

تأثير أسلوب فحص النفس في تعلم مهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

The effect of the method of self-examination in learning the skill of serving volleyball for students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala

م.م. اسراء فاضل عباس علي

المديرية العامة لتربية ديالى

قسم النشاط الرياضي والمدرسي

Israa fadhel Abbas Ali

Diyala General Directorate of Education

Department of sports and school activities

Esraafaduil76@gmail.com

أ.د. ماجدة حميد كمش

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Prof. Magda Hamid Kambash

Diyala University

College of Physical Education and Sports Sciences

Magda.hamid@uodiyala.edu.iq

الكلمات المفتاحية: أسلوب فحص النفس، تعلم، الارسال المواجه من الاعلى، الكرة الطائرة.
Keywords: self-examination method, learning, serving, volleyball.

الملخص:

من خلال إطلاع الباحثان ومشاهدتهن لدروس التربية البدنية والمقابلات الشخصية مع عدد من التدريسيين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكونهم ايضاً من إحدى تدريسيات مادة طرائق التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ استطاع البحث التوصل إلى أساليب جديدة تسعى إلى الرقي في تدريس درس التربية البدنية تتعارض في أسلوبها مع الأساليب التقليدية الشكلية التي يستخدمها أكثر التدريسيين في الكلية . لذا ارتأت الباحثتان التعرف على أثر أسلوب فحص النفس في تعلم مهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي 2021/2020، وهل الأسلوب التقليدي الشكلي أم أسلوب فحص النفس الذي يعتبر من الأساليب التعليمية المتطورة والجديدة مراعي الجانب النفسي وذلك من اجل تحقيق مبدأ التعاون من قبل الطالبات في العملية التعليمية واعتماد الأساليب الحديثة في التعلم، حيث أن هذا الأسلوب يعطي للمتعلم محاولة اكتشاف وتعلم المهارة بأجزائها المتعددة من خلال

وضع المهارة في ورقة تسمى (ورقة المعايير جدول المهارة) ، أما دور المدرس فهو يتحدد في تعليم الطالبات من خلال وضع أسئلة ضمن ورقة المعايير وتوجيه أسئلة مباشرة بعد الانتهاء من عملية التعليم، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، تكون مجتمع البحث من (86) طالبة من طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2021/2020، مقسمين على شعبتين (و، ز) وبواقع (43) طالبة لشعبة (و) و (42) طالبة لشعبة (ز) ، وتم اختيار شعبة (و) عن طريقة القرعة لتمثل المجموعة التجريبية و شعبة (ز) المجموعة الضابطة وتم استبعاد عدد من الطالبات لتحقيق التجانس بين المجموعتين، كذلك الطالبات الاتي تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهن وبهذا اصبح المجموع النهائية لعينة البحث (70) طالبة بواقع (35) طالبة لكل مجموعة.

Abstract:

By informing the researcher and watching physical education lessons and personal interviews with a number of teachers in the College of Physical Education and Sports Sciences, the research was able to come up with new methods that seek to advance in teaching the physical education lesson that conflict in their style with the traditional formal methods used by most of the teachers in the college. Therefore, the researcher wanted to identify the effect of the method of self-examination in learning the skill of transmitting volleyball among students of the second stage, College of Physical Education and Sports Sciences, Diyala University for the academic year 2020/2021, and is it the traditional formal method or the method of self-examination, which is considered one of the advanced and new educational methods, taking into account the psychological aspect This is in order to achieve the principle of cooperation by the students in the educational process and to adopt modern methods of learning, as this method gives the learner an attempt to discover and learn the skill in its multiple parts by placing the skill in a paper called (the standards paper, the skill table), and the role of the teacher is determined in Teaching the students by putting questions within the standards paper and asking questions directly after the completion of the education process. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research problem. The research community consisted of (86) female students from the second stage of the College of Physical Education and Sports Sciences /

University of Diyala for the academic year 2020 /2021, divided into two divisions (F, G) with (43) female students for Division (F) and (42) female students for Division (G), and Division (F) was chosen by lottery to represent the group A. For the experimental group and the (g) division of the control group, a number of female students were excluded to achieve homogeneity between the two groups, as well as the female students on whom the exploratory experiment was conducted. Thus, the final total of the research sample became (70) students, with (35) students per group.

1. المقدمة:

إن دور المدرس في هذا الأسلوب يقوم باتخاذ القرارات ، اي إن المدرس يتخذ القرارات جميعها بشأن اختيار الموضوع، إما الطالب فيقوم باتخاذ القرارات الممنوحة له كما هو الحال في الأسلوب التدريبي عندما يقوم بإنجاز العمل وكذلك الطالب نفسه يقوم باتخاذ قرارات مرحلة ما بعد التدريس بنفسه أيضا، وأن دور المعلم يكون صعبا لأن عليه مراقبة الطالب وتعليمه كيفية استعمال ورقة المهارات وفحص نفسه بدقة وبناء على ذلك فلا تغذية تعطى للطالب من قبل المعلم حول الانجاز ولكن هناك تغذية راجعة واحدة وهي كيفية فحص النفس وتقويمها أي تقويم العمل المنجز، إن القدرة على المساهمة في بناء سلوك الطالب وتوجيهه تسهل عمليات النمو المختلفة الانفعالية والعقلية والجسمية والتي يكون لها تأثير كبير على درجة تقدم الطالب ومساهمته في إنجاح العملية التعليمية، إن فكرة التدريس الجيد قد احتلت مساحة واسعة من قبل التربية والتعلم وقد اهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماماً كبيراً من خلال إرساء العملية التربوية ، إذ تناول الباحثين في هذا المجال هذه المشكلات بالدراسة والتحليل، وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات أنه لا يمكن وضع درس التربية الرياضية ضمن قالب معين فالتدريس أو التعليم هو فن ويعتمد على المدرس نفسه ، فضلا عن الأمور الأخرى التي تدخل في عملية التعليم والتدريس لذلك فلا يمكن إرساء العمل من خبرات وفنيات واعداد مهني في جداول ثابتة يمكن للتدريسي أن يسير على مسارها ، وقد اختلفت أساليب التعلم فيما بينها كل حسب الأسلوب المتبع في تقديم المادة إلى المتعلم أو قد تكون حسب مستوى المتعلم نفسه أو قد تكون نسبة إلى الأغراض التربوية التي تسعى الطريقة إلى تحقيقها أو نسبة للوقت المحدد للتعلم (إبراهيم ، 1992 ، 11-12) .

إذا أردنا النجاح للطريقة أو للأسلوب فيفترض أن يكون ذات طابع مميز يحرك الدوافع لدى الطالب ويولد لديه الاهتمام نحو المادة الدراسية ويدفعه لبذل أقصى الجهود وصولاً إلى تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه، وفي الآونة الأخيرة تطورت أساليب التعلم والتدريس في التربية البدنية حتى أصبحت عملاً فنياً معقداً ومع هذا التطور ظهرت طرائق وأنظمة في تحليل الدرس، وتعد مهارة الإرسال المواجه من الأعلى من المهارات المهمة بالكرة الطائرة وذلك لكونها وسيلة الهجوم الأولى على الفريق المنافس لذي يجب ان يتم اعداد الطالب بالشكل الامثل، ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي في دراسة وتطبيق أسلوب جديد من أساليب تدريس التربية البدنية وهو أسلوب فحص النفس على لعبة الكرة الطائرة وتحديداً لمهارة الإرسال المواجه من الأعلى، حيث يعد أسلوب فحص النفس من الأساليب الحديثة التي أوجدها (موسستن) حيث ان الطالب يستخدم في هذا الأسلوب ورقة المعايير الخاصة بالمهارة وبعض التغذية الراجعة لنفسه دون مشاركة أي شخص آخر، أما مشكلة البحث من خلال إطلاع الباحثان ومشاهدتهما لدروس التربية البدنية والمقابلات الشخصية مع عدد من التدريسيين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكوهم أيضاً من إحدى تدريسيات مادة طرائق التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ استطاع البحث التوصل إلى أساليب جديدة تسعى إلى الرقي في تدريس درس التربية البدنية تتعارض في أسلوبها مع الأساليب التقليدية الشكلية التي يستخدمها أكثر التدريسيين في الكلية . لذا ارتأت الباحثان التعرف على أثر أسلوب فحص النفس في تعلم مهارة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي 2021/2020، وهل الأسلوب التقليدي الشكلي أم أسلوب فحص النفس الذي يعتبر من الأساليب التعليمية المتطورة والجديدة مراعي الجانب النفسي وذلك من اجل تحقيق مبدأ التعاون من قبل الطالبات في العملية التعليمية واعتماد الأساليب الحديثة في التعلم، إذ أن هذا الأسلوب يعطي للمتعلم محاولة اكتشاف وتعلم المهارة بأجزائها المتعددة من خلال وضع المهارة في ورقة تسمى (ورقة المعايير جدول المهارة)، وهدف البحث إلى التعرف على أسلوب فحص النفس في تعلم مهارة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي 2021/2020، اما فرض

البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.

2. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث:

تتطلب دراسة مشكلة البحث الحالي استخدام المنهج التجريبي وذلك لكونه الاكثر ملائمة لحل مشكلة البحث، ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 عينة البحث:

تكونت مجتمع البحث من (85) طالبة من طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2021/2020، مقسمين على شعبتين (و، ز) وبواقع (43) طالبة لشعبة (و) و(42) طالبة لشعبة (ز) ، وتم اختيار شعبة (و) عن طريقة القرعة لتمثل المجموعة التجريبية وشعبة (ز) المجموعة الضابطة وتم استبعاد عدد من الطالبات لتحقيق التجانس بين المجموعتين، كذلك الطالبات الاتي تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهن وبهذا اصبح المجموع النهائية لعينة البحث (70) طالبة بواقع (35) طالبة لكل مجموعة.

2-2-1 تجانس مجموعتي البحث :

من اجل تحقيق التجانس بين مجموعتي البحث لبيان تأثير المتغيرات المستقلة (أسلوب فحص النفس) في تعلم مهارة الارسال المواجه من الاعلى تحت إجراءات التجانس بين المجموعتين من خلال متغيرات (العمر-الوزن -الطول) .

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية بين عناصر التجانس (العمر - الطول - الوزن)

لمجموعتي البحث

الفرق	قيمة ت	الضابطة		التجريبية		عناصر التجانس
		ع±	س	ع±	س	
غير معنوي	0.11	1.53	21.76	1.40	21.71	العمر (السنة)
غير معنوي	0.16	37.4	166.8	38.1	168.2	الطول (سم)
غير معنوي	1.22	8.39	65.05	9.62	67.61	الوزن (كغم)

* قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 38 ونسبة خطأ 0,05 تساوي 2.03 .

يتضح من الجدول (1) أن قيم ت المحسوبة لمتغيرات (العمر - الطول - الوزن) على التوالي تساوي $0,11 - 0,16 - 1,22$ وهي اقل من قيمتها الجدولية والبالغة (2,03) وذلك يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتغيرات المختارة وهو دليل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر العربية والاجنبية.
2. المقابلات الشخصية.
3. الملاحظة.
4. الاختبار والقياس.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1. ملعب كرة طائرة قانوني.
2. كرات طائرة قانونية عدد (10) صيني المنشأ.
3. اقلام جاف.
4. اقلام رصاص.
5. كامرة تصوير فيديو نوع (Nikone D5000)
6. كامرة تصوير فوتوغراف نوع (Nikone D3500).
7. حاسبة لاب توب نوع (HP).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد المتغيرات:

حددت المتغيرات في البحث على النحو الاتي :

- المتغير التجريبي (المستقل) (وهو اسلوب فحص النفس) ؟
- المتغيرات التابعة : وهي التعلم والاكتساب ويقاسان بالاختبار البعدي لمهارة الارسل المواجه من الاعلى) .

2-4-1-1 اسم الاختبار : اختبار الارسل المواجه من الاعلى (الصميدعي:2010: 373)

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الارسل المواجه من الاعلى.

الأدوات : ملعب الكرة الطائرة قانوني ، الكرة الطائرة قانونية ، الملعب معد

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد (9) أمتار من الشبكة) من هذا المكان واللاعب ممسك بالكرة يقوم بالارسال المواجه من الاعلى لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الملعب المخطط .

الشروط :

1. لكل لاعب عشر محاولات .
 2. في حالة لمس الكرة للشبكة وسقوطها في نصف الملعب غير المخطط او خروجها الى الخارج تحسب محاولة للاعب (من ضمن المحاولات العشر) ولا يحسب لها نقاط .
- التسجيل :** يحسب لكل مرة ارسال صحيحة رقم المنطقة التي تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المخطط ، وحيث ان اللعب له عشر محاولات على هذا الاختبار ، وتكون الدرجات موزعة على المناطق من (1) الى (4) درجات ، فان الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (40) درجة .
- مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة إلى خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الاعلى .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

في كل اختبار يسعى الباحثان إلى التأكد من ملائمة الاختبار للعينة، وذلك عن طريق اجراء تجربة استطلاعية، التي هي عبارة عن تجربة أولية تقوم بها الباحثان لغرض الوقوف على السلبيات والاييجابيات التي قد تصاحب اجراء التجربة الرئيسية، وضمن هذا الاطار فقد اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي 2021/2020 من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (6) طالبات، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وكان الغرض منها ما يأتي:

1. معرفة مدى صلاحية الادوات المستخدمة في العمل.
2. تحديد الوقت المستغرق في اداء الاختبارات لمراعاة ذلك في التجربة الرئيسية.

3. معرفة الصعوبات والمشكلات التي من المحتمل مواجهتها خلال تطبيق الاختبارات.

4. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

5. اطلاع فريق العمل المساعد على طرائق تنفيذ الاختبارات وكيفية احتساب النتائج.

6. مقدار فهم العينة للاختبارات المهارية.

7. تحديد الطريقة النموذجية في تنظيم العمل.

2-4-3 التصميم التجريبي:

ان تصميم تجربة يعني ببساطة تخطيطها بحيث يصبح بالمكان جمع المعلومات المتعلقة بالمشكلة المراد دراستها وعليه فان تخطيط التجربة يشمل جميع الخطوات المتتالية التي تتخذ مسبقا قبل اجراء التجربة لكي يضمن امكانية الحصول على البيانات المناسبة بطريقة تسمح بتحليلها تحليلًا سليماً وموضوعياً لكي يمكن الحصول في النهاية على استنتاجات صحيحة فيما يتعلق بالمشكلة التي حددت لهذه التجربة (الراوي وخلف الله: 1991: 51) وبناءً على ذلك استخدمت الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارات البعدية ويتم هذا التصميم بإدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الطبيعية ثم إجراء اختبار بعدي ، ويمكن تمثيل هذا التصميم على النحو الآتي:

المجموعة التجريبية ----- اختبار قبلي - المتغير المستقل - اختبار بعدي

المجموعة الضابطة ----- اختبار قبلي - المنهج المتبع - اختبار بعدي

(بدر : 1991: 681)

2-4-4 الاختبار القبلي:

قامت الباحثتان بإجراء الاختبار القبلي على افراد عينة البحث وذلك في تمام الساعة 10:00 صباح يوم 2021/4/18 وعلى قاعة الشهيد الدكتور ولهان حميد المغلقة.

2-4-5 التجربة الرئيسية:

استغرق تنفيذ التجربة (4) اسابيع ابتداءً من يوم 2021/4/22 ولغاية يوم الخميس الموافق 2021/5/20 وبواقع وحدتين في الأسبوع فبلغ مجموع التجربة (8) وحدات دراسية هدفت الى تعلم الاداء مهارة الارسال المواجه من الاعلى باستخدام اسلوب فحص النفس، وقد حددت طريقة عرض وشرح المهارة للمجموعة التجريبية من قبل مدرس المادة وفي اثناء ذلك تم توزيع ورقة المعايير (ملحق 1) حيث تقوم كل طالبة بتطبيق ما تم تحديده في ورقة المعايير في المهارة المعطاة وبمفردها واستمر تطبيق المهارة لمدة شهر، اما المجموعة الضابطة فقد تم عرض المهارة لهم وتدريبها وفق الاسلوب التقليدي المتبع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك لفترة شهر.

2-4-6 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي على افراد عينة البحث وذلك يوم 2021/5/23 في تمام الساعة 10:00 صباحاً وعلى قاعة الشهيد الدكتور ولهان حميد وتحت نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبلية.

2-5 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية- بعدية للمجموعتين البحث التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق لأفراد عينة البحث وتحليلها:

الجدول (2)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية- بعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق لأفراد عينة البحث

المتغير	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
التجريبية	28.78	1.34	32.85	1.16	1.24	0.000	معنوي
الضابطة	27.98	1.63	24.64	1.06	1.57	0.000	معنوي

3-2 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعيدة للمجموعتين البحث التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق لأفراد عينة البحث وتحليلها:

الجدول (3)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق لأفراد عينة البحث

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدالة
	س	± ع	س	± ع			
الارسل	32.85	1.16	24.64	1.06	1.82	0.000	معنوي

3-3 مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية التي تعلم طالباتها بطريقة فحص النفس على أقرانهم في المجموعة الضابطة الذين تعلموا بالطريقة التقليدية، ويمكن ان تعزى هذا التفوق في الأداء المهاري إلى فعالية أسلوب فحص النفس في التعلم وذلك لان هذا الاسلوب يتيح للتعلم ان يأخذ موقفا ايجابيا وسليما في عملية التعلم نظرا لما تبذله الطالبات من نشاط يجعله محورا لهذه العملية ويعزز الثقة في نفسه .(كاظم وزكي:1991: 87)، وترى الباحثتان ان التحسن في الاختبار البعدي في مهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة يعود إلى استخدام أسلوب فحص النفس اذ ان الطالبة لا تنتقل من حالة الى اخرى الا بعد التأكد من صحة تعلمها فضلا عن رجوعها إلى ورقة المعايير المعطاة لها مع تحديد أخطائها ومن التغذية الراجعة ومن خلال الاسئلة الموجودة في ورقة المعايير على الاداء . فضلا عن معلومات توضيحية اخرى تتضمن التسلسل التدريجي للمهارة المعطاة ووصف كامل عن هذه الاجزاء ومن خلال استذكار الطالبات لا دائهم تم مقارنة الاداء مع ما موجود ضمن ورقة المعايير وبالتالي محاولة اكتشاف وتحديد الأخطاء التي يقع فيها ثم تصحيح هذه الأخطاء من خلال ما موجود ضمن ورقة المعايير وبالتالي فان المعلومات التي قدمت للطالبات ودور الطالبات الرئيس في اكتشاف وتحديد أخطائهن جميعها من قبل الطالبة نفسها .

وفضلاً عن أن هذا الأسلوب يشجع المتعلم على التفكير العلمي وكذلك تنمية التوجيه الذاتي لتعلم المهارة قيد البحث من خلال استذكار التفكير للطالبات وتوسيع تفكيرهن والمقارنة والتحليل وتحديد الأخطاء (الباجوري: 1991: 25)، كما أن المعلومات المقدمة للطالبات والوقت المخصص للمتعم وتصميم الأخطاء والإجابة عن الأسئلة ضمن ورقة المعايير الموضوعية وجعل التعليم يراعي الفروق الفردية بين الطالبات المتلمات، جعلاً المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب فحص النفس أفضل من المجموعة الضابطة من خلال النتائج التي تم الحصول عليها، إذ أن طريقة التعلم الجيد تقاس بمدى تأثيرها في الطالبات وهي المسؤولة عن نوعية العمل ومقدار الوقت الذي يقضيه المتعلمون في التعلم (السامرائي: 1991: 98).

4. الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصلت الباحثتان إلى أن استخدام أسلوب فحص النفس أكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في تعليم مهارة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق في التعلم بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة وتعليم الطالبات الأداء الصحيح للمهارات أسرع وأفضل، وتوصي الباحثتان إلى استخدام أسلوب فحص النفس وهو أحد الأساليب الحديثة في برامج تدريس وإعداد طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة وخاصة في تدريس المهارات الأساسية للألعاب الرياضية، وإجراء دراسات وبحوث مماثلة على باقي المهارات بالكرة الطائرة ولمراحل دراسية أخرى فضلاً عن إجراء دراسات وبحوث على ألعاب أخرى وعلى الطلاب أيضاً.

المصادر:

- إبراهيم خليل : كفاية المناهج لطلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ومدى ملائمتها لواقع الرياضة المدرسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1992.
- السامرائي ، عباس ، السامرائي عبد الكريم : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطابع دار الحكمة ، جامعة البصرة ، 1991

- بدر احمد : فصول البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، وكالة المطبوعات الكويتية ، الكويت ، 1979 .
- التكريتي ، وديع ياسين ، العبيدي ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996 .
- الباجوري ، ناظم لكفي : اثر تفاعل كل من أسلوب التعلم بالاكتشاف والتعلم بالتلقي مع مستوى الدافع في المعرفة على التحصيل العلمي في درس التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية ، 1992 .
- صادق ، غسان محمد ، السامرائي عبد الكريم : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مطبعة الفين ، بغداد ، 1992 .
- كاظم ، احمد خيرى و زكي سعد يس : تدريس العلوم ، ط3 ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1981 .
- الصميدعي، لؤي غانم (وآخرون) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي . ط1: (اريل ، 2010)

علوم الرياضة

الملاحق

الملحق (1)

نموذج المعايير الخاصة بمهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة

أولاً : الجزء التحضيري

1. اتجاه النظر للأمام .

الذراعين : مثبتة والأصابع منتشرة على الكرة .

الجذع : مستقيم .

الرجلين : مثبتة قليلا والفتحة بين الرجلين بعرض الصدر .

الواجب : أداء الحركة (8) تكرارات .

السؤال : كيف تؤدي الحركة ؟

2. اتجاه النظر للأمام :

الذراعين : مثبتة وماسكة للكرة امام الصدر والذراع الثانية التي تؤدي مهارة الارسال المواجه من

الاعلى مفتوحة وبزاوية 90 من المرفق وبمستوى افقي مع الكتف .

الجذع : مستقيم .

الرجلين: مثبتة بشكل متوسط والفتحة بين الرجلين بعرض الصدر تقديم الرجل التي عكس

الذراع المؤدية للمهارة.

الواجب : أداء الحركة (8) تكرارات.

السؤال : كيف تؤدي الحركة ؟

ثانيا : الجزء الرئيس :

1. اتجاه النظر للأمام الأعلى باتجاه الملعب والشبكة:

الذراعين : رفع الذراع الحاملة للكرة بمستوى النظر والذراع المؤدي للمهارة ترفع اعلى من

مستوى الرأس وخلف الرأس.

الجذع : مستقيم .

الرجلين : مثبتة بشكل متوسط والفتحة بين الرجلين بعرض الصدر تقديم الرجل التي عكس

الذراع المؤدية للمهارة.

الواجب : أداء الحركة (8) تكرارات.

السؤال : كيف تؤدي الحركة؟

2. اتجاه النظر للأمام الأعلى باتجاه الملعب والشبكة :

الذراعين : دفع الكرة إلى الاعلى ومرجة الذراع الضاربة للخلف والاستعداد لضرب الكرة.

الجذع : مائل للخلف قليلاً.

الرجلين : مثبتة بشكل متوسط والفتحة بين الرجلين بعرض الصدر تقديم الرجل التي عكس

الذراع المؤدية للمهارة.

الواجب : أداء الحركة (8) تكرارات.

السؤال : كيف تؤدي الحركة؟

3. اتجاه النظر للأمام الأعلى تجاه الملعب والشبكة :

الذراعين : ضرب الكرة باليد الضاربة على ان تجتاز الكرة الشبكة

باتجاه ملعب الفريق المنافس.

الجذع : مائل للأمام قليلاً.

الرجلين : مثبتة قليلا والفتحة بين الرجلين بعرض الصدر .

الواجب : أداء الحركة (8) تكرارات .

السؤال : كيف تؤدي الحركة ؟

ثالثا : الجزء الختامي :

1. اتجاه النظر للأمام الأعلى باتجاه الملعب والشبكة :

الذراع : مستقيم .

الرجلين : مثبتة قليلا جدا والفتحة بين الرجلين بعرض الصدر .

الواجب : أداء الحركة (8) تكرارات .

السؤال : كيف تؤدي الحركة ؟

2. اتجاه النظر للأمام باتجاه الملعب والشبكة :

الذراعين : مستقيمة والكتفان باتجاه الهدف .

الذراع : مستقيم .

الرجلين : مثبتة بشكل خفيف جدا والفتحة بين الرجلين بعرض

الصدر .

الواجب : أداء الحركة (8) تكرارات .

السؤال : كيف تؤدي الحركة ؟