وكلما كان النشاط متوافقاً مع ميول واستعدادات المتعلمين كلما كان دافعاً لتركيز المتعلمين ومحفزاً لهم على اكمال النشاط بالشكل المطلوب والانتقال الى نشاط اعلى في المستوى .

ويعوز الباحث الى الفروق الحاصلة للمجموعة التجريبية تعود الى فاعلية استراتيجية الأنشطة المتدرجة، وقد اكد (محبوب، 1985) "اذا يلعب الاعجاب بالحركة والدافع لها دورًا كبيرًا في عملية تعلم المهارات واتقانها" (1) ويساعد في فهمه واستيعابه من خلال اكتساب خبرة ورؤية مسبقة للمهارات لا سيما استغلال الامثل للوقت اثناء الدرس لتطبيق المهارات اتاح ذلك الى زيادة في عدد التكرارات وعدد المهارات ودور المدرس في توجيهه نحو الاداء الجيد وتعزيز ملاحظاته وتصحيح الاخطاء ويؤكد (اسماعيل، 2002) (2) " في ان الظواهر الطبيعية للتعلم هي ان يكون هناك تطور للمهارات والقدرات بشكل سليم فلا بد من توضيح وشرح وعرض وتكرار التمرينات على الاداء الصحيح والتركيز على الاداء حين ترسيخه واثباته مما يزيد من دافعية التعلم وتحثه على الاداء الصحيح " مما يساعد ذلك في التغذية الراجعة السابقة والانية، فضلا عن ان استراتيجية الأنشطة المتدرجة تستعمل عندما يكون هنالك متعلمين مختلفين بالمستوى المعرفي والمهاري ويدرسون المواد الدراسية نفسها، فهذا الاختلاف في المستويات لا ياهل المتعلمين من اكتساب وتكوين المعرفة او المهارة من نقطة بداية واحدة، أو في الوقت المحدد للجميع فهذا الاختلاف يحفز المدرس لتصميم أنشطة متدرجة ومختلفة المستويات بحيث يمكن ان يبدأ كل طالب او متعلم من النشاط الملائم لمستواه المعرفي او المهاري ويصل في النهاية الى مستوى متميز ويستطيع المدرس ان يصمم ثلاث مستويات من النشاط تتوافق مع المستوى الحقيقي لكل متعلم مع اتاحة الفرصة للطلاب اختيار وممارسة الأنشطة المتدرجة تحت اشراف المدرس والذي يجب عليه ان يعالج الموقف بمرونة في حالة تسكين اتجاه الطلاب في نشاط اعلى او اقل من مستواه الحقيقي

3-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في المرونة النفسية والمهارات الأساسية (الارسال-الاستقبال-الاستقبال) بالكرة الطائرة ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة):

من اجل تحقيق هدف الدراسة سعى الباحث الى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي واستخدام (T) المستقلة المتساوية العدد كوسيلة احصائية ولمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين من خلال استخراج قيمة (T) المحسوبة والتي بينت معنوية الاختبارات كما مبين في الجدول(17)

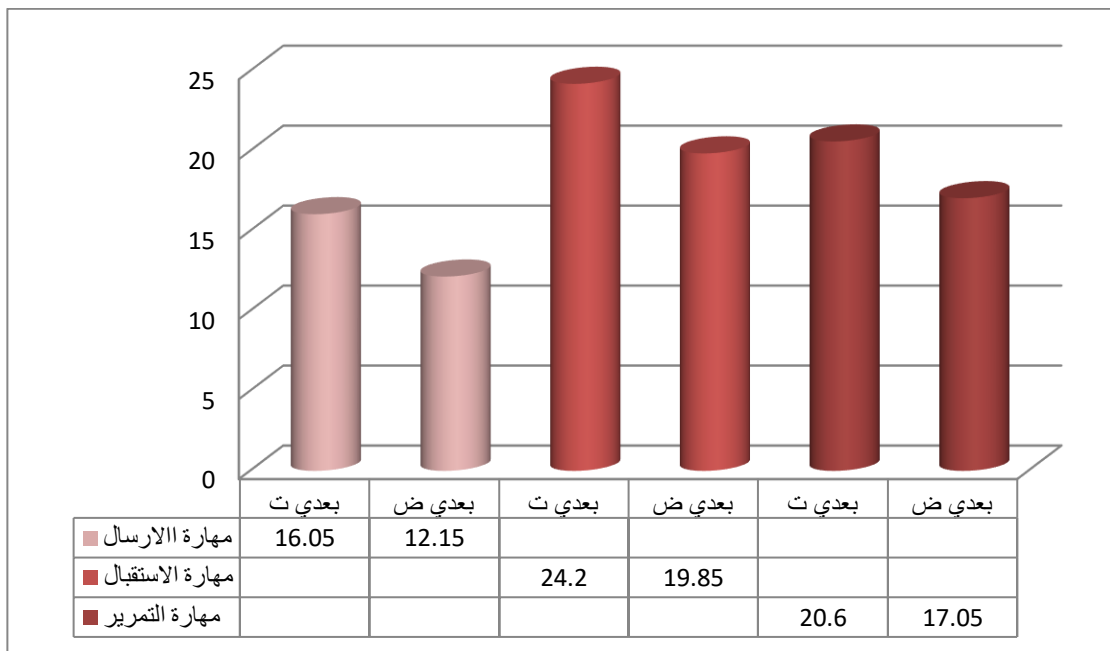
(1) ووجه محبوب: علم الحركة، التعلم الحركي، الموصل، جامعة الموصل، 1985، ص87.

(2) ظافر هاشم اسماعيل: الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس. اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2003.

جدول (17)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المرونة النفسية والمتغيرات المبحوثة درجة الحرية $(2 - (2n + 1))$ $(38 = 2 - (20 + 20))$ تحت مستوى الدلالة (0.05)

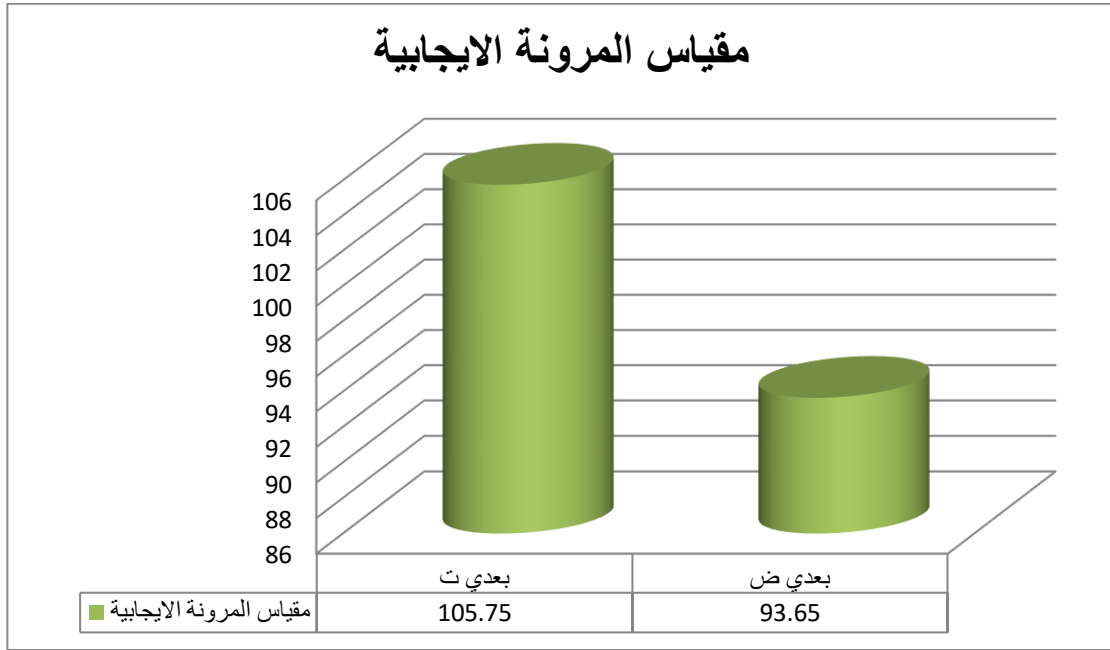
المتغيرات	الاختبار	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
المرونة النفسية	تجريبية	105.7500	1.48235	25.391	0.000	معنوي
	ضابطة	93.6500	1.53125			
الارسل	تجريبية	16.0500	.75915	12.415	0.000	معنوي
	ضابطة	12.1500	1.18210			
الاستقبال	تجريبية	24.2000	1.19649	9.157	0.000	معنوي
	ضابطة	19.8500	1.75544			
التمرير	تجريبية	20.6000	1.42902	8.667	0.000	معنوي
	ضابطة	17.0500	1.14593			



شكل (13)

يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

للمتغيرات المبحوثة



شكل (14)

يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس المرونة النفسية

4-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في المرونة النفسية والمهارات الأساسية (الارسال-الاستقبال-التمرير) بالكرة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية وتحليل المهارات المبحوثة والمرونة النفسية حيث اظهرت نتائج جدول (17) والذي بين أن هناك فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

ويعزو الباحث ان هذا الفرق بين افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) يعود الى تأثير استراتيجيات الأنشطة المتدرجة الذي تم تطبيقه على افراد المجموعة التجريبية، حيث ساهم في تحقيق الاهداف التعليمية من خلال تنفيذ الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث حيث ارتكزت الأنشطة المتدرجة على اختلاف مستويات الطلاب المهارية والمعرفية الذين يدرسون نفس المفاهيم ولتي تم من خلالها عرض المهارة وشرحها عن المهارات المراد تعلمها وتطويرها لكي يتم الوصول الى الهدف المنشود من استراتيجيات الأنشطة المتدرجة ومن ثم عرض المهارة وفق الأنشطة المتدرجة الذي يراعي جميع انماط التعلم والفروق الفردية بين الطلاب، ثم الانتقال الى النشاط الثاني (الاكثر صعوبة) من الاستراتيجيات الذي له تأثير واضح في حدوث فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، والذي يقوم ايضاً على مرحلتين هما (التحدي والتعقيد والعمليات والمخرجات)

حيث يتم في هذا الالية تطبيق ما تم شرحه وعرضه خلال البعد النظري، وفي هذا الالية تطبيق المهارات وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة الذي تم تصميمه لكي يتمكن فيه المتعلمون من حل المشكلات التي تواجههم اثناء الأداء والوصول بالعملية التعليمية الى النجاح.

وقد اشار (محمد سليم) الى ان استراتيجية الأنشطة المتدرجة تراعي الفروق الفردية كثيرًا بل انها تستند عليها في تصنيف الطلاب وتوزيعهم على المجاميع الثلاث ويمكن للمدرس من معالجة المواقف التعليمية بمرونة في حالة تسكين طالب في نشاط اعلى او اقل من مستواه(1)

كذلك يعزو الباحث السبب في هذا التطور الى استراتيجية الأنشطة المتدرجة والتي تم تطبيقها خلال الوحدات التعليمية وفق هذه الاستراتيجية مما ساهم طلاب المجموعة التجريبية على اكتشاف الطلاب للأفكار واستخدام المهارات على مستوى مبني على ما يعرفه الطلاب مسبقًا ومشجع لنموهم وتجعل الطلاب في موقف جيد ومتفاعل مع الدرس اعتمادًا على تنوع الأنشطة ، كذلك طبيعة هذه الأنشطة التي كانت مناسبة مع امكانية الطلاب وتنوعها والاعتماد على التدرج في المستوى المهاري في اداء كل تمرين،" ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفة التعلم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكتيكي للإنسان"(2)، ومن خلال تسكين الطلاب في المستوى التعليمي الذي يناسب مستواهم والتي ساعدت افراد المجموعة التجريبية في المرونة النفسية وتطور الثقة بالنفس والتي ساهمت بشكل كبير في أداء المهارات بالمستوى المطلوب ، كما ان استجابة افراد المجموعة التجريبية لاستراتيجية الأنشطة المتدرجة وقدرتهم على التوقيت الجيد لأداء كافة المهارات المبحوثة مع الانتقال من نشاط الى اخر من اجل تحقيق الهدف من التمرين، كما ان التزام أفراد العينة بالتوقيت ساعد افراد المجموعة التجريبية على التفوق في اداء المهارات الحركية، وان الهدف من التنوع في الأنشطة هو اكتساب الطالب وتسكينه في النشاط المناسب لمستواه المهاري الى تنوع في الأنشطة مما يتيح للطلاب ايجاد حلول متعددة اثناء عملية التعلم وهذا ساهم في اتقان المهارة المراد تعلمها"، ان التنوع في حالات الاداء يزيد من تعلم وتطوير الاداء الحركي لدى الطلاب او الطلاب بسبب التنوع في مستوى التحدي والصعوبة والعمليات والمخرجات. والتي تم اداءها اثناء الوحدات التعليمية وان هذه المستويات المتنوعة لها تأثير ايجابي في تطوير وتعلم المتغيرات المبحوثة بشكل المثالي.

كذلك يعزو الباحث ان الفروق المعنوية بين الاختبارين(البعدي، بعدي) ولصالح افراد المجموعة التجريبية هو نتيجة تأثير مستوى الصعوبة والتحدي والعمليات والمخرجات التي اعدتها الباحث ضمن الوحدات التعليمية التي اعتمد على التخطيط وتنظيم والانتقال من نشاط الى اخر في عملية اداء المهارات في الجزء الرئيسي للوحدة التعليمية مما له الدور الايجابي في عملية تعلم المهارات المستهدفة والتي تم ادائها وفق الأنشطة المتدرجة ، "أن البدء بتعلم المهارات الحركية وفق اساليب حديثة ومتنوعة والتدرج بتعليمها من السهل الى الصعب سوف يترك اثرًا واضحًا في نفسية المتعلم ويدخل ضمن الخبرات التي تجلب الى المتعلم السرور

(1) محمد سليم بشارت :تنوع التدريس ،المملكة العربية السعودية ،نجران ،2010 ،ص25.

(2) وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضة، مصدر قد سبق ذكره،ص84.

والفرح فالمتعلم او الطالب ميالاً لاسترجاع الخبرات السارة والمرتبطة بالمواقف الناجحة، كلما كانت المهارة بسيطة كان الاحتفاظ بها بدرجة اكبر مما لو كانت المهارة المستهدفة ذات صعوبة او معقدة" (1)، مما ساعد لاعبي مجموعة التجريبية على التفوق والتعلم بشكل افضل

وتجدر الاشارة الى ان تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة الى ان استراتيجيات الأنشطة المتدرجة بما تتضمنه من أنشطة والخاصة بالمهارات المبحوثة (ارسال ، استقبال، تمرير) من حيث التدرج في المستويات وكذلك شروط الاداء وجميعها قد اسهمت في وجود تفاعل اثناء عملية التدريس بين المدرس والطلاب وبين انفسهم من جهة اخرى، وان ممارسة الأنشطة المتدرجة ادت الى معرفة مستوى كل طالب وتطوره اثناء الممارسة .

كما يعزو الباحث ان التطور الحاصل ضمن استراتيجيات الأنشطة المتدرجة التي تعمل وفق الفروق الفردية في مستويات الطلاب مهارية لذلك تم تخطيط أنشطة تعليمية مختلفة تناسب كل مستويات الطلاب مهارية وتقسيم الطلاب الى مجموعات وفق هذه المستويات واعطاء كل مجموعة النوع المناسب من الأنشطة التي تناسب مستوى كل منهم قيد الدراسة هو نتيجة استخدام الباحث الوسائل التعليمية(الصور التوضيحية والبوسترات) اثناء اداء التمرينات لجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية، حيث تعمل الادوات المساعدة على الممارسة الحرة في تطبيق التمرينات وتصحيح الاخطاء وزيادة الاحساس بالمهارات المراد تعلمها ، حيث ان التعلم باستخدام تلك الوسائل التعليمية سرعة عملية التعلم لدى المتعلم في اداء المهارة المستهدفة أن استخدام وسائل التعليمية المختلفة في تعليم المهارات الحركية طريقه من طرائق التعلم فضلا عن كونها عاملاً مساعداً في زيادة فعالية طرق تعليمية اخرى، كذلك يرى الباحث انها تساهم في تزويد الطلاب التوافق الجيد في مواجهة المشاكل والصعوبات والتعافي من الضغوط الصعبة مباشرة التي تنمي المهارات الرياضية بشكل واضح وان استخدام هذه الوسائل في الوحدة التعليمية تزيد لدى المتعلمين الرغبة بالمشاركة وتزيد على التركيز والانتباه وبالتالي انجذابهم بشكل مشوق وممتع عند الاداء المهارات الحركية.

(3) نجاح مهدي شلش، وآخرون: التعلم الحركي، مصدر سبق ذكره .

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

2-5 التوصيات

الفصل الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

من خلال النتائج الاحصائية التي تم الحصول عليها والتي طبقت على مجموعات البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- الوحدات التعليمية التي اعدّها الباحث اثبتت صلاحيتها من خلال نتائج الاختبارات وادت الى التطور الواضح في الاداء.
- 2- اعطت الوحدات التعليمية على وفق استراتيجيات الأنشطة المتدرجة فرصة للتغذية الراجعة التي ساعدت الطالب في معرفة استجابته بدوره ادى على التغلب على الضغوط والصعوبات والتغلب على حالة الفشل .
- 3- ان الوحدات التعليمية وفق استراتيجيات الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية اعطت الثقة والقدرة للطالب في الاعتماد على نفسه من خلال تنفيذ الأنشطة ادى الى تطوير قدرات الطلاب المهارية .

2-5 التوصيات

من خلال نتائج المعالجات الاحصائية التي طبقت على البحث والتي كانت فعالة باستعمال الوحدات التعليمية على وفق استراتيجيات الأنشطة المتدرجة يوصي الباحث بما يلي:

- 1- ضرورة اعتماد مقياس المرونة النفسية والتعرف عليها من قبل مدرس التربية الرياضية.
- 2- ضرورة ادخال استراتيجيات الأنشطة المتدرجة في الوحدات التعليمية لتعلم مهارات الكرة الطائرة.
- 3- ضرورة التدرج عند اعداد وتنفيذ التمرينات من السهل الى الصعب لتصبح ملائمة اكثر للفئة العمرية المستهدفة
- 4- حث المدرسين على استخدام الطرائق والاساليب والاستراتيجيات الحديثة والابتعاد عن الاساليب القديمة وتطبيقها على عينة والعب اخرى.
- 5- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات باستعمال وحدات تعليمية وفق استراتيجيات الأنشطة المتدرجة في تعلم وتطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

المصادر والمراجع العربية

- القران الكريم
- أحمد إسماعيل حجي: إدارة بيئة التعليم والتعلم- النظرية والممارسة في الفصل والمدرسة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001،
- أسعد عدنان عزيز وعلي مهدي هادي ؛ الكرة الطائرة - تاريخ اللعبة - مهارات اختبارات ميدانية - خطط هجومية ودفاعية - تدريب - قانون ، العراق ، مطبعة النجف الاشرف ، 2012.
- أكرم زكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة : ط1 عمان ، دار الفكر ، 1996.
- حسين سبهان سخي طارق حسن رزوقي ؛ المهارات و الخطط الهجومية و الدفاعية في الكرة الطائرة ، بغداد : دار الكتب و الوثائق ، 2010.
- الخطيب، محمد. تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية 2007.
- داود ماهر محمد و مجيد مهدي : أساسيات في طرائق التدريس العامة، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1993،
- رياض خليل خميس، و اخرون ؛ الكرة الطائرة ، تاريخ، مهارات، خطط، ادارة المباراة والتدريب : ط1 بغداد، دار الكتب والوثائق ، مطبعة الكلمة الطيبة، 2012م
- سعد حماد الجميلي؛ كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الارسال ، الاستقبال ، الاعداد ، ط1 ، 2010 ،
- سعد حمادي الجميلي ؛ الكرة الطائرة ،تعليم، تدريب، تحكيم : ط1 ليبيا ، منشورات السابع من ابريل ، 1997م
- سيد إبراهيم علي ، شريف عادل جابر: المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس،السعودية،2011.
- الشمري ،مانشي بن محمد:استراتيجية في التعليم النشط ط1 ،مطبعة صائل ، المملكة العربية السعودية 2011.
- شواهين،خير سليمان :التعليم المتمايز وتصميم المنهاج الدراسية ،عالم الكتب الحديث ،اربد،الاردن ،2014.
- شيماء عادل حميد الجوراني ،: " أثر استراتيجيات الأنشطة المتدرجة في انفعالية تحصيل التعلم وتطوير مهاراتي التميرير من الأعلى والاسفل بالكرة الطائرة "،جامعة بغداد ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات،2021،
- صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة) ، القاهرة ، دار الفكر العربي،2000، .

- ظافر هاشم الخطيب: التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012.
- عبد الجليل الزويبي و(آخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، مطابع دار الكتب، 1987،
- عبد الجواد حسن ؛ الكرة الطائرة – المبادئ الأساسية – الألعاب الاعدادية – القانون الدولي ، ط3 ، بيروت ، دار العلم للملايين 1997 .
- عثمان، محمد.. فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، 2010.
- عطيه، محسن علي : التعلم النشط استراتيجيات واساليب حديثة في التدريس ، ط1 ، عمان ، الاردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2018.
- عقيل الكاتب (وآخرون) ؛ التكنيك الفردي في الكرة الطائرة : بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1979.
- عقيل الكاتب ؛ الكرة الطائرة ، تكنيك والتكتيك الفردي جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي ، 1980
- علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة تاريخ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون : ط1 القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م
- عيد، محمد، الهوية والقلق والإبداع، القاهرة: دار القاهرة للنشر والتوزيع 2002، 2001
- فاندالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل وآخرون ، القاهرة مكتبة الانجاتو المصرية ، 1985
- فريد أبو زينه - الرياضيات مناهجها وأصول تدريسها - الطبعة الرابعة - عمان - مكتبة دار الفرقان - 1417هـ.
- فوائد سليمان قلادة: الأهداف التربوية وتدريب المناهج، الإسكندرية، دار المطبوعات الجديدة، 1989.
- كارول ان توميلينسيون: الصف المتميز؛ الاستجابة لاحتياجات جميع طلبة الصف، دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، 2005.
- كامل ثامر الكبيسي : أثر اختلاف حجم العينة والمجتمع الإحصائي في القدرة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية أبو رشد، 1995، .
- كوجك، كوثر ، السيد ، ماجده ، خضر ، صلاح الدين: تنويع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي، مكتب اليونسكو الاقليمي للتربية في الدول العربية المتحدة ، 2008

- لا رفت لهمان القيان و(آخرون) . القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1،ترجمة هيثم كاظم الزبيدي ،الامارات المتحدة ،العين ، دار الكتاب الجامعي، 2003.
- لمى سمير وآخرون ؛ الكره الطائرة الخطط الدفاعية والهجومية - القواعد الرسمية - استمارة التسجيل ، ط1 ، بغداد ، مكتب البلورة للتصميم ، 2011
- لمى سمير و آخرون؛ المبادئ الأساسية لمهارات الكره الطائرة وطرق تعلمها ، ط1، 2012.
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2003،.
- محمد خيرى الحوراني؛ الحديث في الكرة الطائرة : ط1 الاردن ، دار العلوم للخدمات الجامعية ، 1993م.
- محمد سامي ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار الميس للنشر، 2000، .
- محمد سعد حامد :الخصائص السايكومترية لمقياس المرونة النفسية لدى الشباب الجامعية، مصر ، جامعة عين شمس ،مجلة كلية التربية، 2010،
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- محمد نعمة حسن : التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى ، أطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية.
- محمود داود الربيعي : إستراتيجيات التعلم التعاوني ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2008،
- محمود داود الربيعي و سعيد صالح حمد أمين: الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية، أربيل، مطبعة المنار، 2010،
- مروان عبد المجيد: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، عمان ، دار الفكر العربي، 1999.
- المسعودي ،محمد حميد مهدي وسنابل الثعبان سلمان الهداوي : استراتيجيات التدريس في البنائية والمعرفية وماوراء المعرفية ، ط1 ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن 2018
- مصطفى محمود الإمام و(آخرون) : القياس النفسي والتربوي ، بغداد ، دار الحكمة، 1990.

- ممدوح عبد المنعم الكتاني وعيسى عبد الله جابر : القياس والتقويم النفسي والتربوي ، بيروت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999.
- موسى النيهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004 .
- ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون ؛ الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية: بيروت ، لبنان، دار الكتب العلمية 2014.
- نجاح مهدي شلش، وآخرون: التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة، البصرة، 2000
- نجلاء عباس نصيف، و آخرون ؛ المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها : ط1، 2012م
- نعمات شعبان ، عبد الرؤوف الطلاع :فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس واثره في زيادة المرونة الايجابي،مجلة جامعة الاقصى ،سلسلة العلوم الانسانية .
- نوال إبراهيم شلتوت وميرفت علي خفاجة: طرق التدريس في التربية الرياضية، ج ٢، الإسكندرية، مكتبة الإشعاع الفنية، 2002
- هاني إبراهيم العبيدي وآخرون : استراتيجيات حديثة في التدريس والتقويم ، عمان ، دارا للكتاب العالمي ، 2006،
- هدى محمد الناشف : إستراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي 1993،
- وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضة دار الكتب العلمية، بيروت .لبنان. 2013.
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002.
- الين وديع فرج : كرة الطائرة - دليل المدرب و المعلم و اللاعب " ط1 اسكندرية ، نشأة المعارف ، 1990 .

المصادر والمراجع الأجنبية

1. American Psychological Association. (2003). The Road To Resilience (APA). Washington: 2003 ,AP
2. Anastasi, A. & Urbina. S: Psychological Testing, PHI Learning Private Limited, New Delhi, 2010,.
3. BurkeTT ,eTal,(2013):Teacher perception on Differentiated instruction and its influence on Instructional practice ,Dissertation doctorate ,collage of Oklahoma state university ,
4. Connor, K. & Davidson, J. (2003): Development of A New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale(3) (CD RISC), Depression &/Anxiety, 18,-8276 2003 ,Connor & Davidson
5. Ebel , R: Essential of education and Measurement and , ed , New Jersey : prentice – Hill , U.S .,1972, A.
6. I Brown,B, eTal(2005):Scientific literacy and discursive identity ,A Theoretical framework for understanding science learning, science Education,89(5)
7. NaTsir ,R & Arswish ,(2013) :Improving The students reading comprehension using Tiered Tasks strategy ,Export journal,V2,N1, <https://knilt.arcc.albany.edu>
8. Oppenheim, A.N ; Oastionmike Design and Attitude Measurement ; (London , Heinemann press , 1973 .
9. overby L.Y: A comparison of Novice and Experienced pincer Imagery Ability , Journal of mental Imagery ,NO . 14 1996)
10. Oxford dictionary advanced learners. (2005). Oxford University Press, New York 1291 :2005 ,Oxford

11. Pearsall, P. (2003). The BeeThoven FacTor: The PosiTive Psychology of Hardiness Happiness, Healing and Hope CharloTTesville, VA: HampTon Roads
12. Reiser Brian J. (2012): Scaffolding The Complex Learning:
13. ScoTT , Brian E. (2012) : The Effectiveness Of DifferenTiaTed
14. TesTing AnasTasia .A.J.P: psychological Macmillan pudlishiny . New York ,1976
15. Tienwen , y,& Tsai,c,(2005) ,DevelopmenT of elemenTary school sTudenT cogni-Tive sTrucTures and informaTion processing sTraTegies underlong – Trem con-sTrucTivisT ,orienTed science insTrucTion .science educaTion .
16. WebsTer dicTionary (2007). Random house WebsTer English learner's dicTionary, NewYork493 :2007 ,WebsTer)

الملاحق

ملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبانة آراء الخبراء حول مدى صلاحية مقياس المرونة النفسية بصيغتها الاولية

الدراسات العليا – الماجستير

جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث اعداد مقياس المرونة النفسية لدى طلاب الصف الثالث المتوسط المشمولين بدراسته الموسومة بـ (تأثير استراتيجيات الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب) ونظرا لما تعهدونه من خبرة ودراية علمية يرجى بيان صلاحية فقرات المقياس في قياس المرونة النفسية لدى الطلاب من حذف وتغيير ما ترونه مناسب على الفقرات وفق مقياس (محمد سعد حامد) في دراسته الموسومة " الخصائص السايكومترية لمقياس المرونة النفسية لدى الشباب الجامعية".

الاسم الثلاثي /

اللقب العلمي /

التخصص الدقيق /

مكان العمل /

التوقيع/

طالب الماجستير

احمد خضير رضا

فقرات مقياس المرونة النفسية

تحتاج الى تعديل	لا تصلح	تصلح	العبارة	ت
			أفضل حل مشكلاتي بدلا من تجنبها.	1.
			في اوقات الشدائد لا اجد شخصا بجواري	2.
			أنظر إلى الجانب المضيء من الأشياء.	3.
			قدرتي ضعيفة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المشكلات	4.
			أعجز عن تكوين علاقة جديدة مع الآخر.	5.
			أجد واحدا على الأقل من أسرتي يهتم لأمرى وأشكو له همى	6.
			لدي صعوبة في التعامل مع من يخالفونني فكرا وسلوكا	7.
			أستطيع اتخاذ قرارات صائبة عند مواجهة المشكلات.	8.
			اسعد بوجودي مع الآخرين أكثر من وجودي مع ذاتي.	9.
			في حياتي هناك من يشعر بالآمي وأحزاني.	10.
			كلي ثقة وإيمان بأن الله سيقف بجواري.	11.
			يحدث لي اختلال في التوازن عندما أواجه أي تغيير.	12.
			علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين تنتهى بسرعة ولا تستمر.	13.
			أعاني من قلة تقدير واهتمام الآخرين بي.	14.
			من الصعب أن أجد شيئا أو شخصا يرضيني وأشعر بالامتنان له.	15.
			ضع نصب عيني هدافا أسعى لتحقيقها.	16.
			علاقتي بأفراد أسرتي تتسم بالدفء والانسجام .	17.
			اجد من يعتنى بي في وقت الشدة سواء داخل الأسرة أو خارجها.	18.
			عندما تتزايد وتستمر الضغوط على عاتقي فسرعان ما أنهار.	19.
			أجد صعوبة في التعاطف والإحساس بمشاعر الآخرين	20.
			اكاد اجد مؤسسات تربوية داخل الدولة تدعمني أثناء الشدة.	21.
			ينتابني شعور بعدم الجدوى في حل المشكلات والازمات	22.

			المتراكمة.	
			أطلع دائما إلى مستقبل أفضل يحدوه الأمل.	23.
			أفضل العمل الجماعي والتعاون مع الآخرين على العمل الفردي.	24.
			عندما أتعرض لأزمات مادية لا أجد من يساعدني من أصدقائي.	25.
			لدى غرض وهدف مفعم بالمعنى أعيش من أجله	26.
			أنا مستاء من ضعف قدرتي على الإنجاز الأكاديمي.	27.
			أشعر بأنني شخصا غير محبوب من الآخرين.	28.
			في أوقات الضيق أجد من ينصحنى ويدعمني نفسيا.	29.
			أشعر أننا في زمن يمكن أن تتنازل فيه عن بعض قيمنا من أجل الاستمرار	30.
			استطيع أن أجد حولا إبداعية لشكلاني.	31.
			يصفني الآخرون بالمرح وخفة الظل.	32.
			أشعر أن قربي من الله والتزامي الديني سيعينني على مواجهة	33.
			عندما أتأمل أفكارى وتصرفاتي أجدها غير مقبولة.	34.
			افتقد روح التواصل والتفاهم مع أسرتي.	35.
			من غير الممكن وجود صديق مقرب مني أشكو له همومي.	36.
			أصبح الالتزام بقيم المجتمع شيء غير مطلوب.	37.
			النظام والقواعد يجعل حياتي أسهل وأفضل.	38.
			المرونة في المواقف الاجتماعية تُعد سمة من سمات شخصيتي.	39.
			أشعر بأنني في حاجة لمزيد من التدريب على التخطيط السليم.	40.
			أجد صعوبة في إيجاد لغة مشتركة مع الآخرين.	41.
			أؤمن تماما بقدراتي وأثق في ذاتي.	42.
			أشعر أن قوة خارجية اكرمني تتحكم في مصيري.	43.

			عندما أنهار أمام الأزمات فسرعان ما أسترد، توازني مرة أخرى.	.44
			أعجز كثيرا عن إدارة وقتي بصورة جيدة	.45

ملحق (2)

يبين اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم فقرات مقياس المرونة النفسية

ت	الاسم واللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1.	أ.د حسين عبدالزهرة عبداليمه	علم نفس- طائرة	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2.	أ.د عزيز كريم وناس	علم النفس الرياضي- كرة القدم	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3.	أ.د حسن علي حسين	القياس والتقويم-كرة قدم	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4.	أ.د عايد كريم الكناني	علم النفس الرياضي – طائرة	جامعة القسم الخضراء –كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5.	أ.د عامر سعيد الكناني	علم نفس _كرة قدم	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6.	أ.د علي حسين علي	علم النفس الرياضي – كرة اليد	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7.	أ.د علي محمد كاظم	علم النفس التربوي	جامعة بابل – كلية التربية للعلوم الانسانية – قسم العلوم التربوية النفسية
8.	أ.د حبيب علي طاهر	تدريب – كرة طائرة	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9.	أ.م.د حسام غالب عبد الحسين	طرائق تدريس كرة يد	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10.	ا.م.د محمد عبد الرضا سلطان	علم النفس الرياضي – كرة السلة	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11.	أ.م.د محسن محمد حسن	علم النفس الرياضي _كرة قدم	جامعة الكوفة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12.	أ.م.د عماد عوده جوده	تدريب – كرة القدم	جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي- كرة قدم	أ.م. د. رأفت عبد الهادي	.13
جامعة بابل -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبار وقياس كرة القدم، الصالات	م.د حسين صالح نجم	14
العتبة العباسية المقدسة قسم التربية والتعليم العالي	علم النفس التربوي	م.د حسام صالح عبد الحسين	15

الملحق (3)

يبين مقياس المرونة النفسية بصيغة النهائية مع التعديلات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعه كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم الدراسات العليا-الماجستير

عزيزي الطالب :

تحية طيبة ...

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن أرائك ، من خلال إجابتك على فقرات بدقة وعناية . يرجى قراءة الفقرات المرفقة طيا بدقة والإجابة عنها بوضع علامة (√) حول الاجابة التي تراها مناسبة والذي تمثل اختيارك ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وان لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، علما أن هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم.

ولك الشكر الجزيل مع التقدير

وهذا مثال للإجابة

ت	العبارة	تطبق عليّ تماما	تتنطبق عليّ احيانا	تتنطبق عليّ مطلقا
1.	استطيع حل مشكلاتي بدلا من تجنبها.	√		
2.	في اوقات الشدائد لا اجد شخصا بجواري			√
3.	أنظر إلى الجانب المضيء من الأشياء.		√	

احمد خضير رضا

طالب الماجستير

ت	العبارة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي مطلقا
1.	استطيع حل مشكلاتي بدلا من تجنبها.			
2.	في اوقات الشدائد لا اجد شخصا بجواري			
3.	أنظر إلى الجانب المضيء من الأشياء.			
4.	قدرتي ضعيفة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المشكلات			
5.	أعجز عن تكوين علاقة جديدة مع الآخر.			
6.	أجد واحدا على الأقل من أسرتي يهتم لأمرني وأشكو له همي			
7.	لدي صعوبة في التعامل مع من يخالفونني فكرا وسلوكا			
8.	أستطيع اتخاذ قرارات صائبة عند مواجهة المشكلات.			
9.	اسعد بوجودي مع الآخرين أكثر من وجودي مع ذاتي.			
10.	في حياتي هناك من يشعر بالآمي وأحزاني.			
11.	كلي ثقة وإيمان بأن الله سيقف بجواري.			
12.	يحدث لي اختلال في التوازن عندما أواجه أي تغيير.			
13.	علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين تنتهي بسرعة ولا تستمر.			
14.	أعاني من قلة تقدير واهتمام الآخرين بي.			
15.	من الصعب أن أجد شيئا أو شخصا يرضيني وأشعر بالامتنان له.			
16.	اضع نصب عيني اهدافا أسعى لتحقيقها.			
17.	تتسم علاقتي بزملائي الطلاب بالانسجام والتألف .			
18.	اجد من يعتنى بي في وقت وجود صعوبات في الاداء المهاري			
19.	عندما تتزايد وتستمر الضغوط على عاتقي فسرعان ما أنهار.			
20.	انهار بسرعة عندما تزداد علي الضغوط			
21.	أتطلع دائما إلى مستقبل أفضل يحدوه الأمل.			
22.	افضل الاداء المهاري الجماعي والتعاون مع زملائي الطلاب.			

			عندما أتعرض لأزمات مادية لا أجد من يساعدي من أصدقائي.	.23
			لدى غرض وهدف مفعم بالمعنى أعيش من أجله	.24
			أنا مستاء من ضعف قدرتي على الإنجاز الأكاديمي.	.25
			أشعر بأني شخصا غير محبوب من الآخرين.	.26
			في أوقات الضيق أجد من ينصحي ويدعمني نفسيا.	.27
			أشعر أننا في زمن يمكن أن تتنازل فيه عن بعض قيمنا من أجل	.28
			يصفني الآخرون بالمرح وخفة الظل.	.29
			أشعر أن قربي من الله والتزامي الديني سيعينني على مواجهة	.30
			عندما أتأمل أفكاري وتصرفاتي أجدها غير مقبولة.	.31
			افتقد روح التواصل والتفاهم مع أسرتي.	.32
			من غير الممكن وجود صديق مقرب مني أشكو له همومي.	.33
			أصبح الالتزام بقيم المجتمع شيء غير مطلوب.	.34
			النظام والقواعد يجعل حياتي أسهل وأفضل.	.35
			المرونة في المواقف الاجتماعية تعد سمة من سمات شخصيتي.	.36
			أشعر بأني في حاجة للمزيد من التدريب على التخطيط السليم.	.37
			أجد صعوبة في إيجاد لغة مشتركة مع الآخرين.	.38
			أؤمن تماما بقدراتي وأثق في ذاتي.	.39
			أشعر أن قوة خارجية أكرمني تتحكم في مصيري.	.40
			عندما أنهار أمام الأزمات فسرعان ما أسترد، توازني مرة أخرى.	.41
			أعجز كثيرا عن إدارة وقتي بصورة جيدة	.42

ملحق (4)

استمارة تحديد الاختبارات لبعض المهارات الأساسية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعه كربلاء -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم الدراسات العليا-الماجستير

الأستاذ /ة الفاضل /ة.....المحترم /ة

تحية طيبة:

يروم الباحث إجراء بحث بعنوان (تأثير استراتيجيات الأنشطة المتدرجة في المرونة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب) ومن اجل معرفة أهم الاختبارات المعنية بقياس المهارات الأساسية المختارة ، حرص الباحث على اخذ رأي سيادتكم لما له من اثر بالغ ومهم من خلال وضع إشارة (√) أمام الدرجة الملائمة لأي من الاختبارات المعنية بالمهارات المؤشرة إزاءها ، مراعيًا عدم إهمال أي منها . علما بان أعلى درجة هي (10) واقل درجة (صفر) والذي يدل على انعدام الأهمية.

مع جزيل الشكر والتقدير

التوقيع /

الاسم /

اللقب العلمي /

تاريخ الحصول عليه /

الاختصاص /

مكان العمل /

التاريخ

احمد خضير رضا
طالب الماجستير

استمارة تحديد الاختبارات لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الاختبارات المرشحة لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الدرجة حسب الأهمية										الاختبارات	المهارات	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			0
											اختبار الارسال من الاعلى والاسفل	مهارة الإرسال
											اختبار الارسال الى ملعب مقسم الى اربعة مناطق	
											اختبار الارسال المواجه من الاسفل	
											اختبار استقبال الارسال	مهارة الاستقبال
											اختبار الاستقبال من الارسال	
											اختبار الاستقبال من المنطقة الخلفية	
											اختبار مهارة التمرير من الاعلى نحو لوحة السلة	مهارة التمرير
											اختبار تكرار التمرير على الحائط	
											اختبار مهارة التمرير من الاعلى	

ملحق (5)

اسماء السادة الخبراء الذين تم عرض عليهم الاختبارات المهارية

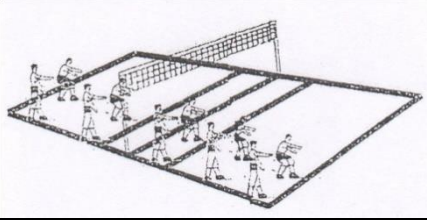
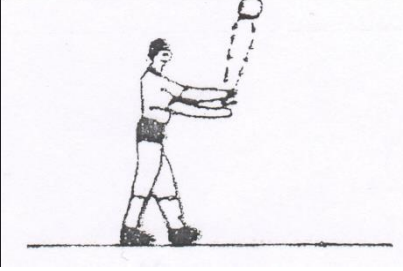
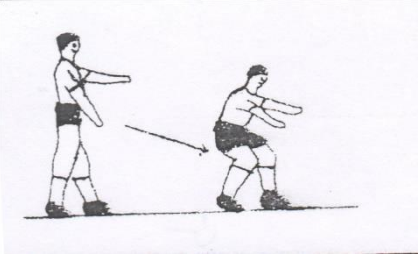
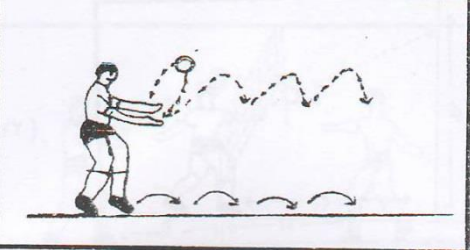
ت	الاسم واللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1.	أ.د حسين عبدالزهره عبداليمه	علم نفس-طائرة	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2.	أ.د حبيب علي طاهر	تدريب – كرة طائرة	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3.	أ.د عايد كريم الكناني	علم النفس الرياضي - طائرة	جامعة القسم الخضراء –كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4.	أ.د حيدر سلمان الصبيحاي	طرائق تدريس –الكرة الطائرة	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5.	أ.د حاتم فليح الكرعاوي	التعلم الحركي –الكرة الطائرة	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6.	أ.د سوسن هودود	اختبار وقياس- كرة الطائرة	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7.	أ.د مضر عبد الباقي	طرائق تدريس –كرة الطائرة	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8.	أ.د صدام محمد فريد	طرائق تدريس – الكرة الطائرة	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9.	أ.د سهيل جاسم	تدريب-كرة الطائرة	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م.د رافد سعد	تدريب –الكرة الطائرة	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د منتظر مهدي	علم النفس – كرة الطائرة	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (7)
أسماء فريق العمل المساعد

مكان العمل	اللقب العلمي	الاسم	ت
جامعة كربلاء	طالب ماجستير	اياد كاظم حنروش	1
جامعة كربلاء	طالب ماجستير	وسام حامد عباس	2
جامعة كربلاء	طالب ماجستير	عمار خماط عبد الزهرة	3
تربية كربلاء المقدسة	مدرس	حسين شاكر نعمه	4

ملحق (8)

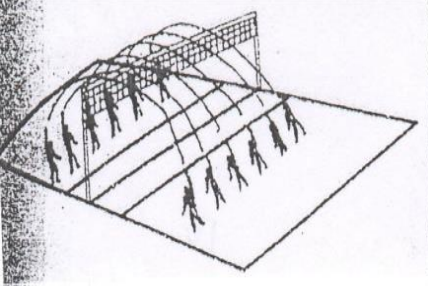
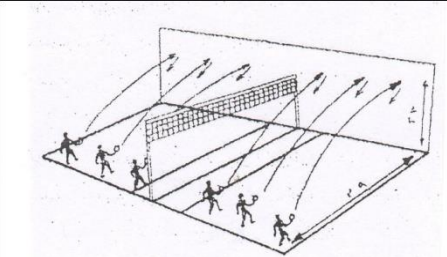
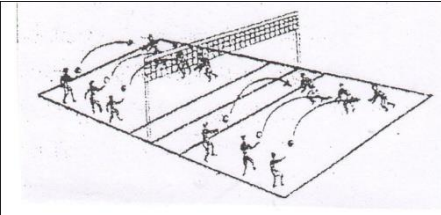
التمرينات التعليمية

تمارين مهارة لإرسال الأمامي من الأسفل		ت
<p>التحدي: يقف الطلاب في صف على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ثم يأخذون وضع الاستعداد للإرسال و يتم تنفيذ الحركة بدون كرة .</p> 	1	حسب استراتيجيات الأنشطة المترتبة
<p>التحدي: يقف الطلاب و عند الإشارة يأخذون وضع الاستعداد للإرسال و ينفذ من المشي</p> 	2	
<p>التحدي: يقف الطلاب على شكل صف و كل منهم لديه كرة طائرة ، و عند الإشارة ترمي الكرة عالياً و تستقبل باليد الضاربة لتستقر على الكف و هكذا باستمرار.</p> 	3	
<p>الصعوبة: يقف الطلاب على شكل صف وكل منهم لديه كرة طائرة وعند رمي الكرة عالياً و هبوطها تضرب باليد الضاربة عالياً بارتفاع (1م) وهكذا باستمرار.</p> 	4	

<p>الصعوبة: يقف الطلاب في صف على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة كل طالب لديه كرة طائرة ثم يقوم برمي الكرة رمية مناسبة عالياً و أمام كتف اليد الضاربة و تركها تسقط على الأرض بحيث تكون أمام قدم اليد الضاربة و بامتداد اليد الضاربة و ذلك لضبط عملية رمي الكرة .</p>	5
<p>الصعوبة: يقف الطلاب فوق خط الهجوم و أمام الشبكة و عند الإشارة يأخذ الطلاب وضع الاستعداد و تنفيذ الإرسال على الشبكة و هكذا باستمرار.</p>	6
<p>العمليات: تنفيذ التمرين يكون بين طالبين اثنين بمسافة (3)م عن الشبكة، و يكون الإرسال من فوق الشبكة و الى الزميل الثاني و هكذا باستمرار.</p>	7
<p>المخرجات: يقف الطلاب في صف أمام الحائط و على مسافة (3)م عنه و كل منهم لديه كرة طائرة و يقوم كل طالب بإرسال الكرة باتجاه الحائط و بارتفاع (2)م .</p>	8
<p>التحدي: يقف الطلاب في صف أمام الحائط و على مسافة (6)م عنه ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال باتجاه الحائط فوق الخط المرسوم على ارتفاع (2)م.</p>	9
<p>التحدي: يقف الطلاب على شكل صف و على مسافة (6)م عن الشبكة في كل من نصفي الملعب و يأخذون وضع الاستعداد لأداء الإرسال ، ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال من فوق الشبكة الى الزميل</p>	10

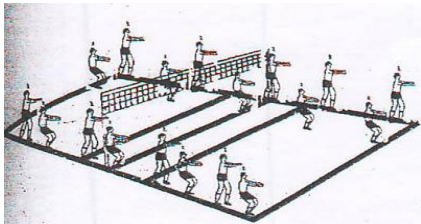
حسب استر اتيجية الأنشطة المتدرجة

حسب استر اتيجية الأنشطة المتدرجة

إليه		<p>التحدي: الثاني التي يقف أمامه في نصف الملعب الآخر، والذي يؤدي التمرين نفسه بعد وصول الكرة أي يؤدي التمرين بالتبادل و يتم زيادة المسافة بالتدريج.</p>	
	<p>الصعوبة: يقف الطلاب في صف أمام الحائط و على مسافة (9) م عنه ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال باتجاه الحائط فوق الخط المرسوم على ارتفاع (2) م .</p> 	<p>11</p>	
	<p>الصعوبة: يقف الطلاب على الخطوط الجانبية للملعب، و يقوم كل طالب بضرب الإرسال لزميله المقابل له على الخط الجانبي الآخر، والذي يقوم بعملية مسك الكرة ثم القيام بتنفيذ الإرسال.</p> 	<p>12</p>	

تمارين مهارة استقبال الإرسال

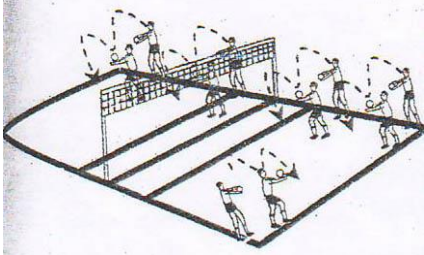
التحدي: يقف الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة و يقوم كل طالب بتنفيذ مهارة الاستقبال بدون الكرة من المشي من الخط الجانبي الى الخط الجانبي الآخر.



ت
1

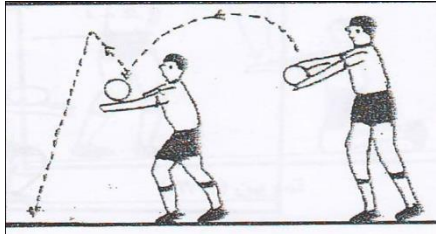
حسب استراتيجيات الأنشطة

التحدي: يقف الطلاب على شكل صف على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب برمي الكرة عالياً في مستوى الرأس تقريباً وتركها تسقط على الساعدين ثم استقبالها من الأسفل لمرة واحدة وهكذا تكرر الرمي والاستقبال.



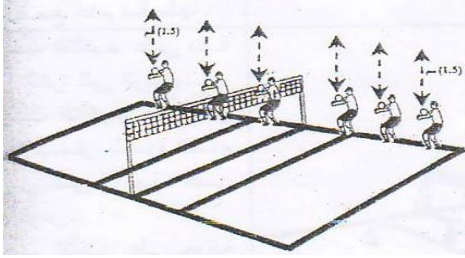
2

التحدي: كل طالب لديه كرة طائرة وينتشرون داخل الملعب وعند الإشارة يرمون الكرة عالياً ويستقبلها لمرة واحدة وهكذا يكرر الرمي والاستقبال (التمريرة من الأسفل) وكل تمريرة تمسك الكرة مع تأكيد الوضع الصحيح للجسم .



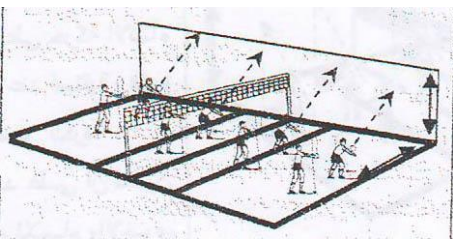
3

الصعوبة: يقف الطلاب على طول الخطوط الجانبية للملعب و كل منهم لديه كرة طائرة ثم يقوم بتمرير الكرة من الأسفل بارتفاع (30) سم و بصورة مستمرة (سيطرة على الكرة).



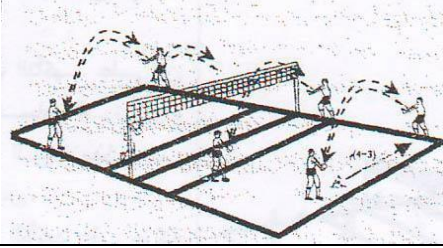
1

الصعوبة: يقف الطلاب على شكل صف أمام الحائط و على مسافة (3) م عنه و كل طالب لديه كرة و يتم تنفيذ التمرين برمي الكرة بقوة على الأرض و بعد ارتدادها يؤدي الطالب الاستقبال باتجاه الحائط و هكذا يكرر التمرين باستمرار .



2

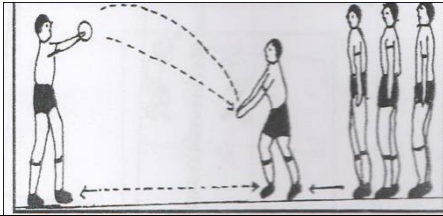
الصعوبة: يقف الطلاب على شكل أزواج متقابلة على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ثم يحاول كل طالب رمي الكرة لزميله المقابل له الذي يقف على مسافة (3-4) عنه ليقوم الثاني باستقبالها .



3

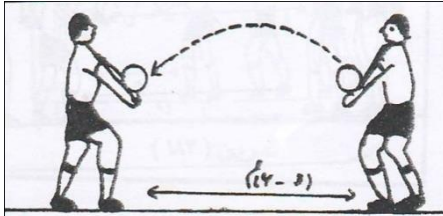
العمليات: يقف الطلاب على شكل قاطرة أمام المدرسة والمسافة من 4 إلى 6م والكرة الطائرة عند المدرس ليرسلها إلى أول طالب في القاطرة ليستقبلها من الأسفل ويعيد تمريرها بشكل قوس وعال ثم يرجع ويقف خلف القاطرة وهكذا بالتسلسل .

1



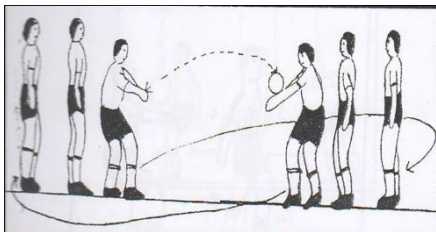
2

المخرجات: طالبان متقابلان المسافة بينهما من 3 إلى 4 امتار واللعب بينهما باستمرار من الأسفل.



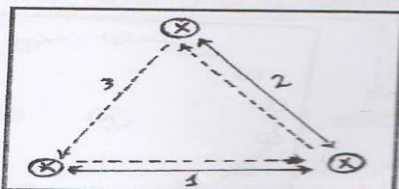
3

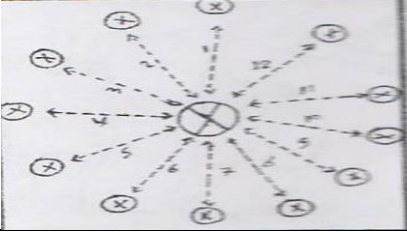
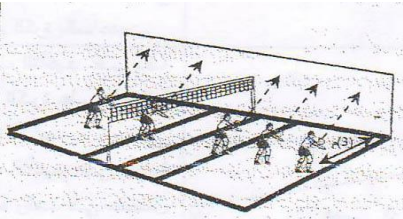
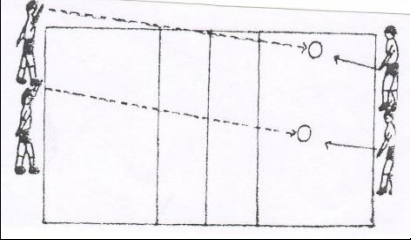
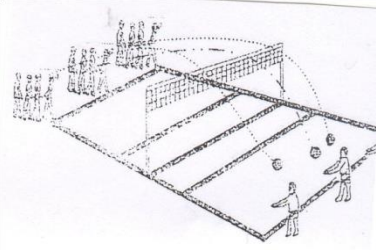
التحدي: يقف الطلاب على شكل قاطرتين اللب بينهما من الأسفل وبالذراعين والطلاب الذي ينفذ التمريرة يركض ويقف خلف القاطرة المتقابلة وهكذا بالتبادل باستمرار .

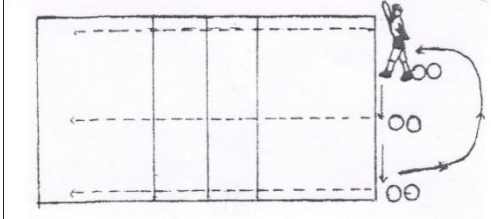





1

التحدي: ثلاثة طلاب يقفون على شكل مثلث لديهم كرة طائرة اللب بينهم من الأسفل .



<p>التحدي: الوقوف على شكل دائرة والمدرس في الوسط، يقوم المدرس بتمرير الكرة من الأعلى بالذراعين الى الطلاب بالتسلسل، والطلاب يمررن الكرة من الأسفل وبالذراعين الى المدرس وهكذا باستمرار .</p> 	2
<p>الصعوبة: يقف الطلاب على شكل صف أمام الحائط و بمسافة (3)م ثم يقوم كل طالب بتمرير الكرة على الحائط من الاسفل بصورة مستمرة.</p> 	3
<p>دمج مهارة (الارسال واستقبال الارسال)</p> <p>الصعوبة: وقوف الطلاب خلف خط النهاية، و عند الإشارة ينفذ الارسال الى زميله المقابل له في الملعب المقابل و هكذا باستمرار ويكون اللاعب المستقبل قريب من الشبكة.</p> 	1
<p>الصعوبة: يقف الطلاب خلف خط النهاية و يقف أمام كل فريق طالب في الجهة الثانية من الملعب أيضاً خلف خط النهاية و يقوم الطالب الأول من كل فريق بالإرسال الى الملعب المقابل، و بعد تنفيذ الإرسال يقوم الطالب الواقف امام كل فريق باستقبال الارسال ولكن من منتصف الملعب</p> 	2

<p>التحدي: يقف المرسل خلف خط النهاية في الزاوية اليمنى ليرسل، ويوجد بجانبه (2) كرات طائرة وفي وسط (2) كرات وفي الزاوية اليسرى (2) كرات، وعند الإشارة يرسل الكرة من مكانها و يركض بسرعة وبعدها الى الوسط و يرسل بعدها يركض الى الزاوية اليسرى و يرسل وهكذا بالدوران الى أن يرسل الكرات جميعها باستمرار و بدون توقف ويكون الطالب المستقبل مع نفس اتجاه الطالب المرسل واستقبال الارسال لكل الكرات.</p>	3
	1
<p>التحدي: يقف الطلاب على شكل قاطرات متقابلة كل قاطرة تتألف من ثلاث طلاب تتقابل القاطرتان الواحدة مقابل الأخرى المسافة بينهما (4-5) م ثم يقومون بإرسال الكرة والمجموعة الثانية تستقبل الارسال والدوران الواحد تلو الآخر</p>	2
<p>التحدي: أربعة طلاب، ثلاث طلاب على شكل مثلث والطلاب الرابع في وسط المثلث الذي يرسل الى الطالب الذي في الوسط يستقبل الارسال ويقوم بتمرير الكرة الى الطالب الثاني وهكذا</p>	3

ت	التمارين (التمرير)
1	<p>التحدي: طالبان متقابلان ولديهما كرة طائرة ، الطالب الأول يأخذ وضع الجلوس من الطويل والثاني واقف امامه يرمي الى الأول الكرة ويعيدها له من الأعلى وهكذا بالتبادل كل عشرين كرة .</p> 
2	<p>التحدي: طالبان متقابلان في وضع الجلوس الطويل ولديهما كرة طائرة يقومان برمي الكرة بينهما من الأعلى بالذراعين .</p> 
3	<p>التحدي: طالبان متقابلان ولديهما كرة طائرة الأول يرميها فوق الثاني ليقفز ويمسكها من الأعلى بطريقة القفز .</p> 

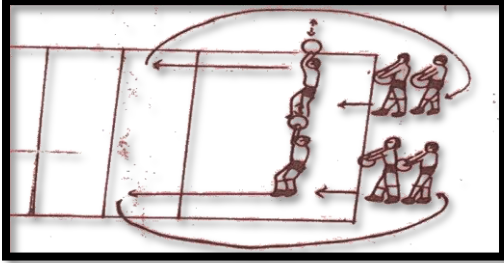
الصعوبة: ثلاثة طلاب طالبان متقابلان المسافة بينهما من (4-6)م واللاعب الثالث بينهما يحاول مس الكرة التي ترمى من قبلهما ومسكها ، يكون الرمي على شكل قوس عال وبالذراعين ومثابه لتكتيك التميرية وفي حالة مس الكرة يبدل مع اللاعب الذي رماها بصورة غير دقيقة .



1

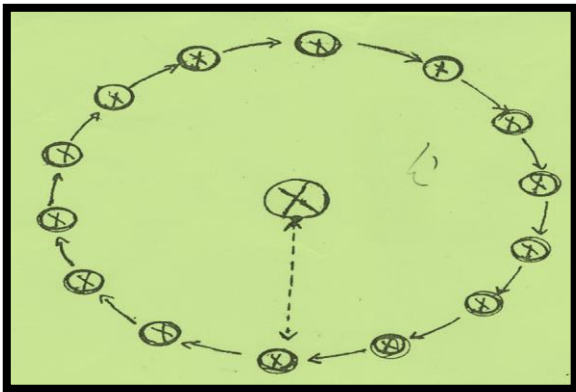
الصعوبة: وقوف الطلاب على شكل قاطرات ، وعلى خط النهاية للملعب وكل طالب في مقدمة القاطرة لديه كرة طائرة وعند الاشارة يتم السباق بينهم برمي الكرة فوق الرأس ومسكها مع الركض لمنتصف الملعب والرجوع مع التأكيد على وضع الذراعين والقاطرة التي تنفذ التمرين أولاً هي الفائزة.

2



الصعوبة: الوقوف على شكل دائرة والمعلم في الوسط يقوم المعلم بتمرير الكرة الى الطلاب من الأعلى وبالذراعين واما الطلاب فانهم يرجعون الكرة من الأعلى الى المعلم وهكذا باستمرار .

3

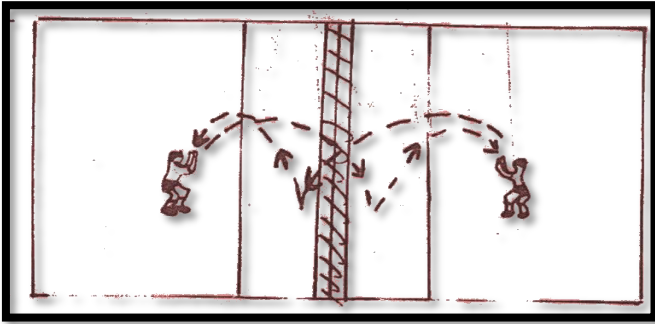


العمليات: ثلاثة طلاب يشكلون مثلث والمسافة بين طالب واخر (3 م) يتبادلون تمرير الكرة من الأعلى وبالذراعين وهكذا كل عشر كرات يتم تغير اتجاه الكرة يمينا ويساراً .



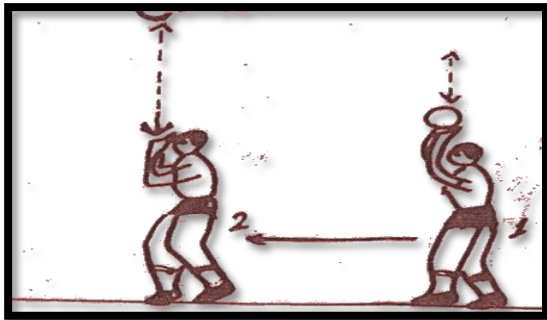
1

المخرجات: تنفيذ التمريرة من الأعلى وبالذراعين التمريرة الأولى أعلى ما يمكن والتمريرة الثانية منخفضة جداً وهكذا باستمرار .



2

التحدي: طالبان متقابلان ، كل منهما في ملعب يتبادلان التمريرة من الأعلى وبالذراعين ومن فوق الشبكة بحيث تسقط على الارض وامام الطالب ليتحرك عليها ويعيدها الى زميله



3

التحدي: الوقوف - تنفيذ التمريزة الاولى من الأعلى والتمريزة الثانية من الأسفل وهكذا باستمرار .



1

التحدي: طالبان متقابلان المسافة بينهما (6 م) الاول يلعب الكرة من الأسفل والثاني من الأعلى



2

الصعوبة: ينتشر الطلاب داخل الملعب وكل منهم لديه كرة طائرة وعند الإشارة يتم تنفيذ التمريزة مرة بالذراعين من الأسفل ومرة اخرى التمريزة من الأعلى بالذراعين .



3

دمج المهارات (الارسال والاستقبال والتمرير)		
<p>ثلاثة طلاب يقف الطالب المرسل خلف خط النهاية ويقوم بإرسال الكرة الى الطالب المستقبل وبدوره من بعد استقبال الارسال يمرر الكرة الى الطالب الثالث ويقوم الطالب الثالث بالتمرير الى الطالب المقابل له ويقوم الطالب بالتمرير من الاعلى الى الجهة الثانية للملعب ويكون الطلاب المستقبل والممرر خلف الشبكة في منطقة الهجوم</p>		1
<p>التمرير نفسه ولكن الطلاب المستقبل والممرر في منتصف الملعب</p>		2
<p>التمرير نفسه ولكن يقف الطلاب المستقبل والممرر بالمنطقة الخلفية للملعب</p>		3

ملحق (9)

الوحدات التعليمية وفق استراتيجيات الأنشطة المتدرجة

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الوحدة التعليمية الأولى

اليوم :- الاحد
التاريخ :- 2022-2-13
الوقت :- 40 دقيقة
الأهداف التربوية

1-تعويد الطلاب على الضبط.
2-تعويد الطلاب على الثقة بالنفس

المدرسة :- متوسطة الخلود
الصف الثالث
عدد الطلاب:-20 طالب
الأهداف التعليمية

1-تعليم مهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة
3-تعويد الطلاب على التعاون

التأكيد على النظام	xxxxxxxxxxxx x	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	2 د	المقدمة
التأكيد على وجود المسافات بين الطلاب والأداء الصحيح مع الصارفة	xxxxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxxxx	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصارفة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصارفة	3 د	الإحماء
تأكيد الدوران والذراعان ممدودتان تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين تأكيد عدم ثني الركبة	x x x x x x x x x x x x x x x	تمرين الذراعين : (الوقوف) الذراعان جانباً ثم دوران الذراعين الى الأمام والخلف . تمرين للرجلين: الوقوف ، فتحاً ضغط الجذع للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمرين للرجلين : (الوقوف) مسك القدمين من الأسفل	5 د	التمرينات البدينية

			مع مد الركبتين		
				25 د	القسم الرئيسي
التأكيد على ان كل طالب يبدأ من التمرين المناسب لمستواه المهاري		xxxxxxxxxxxxx x x x x x x	شرح مهارة الارسال من الاسفل مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المدرس او عرضها من قبل الطالب النموذج مع عرض صور توضيحية وبوسترات ويتم تقسيم الصف الى ثلاثة مجاميع مع اعطاء التمرين المناسب لكل مجموعة حسب ما يختار الطالب التمرين المناسب لمستواه المهاري وحسب مستوى التحدي والصعوبة	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الانتقال من التمرين الاول في الوحدة الواحدة بعد ان يجد الطالب نفسه على استعداد كامل للتمرين الثاني وهكذا يكون التدرج للوصول الى مستوى متميزين مجموع	كرات طائرة عدد (5)	x x x x x x x x	مستوى التحدي: يقسم الصف الى ثلاث مجاميع : مستوى الصعوبة : يقسم الصف الى ثلاث مجاميع. حسب هرم بلوم ينظر الى الملحق	20 د	النشاط التطبيقي

التمرينات			رقم(8)من التمرينات الخاصة بالإرسال من الاسفل		
				5 د	القسم الختامي
التأكيد الالتزام بقواعد اللعبة			لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة)	3 د	
التأكيد على التزام والانصراف بهدوء		xxxxxxxxxxx x	تمارين تهدئة مع إنهاء الدرس بالتحية الرياضية	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الوحدة التعليمية الثانية

التاريخ:
التاريخ :-
الوقت:- 40 دقيقة
الأهداف التربوية

المدرسة :- متوسطة الخلود
الصف الثالث
عدد الطلاب:- 20 طالب
الأهداف التعليمية

- 1-تعويد الطلاب على الضبط.
2-تعويد الطلاب على الثقة بالنفس
3-تعويد الطلاب على التعاون

1-تعليم مهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
				10 د	القسم الإعدادي
التأكيد على النظام		xxxxxxxxxxxx x	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	2 د	المقدمة
التأكيد على الضبط أثناء الهرولة		xxxxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxxxx	السير الاعتيادي ، هرولة الى الجانبين ، هرولة مع لمس الأرض ، هرولة مع تحريك الذراعين والرجلين	3 د	الإحماء
تأكيد الدوران والذراعان ممدودتان تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين تأكيد عدم ثني الركبة		x x xx x x x x x	تمرين الذراعين : (الوقوف) الذراعان جانباً ثم دوران الذراعين الى الأمام والخلف . تمرين للذراع : (الوقوف ، فتحاً) الذراعين عالياً ثني الجذع للجانبين بالتعاقب (4 عدات) تمرين للرجلين : (الوقوف) رفع الذراعين جانباً ثني الذراعين مع ثني الركبتين (بعديتين)	5 د	التمرينات البدنية
				25 د	القسم الرئيسي
التأكيد على ان كل طالب يبدأ من التمرين المناسب لمستواه المهاري		xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx x	شرح مهارة الارسال من الاسفل مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المدرس او عرضها من قبل الطالب النموذج مع عرض صور توضيحية وبوسترات وتقسيم الصف الى ثلاث مجاميع، وحسب مستوى التحدي والصعوبة.	5 د	النشاط التعليمي

<p>التأكيد على الانتقال من التمرين الاول في الوحدة الواحدة بعد ان يجد الطالب نفسه على استعداد كامل للتمرين الثاني وهكذا يكون التدرج للوصول الى مستوى متميزين مجموع التمرينات</p>	<p>كرات طائرة عدد (5)</p>	<p>x x x x x x x x x x x x</p>	<p>مستوى التحدي: يقسم الصف الى ثلاث مجاميع مستوى الصعوبة : يقسم الصف الى ثلاث مجاميع. حسب هرم بلوم ينظر الى الملحق رقم(8) الخاص بتمارين الارسال من الاسفل</p>	<p>20 د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
				<p>5 د</p>	<p>القسم الختامي</p>
<p>التأكيد على الرياضية قواعد اللعبة</p>			<p>لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة)</p>	<p>3 د</p>	
<p>التأكيد على الصيحة بصوت عال يدل على الحماس</p>		<p>xxxxxxxxxxxx x</p>	<p>أداء التحية الرياضية ، الانصراف</p>	<p>2 د</p>	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الوحدة التعليمية الثالثة

التاريخ:
التاريخ :-
الوقت:- 40 دقيقة
الأهداف التربوية

المدرسة :- متوسطة الخلود
الصف الثالث
عدد الطلاب:- 20 طالب
الأهداف التعليمية

- 1-تعويد الطلاب على الضبط.
2-تعويد الطلاب على الثقة بالنفس
3-تعويد الطلاب على التعاون

1-تعليم مهارة الاستقبال الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات ، تسجيل الحضور ، وترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على الضبط
الإحماء	3 د	سير ، هرولة ، دوران الذراعين للأمام ثم الى الخلف ، لمس الأرض باليدين ، رفع الركبتين بالتبادل ، هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف ،	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على الضبط أثناء الهرولة
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف ، فتحاً)رفع الذراعين أماماً ، عالياً جانباً (4 عدات) . تمرين للجذع : (البروك ، ذراعان تخصر) قتل الجذع للجانبين بالتعاقب (4 عدات) تمرين للرجلين : (الوقوف) القفز بفتح وضم القدمين (4 عدات)	x x x x x x x x x x x x x		التأكيد على أداء التمرينات بشكل منتظم
القسم الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	5 د	شرح مهارة استقبال الارسال من الاسفل مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المدرس ثم عرضها من قبل الطالب النموذج مع عرض صور توضيحية وبوسترات ثم تقسيم الصف الى ثلاثة مجاميع حسب مستوى الصعوبة والتحدي	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x		التأكيد على ان كل طالب يبدأ من التمرين المناسب لمستواه المهاري

<p>التأكيد على الانتقال من التمرين الاول في الوحدة الواحدة بعد ان يجد الطالب نفسه على استعداد كامل للتمرين الثاني وهكذا يكون التدرج للوصول الى مستوى متميزين مجموع التمرينات</p>	<p>كرات طائرة عدد (5)</p>	<p>x x x x x x x</p>	<p>مستوى التحدي: يقسم الصف الى ثلاث مجاميع مستوى الصعوبة : يقسم الصف الى ثلاث مجاميع. حسب هرم بلوم ينظر الى الملحق رقم (8) الخاص بتمارين استقبال الارسال من الاسفل</p>	<p>20 د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
				<p>5 د</p>	<p>القسم الختامي</p>
<p>التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة</p>	<p>كرة طبية وشاخص خشبي</p>		<p>لعبة صغيرة (نقل المعدات)</p>	<p>3 د</p>	
<p>التأكيد على النظام والانصراف بهدوء</p>		<p>xxxxxxxxxxxx x</p>	<p>تمارين تهدئة مع انتهاء الدرس بالتحية الرياضية</p>	<p>2 د</p>	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الوحدة التعليمية الرابعة

التاريخ:
التاريخ :-
الوقت:- 40 دقيقة
الأهداف التربوية

المدرسة :- متوسطة الخلود
الصف الثالث
عدد الطلاب:- 20 طالب
الأهداف التعليمية

- 1-تعويد الطلاب على الضبط.
2-تعويد الطلاب على الثقة بالنفس
3-تعويد الطلاب على التعاون

1-تعليم مهارة الاستقبال الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملحوظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات ، تسجيل الحضور ، وترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxx x		التأكيد على الانضباط
الإحماء	3 د	سير ، هرولة ، دوران الزراعين للأمام ثم الى الخلف ، لمس الأرض باليدين ، رفع الركبتين بالتتابع ، هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف	xxxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxxx		التأكيد على وجود المسافات بين الطلاب أثناء السير والهرولة والأداء الصحيح مع الصافرة
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الزراعين : (الوقوف) دوران الزراعين بالتبادل كالتحولة اماماً وخلفاً (تمرين حر) . تمرين الجذع : (الجلوس الطويل ، ضمماً) رفع الزراعين عالياً وثني الجذع الى الأمام والثبات . تمرين للرجلين : (الوقوف، أثناء)ثني الزراعين مع مد الرجلين اماماً عدتين .	xxxxxxxxxxx x x x x xxxxxxxxxxx		التأكيد على مد الزراعين عند الأداء التأكيد على التوافق الحركي أثناء الأداء
القسم الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	5 د	شرح مهارة استقبال الارسال من الاسفل مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المدرس أو عرضها من قبل الطالب النموذج وتقسيم الصف الى ثلاثة مجموعات حسب مستوى الصعوبة والتحدي	xxxxxxxxxxx x x x x x x		التأكيد على ان كل طالب يبدأ من التمرين المناسب لمستواه المهاري

<p>التأكيد على الانتقال من التمرين الاول في الوحدة الواحدة بعد ان يجد الطالب نفسه على استعداد للتمرين الثاني وهكذا يكون التدرج للوصول الى مستوى متميزين مجموع التمرينات</p>	<p>كرات طائرة عدد (5)</p>	<p>x x x x x x x x x</p>	<p>مستوى التحدي: يقسم الصف الى ثلاث مجاميع مستوى الصعوبة : يقسم الصف الى ثلاث مجاميع. حسب هرم بلوم ينظر الى الملحق رقم (8) الخاص بتمارين استقبال الارسال من الاسفل</p>	<p>20 د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
				<p>5 د</p>	<p>القسم الختامي</p>
<p>التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة</p>	<p>كرة طبية وشاخص خشبي</p>		<p>لعبة صغيرة (نقل المعدات)</p>	<p>3 د</p>	
<p>التأكيد الصحيحة بصوت عال يدل على الحماس</p>		<p>xxxxxxxxxxxx x</p>	<p>تمارين تهدئة مع انتهاء الدرس بالتحية الرياضية</p>	<p>2 د</p>	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الوحدة التعليمية الخامسة

التاريخ:
التاريخ :-
الوقت:- 40 دقيقة
الأهداف التربوية

المدرسة :- متوسطة الخلود
الصف الثالث
عدد الطلاب:- 20 طالب
الأهداف التعليمية

- 1-تعويد الطلاب على الضبط.
- 2-تعويد الطلاب على الثقة بالنفس
- 3-تعويد الطلاب على التعاون

- 1-دمج مهارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة

نوع النشاط	وقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	وقوف الطلاب ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على الضبط الذاتي
الإحماء	3 د	سير الى الأمام على رؤوس الأصابع ثم تبديل على الكعبين ، هرولة تدوير الذراعين للأمام والخلف ، سير ، وقوف	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على وجود المسافات بين الطلاب
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف ، أثناء عرضي) دوران العضدين اماماً ثم خلفاً 4 عدات . تمرين للرجلين: الوقوف فتحاً – تخلصر) حني الجذع اماماً وضغته 3 عدات والثبات 4 عدات . تمرين للرجلين : (الوقوف) قفزات على البقعة (بوزن .	x x x x x x x x x x x x		التأكيد عدم ثني الركبتين عند الأداء. التأكيد على مد للرجلين في أثناء الأداء
القسم الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	5 د	شرح مهارة الارسال والاستقبال مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المدرس او عرضها من قبل الطالب النموذج وتقسيم الصف الى ثلاثة مجاميع حسب مستوى الصعوبة والتحدي	xxxxxxxxxxxx x x x x x x		التأكيد على ان كل طالب يبدأ من التمرين المناسب لمستواه المهاري

<p>التأكيد على الانتقال من التمرين الاول في الوحدة الواحدة بعد ان يجد الطالب نفسه على استعداد للتمرين الثاني وهكذا يكون التدرج للوصول الى مستوى متميزين مجموع التمرينات</p>	<p>كرات طائرة عدد (5)</p>	<p>xxxxxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxxxxx</p>	<p>مستوى التحدي: يقسم الصف الى ثلاث مجاميع مستوى الصعوبة : يقسم الصف الى ثلاث مجاميع. حسب هرم بلوم ينظر الى الملحق رقم (8) الخاص بتمارين دمج مهارتي الارسال و الاستقبال</p>	<p>20 د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
				<p>5 د</p>	<p>القسم الختامي</p>
<p>التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة</p>	<p>كرتان طبيتان</p>		<p>لعبة صغيرة (نقل الكرة من أعلى ثم إعادتها بالمرور من بين للرجلين)</p>	<p>3 د</p>	
<p>التأكيد على النظام والانصراف بهدوء</p>		<p>xxxxxxxxxxxxx x</p>	<p>التشجيع ، تمارين تهدئة واسترخاء ، الانصراف</p>	<p>2 د</p>	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الوحدة التعليمية السادسة

التاريخ:
التاريخ :-
الوقت:- 40 دقيقة
الأهداف التربوية

المدرسة :- متوسطة الخلود
الصف الثالث
عدد الطلاب:- 20 طالب
الأهداف التعليمية

- 1-تعويد الطلاب على الضبط.
- 2-تعويد الطلاب على الثقة بالنفس
- 3-تعويد الطلاب على التعاون

1-تعلم مهارة التمرير من الاعلى بالكرة الطائرة

الرياضة

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	لوقت	نوع النشاط
				10 د	القسم الإعدادي
التأكيد على الضبط الذاتي		xxxxxxxxxxx x	وقوف الطلاب ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية	2 د	المقدمة
التأكيد على وجود المسافات بين الطلاب		xxxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxxx	سير الى الأمام على رؤوس الاصابع ثم تبديل على الكعبين ، هرولة ، هرولة تدوير الذراعين للأمام والخلف ، سير ، وقوف	3 د	الإحماء
التأكيد على عدم ثني الركبتين عند الأداء. التأكيد على مد للرجلين في أثناء الأداء		xxxxxxxxxxx x x x x xxxxxxxxxxx	تمرين الذراعين : (الوقوف ، أثناء عرضي) دوران العضدين اماماً ثم خلفاً 4 عدات . تمرين للرجلين: الوقوف فتحاً – تخصر) حني الجذع اماماً وضغطه 3 عدات والثبات 4 عدات . تمرين للرجلين : (الوقوف) قفزات على البقعة (بوزن) .	5 د	التمرينات البدنية
				25 د	القسم الرئيسي
التأكيد على ان كل طالب يبدأ من التمرين المناسب لمستواه المهاري		xxxxxxxxxxx x x x x x x	شرح مهارة التمرير من الاعلى مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المدرس او عرضها من قبل الطالب النموذج وتقسيم الصف الى ثلاثة مجموعات حسب مستوى التحدي والصعوبة	5 د	النشاط التعليمي

<p>التأكيد على الانتقال من التمرين الاول في الوحدة الواحدة بعد ان يجد الطالب نفسه على استعداد للتمرين الثاني وهكذا يكون التدرج للوصول الى مستوى متميزين مجموع التمرينات</p>	<p>كرات طائرة عدد (5)</p>	<p>xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx x xxxxxxxxxx</p>	<p>مستوى التحدي: يقسم الصف الى ثلاث مجاميع مستوى الصعوبة : يقسم الصف الى ثلاث مجاميع. حسب هرم بلوم ينظر الى الملحق رقم(8)</p>	<p>20 د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
				<p>5 د</p>	<p>القسم الختامي</p>
<p>التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة</p>	<p>كرتان طبيتان</p>		<p>لعبة صغيرة (نقل الكرة من أعلى ثم إعادتها بالمرور من بين للرجلين)</p>	<p>3 د</p>	
<p>التأكيد على النظام والانصراف بهدوء</p>		<p>xxxxxxxxxx x</p>	<p>التشجيع ، تمارين تهدئة واسترخاء ، الانصراف</p>	<p>2 د</p>	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الوحدة التعليمية السابعة

المدرسة :- متوسطة الخلود

الصف الثالث

عدد الطلاب:-20 طالب

الأهداف التعليمية

التاريخ:

التاريخ :-

الوقت:- 40 دقيقة

الأهداف التربوية

1-تعلم مهارة التمرير من الاعلى بالكرة الطائرة

1-تعويد الطلاب على الضبط.

2-تعويد الطلاب على الثقة بالنفس

3-تعويد الطلاب على التعاون

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	نوع النشاط	وقت
				القسم الإعدادي	10
التأكيد على التحية القوة، رياضة صوت عال		xxxxxxxxxxx x	تهيئة الأدوات ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية	المقدمة	2 د
التأكيد على اطاعة الاورامر		xxxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxxx	السير بخطوات واسعة مع مرجحة الذراعين بقوة ، هرولة ، زيادة الهرولة تدريجياً ، هرولة مع رفع الركبتين عالياً مع هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف	الإحماء	3 د
التأكيد على تأدية التمرينات بصورة صحيحة		xxxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxxx	تمرين الذراعين : (الوقوف ، فتحاً) رفع الذراعين اماماً ، عالياً ، جانباً (4 عدات) . تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً) رفع الذراعين عالياً وثني الجذع للجانبين بالتعاقب (4 عدات) . تمرين للرجلين : (الوقوف – تخلص) الرجل اماما بالقفز بتبادل القدمين اماماً ، خلفاً من 1-2 عدة	التمرينات البدنية	5 د
				القسم الرئيسي	25 د
التأكيد على ان كل طالب يبدأ من التمرين المناسب لمستواه المهاري		xxxxxxxxxxx x x x x x x	شرح مهارة التمرير من الاعلى مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المدرس او عرضها من قبل الطالب النموذج ثم تقسيم الصف الى ثلاثة مجموعات حسب مستوى الصعوبة	النشاط التعليمي	5 د

			والتحدي		
التأكيد على الانتقال من التمرين الاول في الوحدة الواحدة بعد ان يجد الطالب نفسه على استعداد للتمرين الثاني وهكذا يكون التدرج للوصول الى مستوى متميزين مجموع التمرينات	كرات طائرة عدد (5)	xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx x xxxxxxxxxxx	مستوى التحدي: يقسم الصف الى ثلاث مجاميع مستوى الصعوبة : يقسم الصف الى ثلاث مجاميع. حسب هرم بلوم ينظر الى الملحق رقم (8)	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	ثلاثة كرات سلة وثلاث اعلام		لعبة صغيرة (الدوران حول العلم بالكرة)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهوء		xxxxxxxxxxx x	تمارين تهدئة مع انتهاء الدرس بالتحية الرياضية	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الوحدة التعليمية الثامنة

التاريخ:
التاريخ :-
الوقت :- 40 دقيقة
الأهداف التربوية

المدرسة :- متوسطة الخلود
الصف الثالث
عدد الطلاب :- 20 طالب
الأهداف التعليمية

1-تعويد الطلاب على الضبط.
2-تعويد الطلاب على الثقة بالنفس
3-تعويد الطلاب على التعاون

1-دمج المهارات قيد الدراسة بالكرة الطائرة
(الارسال والاستقبال والتمرير)

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات ، تسجيل الحضور ، ترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxx x		التأكيد على القوة، الرياضية بصوت عال
الإحماء	3 د	السير بخطوات واسعة مع مرجحة الذراعين بقوة ، هرولة ، زيادة الهرولة تدريجياً ، هرولة مع رفع الركبتين عالياً مع هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف	xxxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxxx		التأكيد على إطاعة الأوامر
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف ، فتحاً) رفع الذراعين اماماً ، عالياً ، جانباً (4 عدات) . تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً) رفع الذراعين عالياً ثني الجذع للجانبين بالتعاقب (4 عدات) . تمرين للرجلين : (الوقوف – تخصر) القفز بتبادل القدمين أماماً ، خلفاً التمرين(4 عدات)	xxxxxxxxxxx x x x x xxxxxxxxxxx		التأكيد على تأدية التمرينات بصورة صحيحة
القسم الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	5 د	شرح المهارات (الارسال ، الاستقبال والتمرير) مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المدرس وعرضها ثم يقوم المدرس بتقسيم الصف الى ثلاثة مجموعات	xxxxxxxxxxx x x x x x x		التأكيد على ان كل طالب يبدأ من التمرين المناسب لمستواه

المهاري					
التأكيد على الانتقال من التمرين الاول في الوحدة الواحدة بعد ان يجد الطالب نفسه على استعداد للتمرين الثاني وهكذا يكون التدرج للوصول الى مستوى متميزين مجموع التمرينات	كرات طائرة عدد (5)	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx x xxxxxxxxxx	ينظر الى الملحق رقم(8) الخاص بدمج المهارات الثلاث	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	ثلاثة كرات سلة وثلاثة اعلام		لعبة مصغرة(الدوران حول العلم بالكرة)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء		xxxxxxxxxx x	تمارين التهدئة مع انتهاء الدرس بالتحية الرياضية، الانصراف الى الصف على شكل رتل او نسق الواحد تلو الاخر	2 د	

Abstract

The effects of the stepwise activities strategy in psychological flexibility and learning some volleyball skills for students

Researcher

Supervisors

Ahmed Khudair Redha

Prof. Dr. Khalil Hamid Muhammad Ali

2023

1444

The current research aims to prepare a scale of psychological resilience among the third intermediate grade students in Karbala Governorate, to identify the effect of the stepwise activities strategy in psychological flexibility and learning some volleyball skills for students, and the research hypothesizes that the stepwise activities strategy has a positive effect in psychological resilience and learning some basic skills in volleyball for students, there is a preference in the impact between the stepwise activities strategy and the strategy used in psychological flexibility and learning some basic skills in volleyball for students in favor of progressive activities. The researcher used the experimental approach with two equal groups (experimental and control), with two pre and post tests. The researcher adopted the research population represented by middle school students (2021-2022), whose number is (110 students). The researcher used statistical methods and the (SPSS) to collect his data. The researcher concluded that the educational units that he prepared proved their validity through the results of the tests and led to a clear development in performance and gave the educational units according to the stepwise activities strategy an opportunity for feedback that helped the student to know his response in turn that led to overcoming pressures and difficulties and overcoming failure and that the units Educational according to the stepwise activities strategy in psychological resilience gave confidence and ability to the student to rely on himself through the implementation of activities led to the development of students' skills. The researcher recommended the need to adopt a measure of psychological resilience and identify it by the teacher of

physical education, the necessity of introducing a stepwise activities strategy in the educational units to learn volleyball skills, the necessity of gradient when preparing and implementing exercises from easy to difficult to become more appropriate for the target age group, urging teachers to use the methods and modern methods and strategies and moving away from the old methods and applying them to a sample and other games, the need to conduct more studies using educational units according to the stepwise activities strategy in learning and developing basic skills in volleyball.

لجنة الترجمة وسلاسة
اللغة الانكليزية



Ministry of Higher Education & Scientific Research

University of Kerbala

College of Physical Education & Sport Science

The Effects of The Stepwise Activities Strategy In Psychological Flexibility And Learning Some Volleyball Skills For Students

By

Ahmed Khudair Reda Al-Waeli

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical Education & Sport Science, University of Kerbala as Partial Fulfillment of the Requirement of Master Degree in Physical Education & Sport Science

Supervised by

Prof. Dr. Khalil Hamid Muhammad Ali

2023/jan

1444/jmad alakhirah