تأثير تمرينات على وفق استراتيجية التعليم التنافسي في الهجوم من مركزي (1) و(6) بلعبة الكرة الطائرة للطالبات

م.م. اثراء عبد الخضر عباس

tabaraklaffar@gmail.com

العراق. المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية. اعدادية الامل للبنات

تاريخ استلام البحث 2024/1/4 تاريخ نشر البحث 2024/2/28

الملخص

وهدف البحث إلى إعداد تمرينات على وفق استراتيجية التعليم التنافسي في تحسين الهجوم من مركزي (1) و(6) بلعبة الكرة الطائرة لطالبات الصف الخامس الاعدادي في اعدادية الامل للبنات. وطبقت هذه التمرينات لمدة شهرين بواقع وحدتان تعليميتان في الاسبوع على عينة البحث وهن (36) طالبة للعام الدراسي 2023– 2024 م الذين تم اختيارهن (بالطريقة العشوائية) ثم تم تقسيمهن (بأسلوب القرعة) الى مجموعتين متكافئتين بمعدل (18) طالبة لكل مجموعة (الضابطة والتجريبية)، وتم إجراء بعض الاختبارات ذات العلاقة بموضوعة البحث والتي تخص الهجوم من مركزي (1) و(6) بلعبة الكرة الطائرة للطالبات. وقد أظهرت النتائج معنوية الفروق للتمرينات المعدة على وفق استراتيجية التعليم التنافسي في تحسين الهجوم من مركزي (1) و(6) بلعبة الكرة الطائرة للطالبات في الاختبارات القبلية– البعدية، وكذلك معنوية الفروق للتمرينات المعدة من مدرسة المادة (اسلوبها المتبع)، واظهرت النتائج معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية–البعدية، اذ توصي الباحثة باستعمال هذه التمرينات لتحقيق نتائج افضل في مختلف الالعاب الرياضية وخصوصا التي تعتمد على المنافسة والتأكيد على تخصيص تمارين مشابهة للتكنيك (الأداء الفني) خصوصاً في هكذا مراحل عمرية .

الكلمات المفتاحية: استراتيجية التعليم التنافسي– الهجوم من مركزي (1) و(6) – الكرة الطائرة.

The effect of exercises according to the competitive education strategy in attacking from positions (1) and (6) in the game ofvolleyball for female students

Asst. Lec. Ithraa Abdel Khader Abbas

tabaraklaffar@gmail.com

General Directorate of Education of Al-Karkh II / Ministry of Education, Iraq.

Received: 04-01-2024 Accepted: 28-02-2024

Abstract

The research aimed to prepare exercises in accordance with the competitive education strategy to improve attack from positions (1) and (6) in volleyball for fifth-grade female students in Al-Amal Preparatory School for Girls. These exercises were applied for a period of two months, at the rate of two educational units per week, on the research sample, which is (36) female students for the academic year 2023-2024, who were selected (by random method) and then divided (by lottery method) into two equal groups, with a ratio of (18) female students for each group (the control group). and experimental), some tests related to the research topic were conducted, which relate to attacking from positions (1) and (6) in volleyball for female students. The results showed significant differences for exercises prepared according to the competitive education strategy in improving attack from positions (1) and (6) in the game of volleyball for female students in the pre-post tests, as well as significant differences for exercises prepared from the subject school (its method followed). The results showed significant differences between the control and experimental groups and in favor of the experimental group in the post-post tests, as the researcher recommends using these exercises to achieve better results in various sports, especially those that depend on competition, and emphasizing the allocation of exercises similar to technique (artistic performance), especially at such age stages. .

Keywords: Competitive education strategy - attacking from positions (1) and (6) - volleyball.

1- المقدمة:

يتنافس الطلاب فيما بينهم لتحقيق هدف تعليمي محدد وكذلك لكي يحصلوا على تقييم عالي في الاختبارات التي يضعها المدرس ان كانت شهرية او نصف سنوية او نهاية السنة او لاختيار فريق المدرسة المشارك في بطولات مديرية التربية المعنية. وقد ذكر التنافس في القرآن الكريم بقوله تعالى ﴿خِتَامُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾ (القرآن الكريم ، صفحة 588) ان استراتيجية التعليم التنافسي هي أحد الاستراتيجيات الاكثر استخداماً لاستثارة دافعية المتعلمين على الممارسة بحماس أكبر وهو نزاع بين فردين او أكثر يناضلون من اجل هدف ما والذي يستطيع فرد واحد منهم لإنجازه أو مجموعة من الأفراد. إن أهمية البحث تنصب من خلال الاهتمام المتواصل بنتاج عمليات التعلم والاستمرار في عملية تطويرها والى أهمية تجريب طريقة تدريس معينة وهي استراتيجية التعليم التنافسي من خلال خلق بيئة تنافسية للطالبات والى أهمية تحسين مستوى الطالبات في لعبة كرة الطائرة من خلال الهجوم من الخط الخلفي وبالتحديد مركزي (1) و(6) باعتبار أن طالبات الصف الخامس اعدادي وصلن الى مرحلة متقدمة من التعلم والممارسة وكذلك اختيار فريق المدرسة المشارك في سباقات النشاط المدرسي، وان مشكلة البحث تمحورت في التركيز على واحدة من أهم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهي الهجوم من الخط الخلفي وكيفية تطبيقها من قبل الطالبات بصورة تحقق رفع مستواهن بوقت وجهد مناسبين وهو الشغل الشاغل لأي مدرسة في تحقيق أهدافها، وان السبب الرئيس في اختيار هذه المهارة هو من خلال ملاحظة الباحثة عند الاشتراك في سباقات النشاط الرياضي السابقة أن اغلب الفرق المشاركة من المدارس للبنات لا يمكنهن عمل استقبال للأرسال واعداد ولعب بشكل مثالي، بل يتم مباشرة لعب الكرة من المستقبلة الى ملعب الفريق المنافس، وعليه تسعى الباحثة لتحسين الهجوم المباشر من الخط الخلفي لكسب النقاط خصوصاً ان اغلب طالبات الفرق المدرسية المشاركة يحاولن لعب الارسال بشكل عالي وبعيد قدر الإمكان لتسقط الكرة في مناطق الخط الخلفي. لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات على وفق استراتيجية التعليم التنافسي في تحسين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة (الهجوم من الخط الخلفي) لطالبات الصف الخامس للمرحلة الاعدادية، ويذكر أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان "إذ يتحدد اختيار نوعية التمرينات تبعاً للأدوات والأجهزة المتوافرة وطبقاً للهدف المطلوب تحقيقه" (عبد الفتاح و رضوان، 1993 ، الصفحات 106-107)، وعموماً تستعمل التمرينات التنافسية للتسريع من عمليات التعلم.

وترى الباحثة ان التنافس في جوهرة الصراع، يستهدف الانتصار والتفوق على المنافس ويتضمن إحباط نجاح المنافس وجهوده أي يتضمن تعارض المصالح، وتلجأ بعض المدارس والجامعات الى اذكاء روح التنافس بين الطلاب لاستفزاز طاقاتهم وبالتالي يدفعهم الى التعلم واعطاء الدرجات والمكافآت للمتفوقين والممتازين بينما يرى آخرون ان التنافس يكون في داخله قدراً كبيراً من الكراهية المدمرة، لذا يكون عامل هدم وتحطيم للعلاقات الانسانية في الصف والمدرسة ويرون انه يمكن الاستعاضة عنه بالقوة الدافعة التي تنجم عن العمل الجماعي المشترك والتعاون الديمقراطي، اذ يشترك افراد الجماعة، في انجاز عمل يرون فائدته واهميته ويتعاونون على اتمامه بصورة جيدة طوعاً، وتزداد قيمة الدافع اذا كان مصحوباً بمحفزات إذ تكون مرتبطة بالدافع من جهة وبنوع النشاط الممارس من جهة اخرى فانه يكون قد نجح في تشجيع التقدم في التحصيل الى درجة كبيرة، وتذكر رمزية الغريب "لو فرضنا مثلا ان المدرس حاول تعليم طلابه خبرته واستعان بذلك بأثارة دافعيتهم مثل المنافسة فان قيمة الدافع المحرك للنشاط والموجه للهدف ستزداد" (الغريب، 1997، صفحة 336). وعلى المدرس ان يحذر من كثرة اثارته للمنافسة لأن المنافسة اذا لم تستخدم بمهارة واذا لم يوجهها الوجهة الصحيحة السلمية فقد تكون مثاراً للحسد والحقد بينهم ويستثمر كل منهما للإضرار بزميله وبذلك يكون المدرس قد استخدم المنافسة لا لتشجيع التقدم وانما لهدم العلاقات الانسانية بين اعضاء الصف، وتذكر فداء أكرم الخياط أنه "يجب الحذر حتى لا يتحول الامر الى مجرد فوز او خسارة مما قد يؤدي الى حالات من التوتر بين الطلاب، كما قد يتحول الهدف الى مجرد الفوز وليس الحصول على الاهداف الرياضية" (الخياط، 1997 ، صفحة 88)، وتروم الباحثة الى تطبيق استراتيجية التعليم التنافسي بأساليبها الثلاثة كما يقسمها حامد سليمان حمد: (حمد، 2017، صفحة 247).

اولا / التنافس الذاتي:

تعد المنافسة وفق هذا الاسلوب تعليما فرديا اذ يقوم الفرد بمقارنة انتاجه اليومي بنتاجه بالأمس ومن ثم يستطيع تقييم عمله والكشف عما به من عيوب واخطاء فيعمل على تجنبها وعلى تحسين نفسه بحيث يصبح في الغد خيرا من اليوم، ان التعليم وفق هذا الاسلوب يخلق في الطالب روح المبادرة وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وبذلك تربي فيه الصفات الخلقية المطلوبة في المنافسة وخارجها، إلا ان هذا الاسلوب لم يخلوا من النقد من البعض اذ يرون ان هذا النظام الفردي ما هو إلا عوده وتقهقر ونكسة الى العصور الاولى والرجوع الى الطرق البدائية للتعلم، وهل علينا تأييد هذا الاعتقاد فرأينا ان التعليم الذاتي له ميزة وهي التوافق والتطابق مع ميول الطلاب وحاجتهم النفسية، ويبقى الامر متروك لنتائج الأبحاث العلمية للوصول الى الحقائق، ومن ثم الحكم على هذا النوع من التعلم وترى الباحثة ان

هذا الأسلوب جيد مع درس التربية الرياضية بسبب عدد حصص القليل بعض الشيء (حصتان في الأسبوع).

ثانيا/ اسلوب التنافس المقارن:

يتطلب تعليم المهارات وفق هذا الاسلوب تنظيم الطلاب على شكل ازواج اذ يتفاعل الطالبان فيما بينهما في تحقيق اهداف محددة، والتنافس المقارن يتفاعل فيه الطالبان مع المهارات الحركية من جهة ومع بعضهما البعض من جهة اخرى ومن ثم فهناك فائز، ويؤكد انه إذا كان لابد من التنافس فليكن التنافس بين الافراد، الذين يتقابلون بالقوة والامكانيات، وهذا ما عملت عليه الباحثة طيلة المدة الزمنية للمنهج المعد أي خلق التكافؤ بين الطالبات خصوصاً عند وصول الطالبتان الى مركزي (1) و(6).

ثالثا / اسلوب التنافس الجماعي:

يفهم تحت مصطلح التنافس الجماعي ان يتعلم الطلاب المادة الدراسية في الجماعة التعاونية الواحدة ثم تتنافس الجماعة مع الجماعات الاخرى، وهذا في مجال التعلم، اما في المجال الرياضي بشكل خاص فيفهم التنافس الجماعي بأنه من اساليب التدريس التي تضع الطالب في موقف لعب حقيقي فضلا عن اسهامها بنصيب وافر من التأثيرات على تنمية وتطوير قدرات الفرد بعيدا عن الملل وقد اشار ان التنافس الجماعي يمكن الفرد من تقييم اداء الجماعة التي ينتمي اليها لأداء الجماعات التي ينتمي اليها الاداء لجماعات اخرى التي تشارك بالعمل، اذ تم تقسيم الطالبات ال (18) الى ثلاث فرق متكافئة ثابته.

ويهدف البحث الى:

1- أعداد تمرينات على وفق استراتيجية التعليم التنافسي في تحسين الهجوم من مركزي (1) و(6) بلعبة الكرة الطائرة لطالبات الصف الخامس الاعدادي في اعدادية الامل للبنات.

2- التعرف على تأثير التمرينات على وفق استراتيجية التعليم التنافسي في تحسين الهجوم من مركزي (1) و(6) بلعبة الكرة الطائرة لطالبات الصف الخامس الاعدادي في اعدادية الامل للبنات.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث طالبات مرحلة الصف الخامس الإعدادي في إعدادية الامل للبنات والبالغ عددهن (80) طالبة وتم استبعاد (8) طالبات من الراسبات والمؤجلات ومن يمثلن احد اندية الشابات في

محافظة بغداد أي الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى عالٍ وبذلك أصبح العدد (72) طالبة وشملت عينة البحث (36) طالبة من مرحلة الخامس الإعدادي للعام الدراسي 2023- 2024 م تم سحبها بالطريقة العشوائية ثم تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئين بأسلوب القرعة، تألفت من (18) طالبة للمجموعة التجريبية التي تعتمد على التمرينات وفق استراتيجية التعليم التنافسي، و(18) طالبة المجموعة الضابطة تعتمد على التمرينات النمطية بالأسلوب المتبع من المدرّسة وبذلك أصبحت نسبة العينة 45%، ويذكر ريسان خريبط مجيد "أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي من ستحدد طبيعة العينة التي يختارها "

(مجيد، 1998، صفحة 41)

2-3 تجانس العينة: تم حساب معامل الالتواء لإيجاد التجانس بين أفراد العينة أي التوزيع الطبيعي ضمن المنحنى الاعتدالي للمتغيرات الخاصة بالقياسات الانثروبومترية والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين تجانس أفراد العينة

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	159	159.5	2.21	0.811
الكتلة	كغم	62.33	61.5	1.75	- 0.387
العمر الزمني	سنة	17.33	17.5	1.25	0.212

يبين الجدول (1) قيم الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء للمتغيرات البحثية، وان قيم المتوسطات أكبر من الانحرافات المعيارية وهذا يدل على عدم وجود تشتت بين أفراد عينة البحث، إذ تراوحت قيم معامل الالتواء بين (0.811 الى-0.387) أي إنّها انحصرت بين (± 1) مما يدل على أنّها داخل المنحى ألاعتدالي.

2-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المراجع والمصادر العلمية العربية والاجنبية.
- الشبكة العالمية للمعلومات (الأنترنيت)
- الملاحظة.
- الاختبار والقياس.
- المقابلات الشخصية.
- ملعب الكرة الطائرة الخاص بإعدادية الامل للبنات.
- شريط قياس متري.

- كرات طائرة عدد (6).
- ساعة توقيت عدد (2).
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- كاميرا تصوير فيدوية عدد (2).
- برنامج spssللتحليل الإحصائي.

2-5 القياسات الخاصة بالبحث:

2-5-1 توصيف اختبارات المهارات الاساسية المبحوثة:

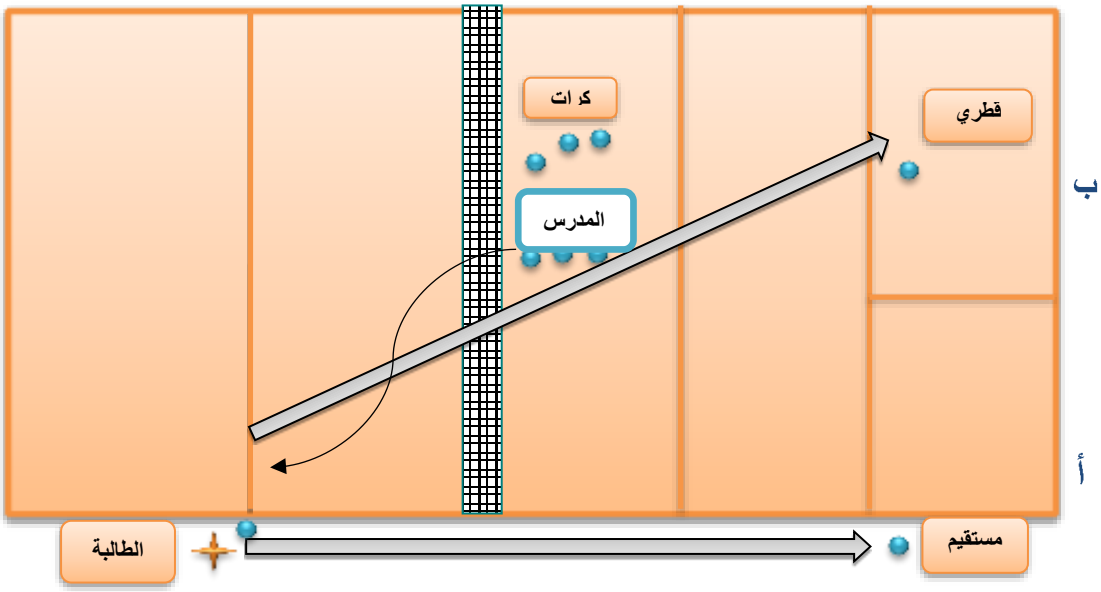
أولا: اختبار تقييم الأداء الفني ودقة الهجوم من الخط الخلفي مركز (1) بالكرة الطائرة: (طه، 1999، صفحة 184)

-الهدف من الاختبار: تقييم الأداء وقياس الدقة للهجوم من الخط الخلفي مركز (1) بالكرة الطائرة.

- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (6)، شريط قياس معدني، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب، كاميرا لتصوير الأداء لعرضه على المقيمين كما هو موضح في الشكل (1).

- طريقة الأداء: ترمي المدرسة الكرة الى الأعلى لتجري الطالبة المختبرة بأداء (3) محاولات هجوم مستقيم من مركز (1) الى المنطقة (أ)، وكذلك أداء (3) محاولات هجوم قطري من مركز (1) الى المنطقة (ب). يجب أن تلتزم الطالبة المُختَبِرة بأداء الضرب المواجه من المركز المحدد لها وتوجيه الكرة للمنطقة المعنية.

- التسجيل: تأخذ الطالبة المُختَبِرة درجة المنطقة المحددة التي تقع فيها الكرة، وكما يأتي:
- الكرة الصحيحة التي توجه الى المنطقة المحددة تأخذ المُختَبِرة (3) درجات.
- الكرة الصحيحة التي تلمس أطراف المنطقة المحددة تأخذ المُختَبِرة (2) درجتين.
- الكرة الصحيحة البعيدة عن المنطقة المحددة تأخذ المُختَبِرة (1) درجة.
- إذا سقطت الكرة بعيدة عن الهدف وخارج المنطقة المحددة تأخذ المُختَبِرة (صفر) درجة.
- الدرجة العظمى للاختبار: (18) درجة.
- يتم عرض الفيديو على ثلاثة خبراء للتقييم (القسم التحضيري 2، الرئيسي 5، الختامي 3)



الشكل (1) يوضح اختبار تقييم الأداء الفني ودقة الهجوم من الخط الخلفي مركز (1) بلعبة الكرة الطائرة

ثانياً: اختبار تقييم الأداء الفني(*) ودقة الضرب الساحق من الخط الخلفي مركز (6) بالكرة الطائرة: (طه، 1999، صفحة 186)

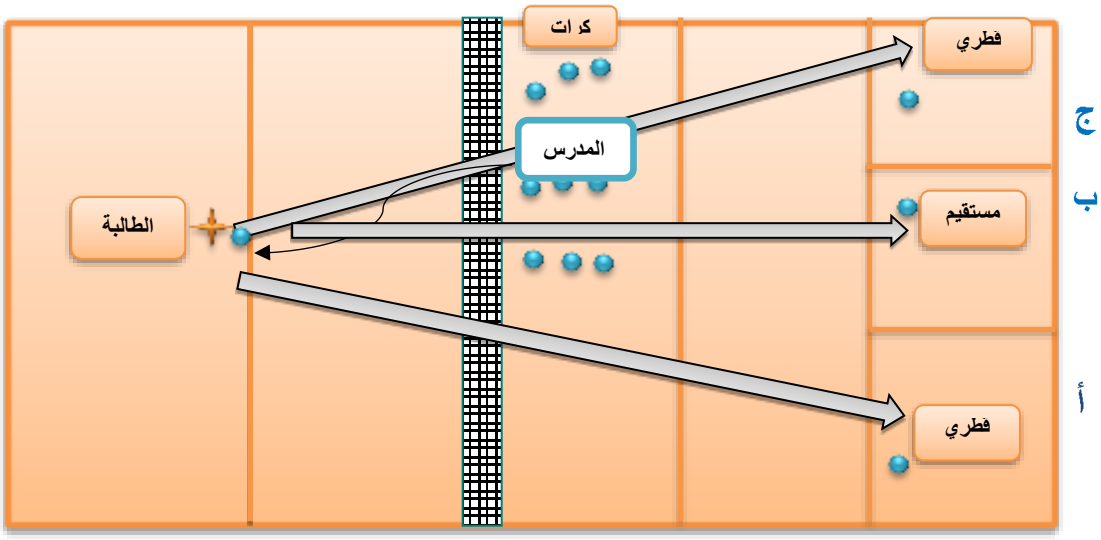
– الهدف من الاختبار: تقييم الأداء وقياس الدقة للهجوم من الخط الخلفي مركز (6) بالكرة الطائرة.

– الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (6)، شريط قياس معدني، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب، كاميرا لتصوير الأداء لعرضه على المقيمين كما هو موضح في الشكل (2).

– طريقة الأداء: ترمي المدرسة الكرة الى الأعلى لتجري الطالبة المختبرة بأداء (3) محاولات هجوم قطري من مركز (6) الى المنطقة (أ)، ومثلها هجوم مستقيم الى المنطقة (ب) وكذلك أداء (3) محاولات

هجوم قطري من مركز (6) الى المنطقة (ج). يجب أن تلتزم الطالبة المُختَبِرة بأداء الضرب المواجه وتوجيه الكرة للمنطقة المعنية.

- التسجيل: تأخذ الطالبة المُختَبِرة درجة المنطقة المحددة التي تقع فيها الكرة، وكما يأتي:
- الكرة الصحيحة التي توجه الى المنطقة المحددة تأخذ المُختَبِرة (3) درجات.
- الكرة الصحيحة التي تلمس أطراف المنطقة المحددة تأخذ المُختَبِرة (2) درجتين.
- الكرة الصحيحة البعيدة عن المنطقة المحددة تأخذ المُختَبِرة (1) درجة.
- إذا سقطت الكرة بعيدة عن الهدف وخارج المنطقة المحددة تأخذ المُختَبِرة (صفر) درجة.
- الدرجة العظمى للاختبار: (27) درجة.
- يتم عرض الفيديو على ثلاثة خبراء للتقييم (القسم التحضيري 2، الرئيسي 5، الختامي 3)



الشكل (2) يوضح اختبار تقييم الأداء الفني ودقة الهجوم من الخط الخلفي مركز (6) بلعبة الكرة الطائرة

(*) أ.د فراس كسوب راشد، أ.م. د غيث محمد كريم، م.م احمد بندر الفتلاوي/ جامعة الكوفة

2-5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم تنفيذها يوم الاحد الموافق 2023/11/5 م من اجل التعرف على الاختبارات وصحة القياسات الخاصة بالبحث، وتجريب بعض التمرينات الخاصة على وفق استراتيجية التعليم التنافسي ومدى ملاءمتها لعينة البحث (المجموعة التجريبية).

2-5-3 التجربة الرئيسة الاختبار القبلي:

أجري يوم الخميس الموافق 2023/11/9 م على ملعب اعدادية الامل للبنات وفي تمام الساعة التاسعة صباحا على عينة البحث بمجموعتيها (التجريبية والضابطة) وبعدها تم تحليل النتائج إحصائيا.

2-5-4 التكافؤ:

بعد إجراء الحساب المنطقي لجميع المتغيرات الخاصة بالدراسة ولجميع الطالبات ال (36) ينبغي إجراء عملية التكافؤ قبل البدء بتطبيق التمرينات الخاصة، إذ لجأت الباحثة إلى التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، "إذ ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (فان دالين ، 1985، صفحة 407)، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج الدراسة ولإرجاع الفروق في التأثير فقط إلى المتغير المستقل، استعملت الباحثة اختبار(T-test) لعينتين مستقلتين على النتائج الخام في الاختبار القبلي بالنسبة إلى جميع المتغيرات المبحوثة في الدراسة، كما هو مبين من الجدول (2).

الجدول (2) يبين إجراء التكافؤ بوساطة العمليات الإحصائية لمتغيرات الدراسة

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة الاختبار القبلي		قيمة t المحسوبة	قيمة Sig	نوع الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
الهجوم من مركز (1)	درجة	8.50	0.985	8.55	1.041	-0.164	0.870	غير معنوي
تقييم الهجوم من مركز (1)	درجة	4.77	0.942	4.88	0.900	-0.362	0.720	غير معنوي
الهجوم من مركز (6)	درجة	13.11	1.131	12.77	1.395	0.787	0.437	غير معنوي
تقييم الهجوم من مركز (6)	درجة	4.66	0.907	4.77	0.942	-0.360	0.721	غير معنوي
معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (34)								

يظهر بوساطة النتائج في الجدول (2) أن المجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات الخاصة بالدراسة وذلك بعدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة.

2-5-5 التمرينات المعدة على وفق استراتيجية التعليم التنافسي:

أشرفت الباحثة على تنفيذ التمرينات المعدة لعينة البحث بدءاً بيوم الاحد المصادف 2023/11/12م ولغاية يوم الخميس المصادف 2024/1/4م، بواقع وحدتان تعليميتان في الأسبوع حسب جدول الحصص ولمدة ثمانية أسابيع، اذ بلغ زمن الحصة 40 دقيقة وتزامن المنهاج التعليمي للطالبات مع

الخطة السنوية لقسم النشاط الرياضي في إقامة بطولة المدارس الإعدادية للكرة الطائرة في الفصل الأول من هذا العام الدراسي وادناه يبين الجدول (3) البرنامج الزمني للتمرينات المعدة:

الجدول (3) يبين عدد الحصص في الاسبوع واليوم والتاريخ

الأسابيع	الاحد التاريخ	الخميس التاريخ
الاسبوع الاول	2023/11/12	2023/11/16
الاسبوع الثاني	2023/11/19	2023/11/23
الاسبوع الثالث	2023/11/26	2023/11/30
الاسبوع الرابع	2023/12/3	2023/12/7
الاسبوع الخامس	2023/12/10	2023/12/14
الاسبوع السادس	2023/12/17	2023/12/21
الاسبوع السابع	2023/12/24	2023/12/28
الاسبوع الثامن	2023/12/31	2024/1/4

تم صياغة التمرينات لتنمية المهارات الهجومية من الخط الخلفي على وفق استراتيجية التعليم التنافسي، بواقع (16) وحدة تعليمية موزعة على وحدتين تعليميتين في الأسبوع خلال يومي (الاحد والخميس) حسب جدول الحصص الأسبوعي، ومدة الحصة التدريسية يبلغ (40) دقيقة، وعليه قد راعت الباحثة ذلك في ضوء الأسس التي ذكرها حامد سليمان . (حمد، 2017، صفحة 277)

- أن يتناسب البرنامج التعليمي مع ميول وقدرات الطلاب في هذه المرحلة العمرية للطلاب.
- أن يتميز الأسلوب التنافسي المستخدم بالتشويق والإثارة والتنوع والتدرج.
- أن يشتمل محتوى البرنامج على تمرينات تنافسية تسهم في تعلم المهارات الأساسية للعبة المختارة.
- البدء بالتمرينات التنافسية البسيطة السهلة حتى يشعر الطلاب بالثقة.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة.
- دراسة خصائص النمو للطلاب قيد البحث للتعرف على احتياجاتهم من الأدوات والوسائل التعليمية التنافسية المستخدمة.
- أن يكون البرنامج مرن يسهل التغيير والتبديل فيه أثناء التنفيذ.

- يجب أن يراعي عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ البرنامج.
- يجب أن يراعي العمر الزمني لعينة البحث ومدة تنفيذ البرنامج.
- تحديد عدد وزمن الوحدات التعليمية والزمن الكلي لمحتوى البرنامج التعليمي والوقت المناسب لتطبيقه.

كما بلغ زمن الوحدة التعليمية الكلي (40 دقيقة) ينظر ملحق (1) انموذج لوحدة تعليمية، مقسم الى (10) دقيقة قسم تحضيري موزعة على (3) دقائق (مقدمة وتهيئة الادوات والتجهيزات الرياضية) و(3) دقائق (احماء عام) يتضمن تهيئة عامة لجميع عضلات الجسم و(4) دقائق (احماء خاص) للتهيئة الخاصة لأعضاء الجسم حسب الهدف البدني والمهاري من الوحدة التعليمية، اما بالنسبة للقسم الرئيسي فمدته (25) دقيقة مقسم الى (5) دقائق (جزء تعليمي) يتم من خلاله شرح المهارة من قبل مدرسة المادة وعرض نموذج امام المتعلمين و(20) دقيقة (جزء تطبيقي) يتم من خلاله تطبيق تمرينات الوحدة التعليمية ال (4) بمدة (5) دقائق اداء للتمرين الواحد من قبل العينة لتحقيق الأهداف المهارية.

واخيراً الجزء الختامي ومدته (5) دقيقة مقسمة الى (2) دقائق تمرينات أطاله وتهدئة و(3) دقائق تغذية راجعة للمهارة، و ختام الوحدة التعليمة والانصراف وفيما يأتي التوزيع الزمني للتمرينات المعدة:

- عدد الاسابيع (8).
- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (2) وحدة.
- عدد الوحدات الكلية في البرنامج (16) وحدة تعليمية لكل مجموعة.
- زمن الوحدة التعليمية الكلي (40) دقيقة مقسم الى:
- مجموع زمن القسم التحضيري (160 دقيقة) بواقع (10 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- مجموع زمن القسم الرئيسي (400 دقيقة) بواقع (25 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- مجموع زمن القسم الختامي (80 دقيقة) بواقع (5 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.

والجدول (4) يبين الأزمنة لكل قسم من اقسام الوحدة التعليمية الواحدة ومجموع تلك الأزمنة خلال طيلة فترة تطبيق التمرينات:

الجدول (4) يبين ازمنة اقسام الوحدة التعليمية الواحدة ومجموعها في المنهج التعليمي

اقسام الوحدة التعليمية	زمن الوحدة التعليمية الواحدة	الزمن خلال البرنامج
القسم التحضيري	10 د	160 د
القسم الرئيسي	25 د	400 د

القسم الختامي	5 د	80 د
المجموع	40 د	640 د

2-5-6 الاختبـــارات البعـــــدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات لمجموعتي البحث، تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق 2024/1/7م مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية نفسها التي جرت بها الاختبارات القبلية.

2-6 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث برنامج (SPSS) الاحصائي لمعالجة النتائج اختبار(T) للعينات المستقلة وللعينات المترابطة والوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء وقيمة(Sig).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية القبلية والبعدية لقيم المتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية التي تستعمل استراتيجية التعليم التنافسي.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(T) وقيمة (Sig)المحسوبة للمجموعة التجريبية

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة Sig	نوع الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
الهجوم من مركز (1)	درجة	8.50	0.985	9.88	0.900	-4.150	0.001	معنوي
تقييم الهجوم من مركز (1)	درجة	4.77	0.942	6.05	0.802	-2.297	0.035	معنوي
الهجوم من مركز (6)	درجة	13.11	1.131	17.83	1.382	-10.56	0.000	معنوي
تقييم الهجوم من مركز (6)	درجة	4.66	0.907	7.00	0.766	-8.005	0.000	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (17)

3-2عرض نتائج الاوساط الحسابية القبلية والبعدية لقيم المتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة التي تستخدم تمرينات نمطية معده من مدرسة المادة.

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(T) وقيمة (Sig)المحسوبة للمجموعة الضابطة

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة Sig	نوع الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
الهجوم من مركز (1)	درجة	8.55	1.041	9.22	0.732	-2.380	0.029	معنوي
تقييم الهجوم من مركز (1)	درجة	4.88	0.900	5.77	0.878	-2.406	0.028	معنوي
الهجوم من مركز (6)	درجة	12.77	1.395	17.72	1.017	-13.19	0.000	معنوي
تقييم الهجوم من مركز (6)	درجة	4.77	0.942	6.23	0.733	-4.075	0.001	معنوي
معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (17)								

مناقشة النتائج:

اظهرت النتائج بالجدولين (5) و(6) ان قيم (Sig) المحسوبة للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات على وفق استراتيجية التعليم التنافسي لجميع متغيرات الدراسة كانت دالة احصائيا تحت مستوى دلالة اقل من 0.05 عند درجة حرية (17) وهذا يدل على حدوث تأثير معنوي في نتائج هذه المتغيرات ولصالح الاختبارات البعدية، وكذلك المجموعة الضابطة فكانت المتغيرات فكانت المتغيرات دالة احصائيا أيضا تحت مستوى دلالة اقل من 0.05 وعند درجة حرية (17) ايضاً وهذا يدل على حدوث تأثير معنوي في نتائج هذه المتغيرات ولصالح الاختبارات البعدية. وتعزو الباحثة سبب ذلك الى طريقة التدريس التي أعدتها الباحثة على المجموعة التجريبية وكذلك الطريقة التي تتبعها مدرسة المادة بالإضافة إلى استمرار وانتظام الطالبات في المشاركة الفعّالة في وحداتهن التعليمية وكذلك الى تكرار التمرينات المعدة بما يخص الهجوم من الخط الخلفي مركزي (1) و(6) والتي كان لها الدور الواضح في هذا التحسن، وتتفق الباحثة مع ما أكده كل من مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا " إن الأعداد المهاري أمر مهم جداً وضروري ولا سيما للمتعلمين، إذ يؤدي إلى تطوير وصقل وتثبيت مهارات الطلاب الحركية والتي توصل بالفرد إلى تحقيق أعلى الانجازات الرياضية " (البشتاوي و الخواجا، 2005، صفحة 51). وتؤكد الباحثة مع ما أكدته تهاني عبد العزيز "على إن الحركات البدنية والمهارية تستلزم التعاون الوثيق والتوافق في الأداء وجميع أجزاء الجسم وكلما تعلم وتدرب الطالب وارتفع مستوى التوافق لديه انعكس ذلك على مستوى الأداء المعقد في النشاط البدني

الذي يمارسه" (عبد العزيز ، 1997، صفحة 261). وتعزو الباحثة فيما يخص المجموعة التجريبية على وجه الخصوص سبب دلالة الفروق الى التمرينات المعدة وفق الاستراتيجية الخاصة بها وأهميتها للطلاب خصوصا باستعمال الوسائل والادوات الضرورية لتطبيقها وبالتأكيد لا أحد يستطيع الاستغناء عن الوسائل المساعدة في عملية التعلم وهذا ما يتفق مع رأي مفتي ابراهيم بأن " استخدام الوسائل التدريبية والتعليمية تساعد اللاعب او الطالب على الفهم والاستيعاب بشكل دقيق من خلال متابعة تسلسل الحركة" (حماد، 1991، صفحة 191) وايضاً مع ما جاء به ماهر اسماعيل " ان الوسائل المساعدة تقوم على اشراك جميع الحواس في عمليات التعليم والتدريب مما يؤدي الى ترسيخ وتعميق هذا المهارة" (يوسف، 1998، صفحة 88)، ناهيك عن موضوع التكرار والاعادة لتدعيم وتثبيت المهارة. إذ تتفق الباحثة مع سعد محسن فيما يخص عملية التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ يقول " إن الآراء مهما اختلفت مناهج ثقافتها العلمية والعملية فان البرنامج التعليمي يؤدي حتماً إلى تطور الاداء، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (إسماعيل، 1996، صفحة 98)وهذا ما يؤكد تحسن النتائج لكلا المجموعتين. وتعلل الباحثة النتائج بما يخص عملية تقييم الأداء انها جاءت منطقية للغاية من خلال مدى الاكتساب والتطور للطالبات اللاتي انعكست نتائجهن في تحقيق درجات عالية في الاختبارين المعدين على تقييم الأداء، ولمست الباحثة استثمار الطريقة التي اتبعتها وفق التنافس بين الطالبات وكان لها مردود إيجابي وواضح من قبل افراد العينية بين وحدة تعليمية وأخرى الامر الذي جعل الحصة الدراسية أكثر متعة وتشويق وملاءمة لهذه الاعمار، خصوصا في لعبة فرقية لا يحصل فيها أي تماس مع المنافسين مما يجعل الامر اقل حدة من ناحية الاستثارة والانفعال.

3-3 عرض نتائج الاوساط الحسابية البعدية -البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(T) وقيمة (Sig)المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة Sig	نوع الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
الهجوم من مركز (1)	درجة	9.88	0.900	9.22	0.732	2.438	0.020	معنوي
تقييم الهجوم من مركز (1)	درجة	6.05	0.802	5.77	0.878	0.991	0.329	غير معنوي

الهجوم من مركز (6)	درجة	17.83	1.382	17.72	1.017	0.275	0.785	غير معنوي
تقييم الهجوم من مركز (6)	درجة	7.00	0.766	6.23	0.733	3.112	0.004	معنوي
معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (34)								

مناقشة نتائج الجدول (7):

اظهرت النتائج في الجدول (7) ان قيم (Sig) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات المبحوثة دالة احصائيا تحت مستوى دلالة اقل من 0.05 وعن درجة حرية (34) في متغيرين وغير دالة في متغيرين آخرين، ونلحظ في القيم غير الدالة هنالك فروق ضعيفة بين الأوساط ولصالح الوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية وهذا يدل على حدوث تطور معنوي في نتائج هذه المتغيرات ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. وتعزو الباحثة سبب افضلية المجموعة التجريبية في المتغيرات المذكورة الى ان الوظيفة الباعثة والتي تعني المتغيرات البيئية التي لها تأثير ديناميكي مكتسب والتي تمثل بأنماط واساليب متعددة منها المنافسة، فالمنافسة تعد من البواعث التي تحدث داخل الصف ويعد كذلك باعثا اجتماعيا قد يكون مفيدا في تعلم المهارات والمعلومات. وتتفق الباحثة مع فاضل محسن "ان عملية تحضير الطالب اليومي والمشاركة في الدرس بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بالمستوى للطالب من اجل الحصول عل افضل ما يمكن تحقيقه من مستوى جيد في المنافسة العلمية وفي ضوء هذا تكون المنافسة العلمية خير عون لتقويم النتائج العلمية التعليمية وتسهم بالتالي بنصيب وافر في انماء وتطوير مهارات وقدرات الطالب وهي اكثر جدوى من المكافاة" (الازيرجاوي، 1991، صفحة 69)

وتتفق الباحثة مع رأي حامد سليمان في أن "مشاركة المتعلم في المنافسة تتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع والميول الاجتماعية التي ترتبط بالمجتمع وتوفر عنصر المنافسة في الدرس يزيد من دافعية المتعلمين وبالتالي يعمل عل اشراك المتعلمين ايجابيا في عملية التعلم" (حمد، 2017، صفحة 282).

ان أثر البواعث لابد ان تقدم في الوقت المناسب لان نتائج البواعث تؤثر في التعليم المتوقع وتمنع الطالب واعتبارا من القناعة ولكي تصبح فيما بعد مصدرا اساسيا للدفع نحو التعلم.

أما فيما يخص نوعية التمرينات المعدة فقد حرصت الباحثة على ما ذكره كل من كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى " إذ يتطلب تعليم المهارات الأساسية بأي مهارة أو لعبة وفق هذه الاستراتيجية لتنظيم الطلاب عل اشكال ازواج اذ يتفاعل الطالبان فيما بينهما لتحقيق اهداف محدودة والتنافس بين الافراد ويتفاعل فيه الطالبان مع المهارات من جهة ومع بعضها البعض من جهة اخرى ومن ثم هناك فائز" (الربيعي و المولى، 1988، صفحة 235). وأخيرا ترى الباحثة أن مهارات لعبة الكرة الطائرة تتطلب التنافس في عملية تعلمها وهذا الرأي يتفق مع رأي أحمد عزت في أن " اغلب الالعاب والانشطة الرياضية يغلب عليها هذا النوع من المنافسة ومنها فعالية الألعاب الجماعية والتي تتطلب

المواجهة المباشرة مع المنافس، ويفضل في هذه الحالة ان يكون المتنافسان متكافئان وان لا يطغي التنافس على الاهداف المراد تحقيقها ولكن لابد من التنافس بين افراد يتقابلون بالقوة والامكانيات" (راجح، 1979، صفحة 284). وخلاصة القول ترى الباحثة بأن تكون المنافسة جزءا من البرنامج التعليمي العملي او المحتوى الدراسي ولذا يجب ان نذكر الهدف العام والخاص بشكل واضح وان تكون تعليمات المنافسة مختصرة لكي يكتسب المتعلم اكبر قدر من التعلم وان تمثل الواقع الى حد كبير بحيث يقنع المدرس بانها سوف تلبي مهارات يحتاجها المتعلم في واقع حياته العملية وان يتأكد المدرس ان الوسيلة (المنافسة) تحقق الاهداف بشكل افضل من اي وسيلة اخرى وانها سوف تستعمل في الوقت المناسب كجزء متكامل من البرنامج وان يتأكد المدرس من انه يتقن قواعد المنافسة، ويعرف اهدافها ومفاهيمها الرئيسية بحيث يستطيع ادراكها بكفائه عالية في الدرس وان تكون المنافسة ملائمة لطبيعة مكان الدراسة وعدد الطلبة بحيث استعمالها وتنفيذها في البيئة التعليمية المتوافرة وان تكون مناسبة لمستوى الطلبة، مما تعطي الحافز العالي في تعلم واتقان المهارات المختارة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان للتمرينات المعدة على وفق استراتيجية التعليم التنافسي والتمرينات النمطية المعدة من المدرسة كان لهن الأثر الواضح في عملية التعلم والذي انعكس على تحسن الاداء.

2- ان للتمرينات المعدة على وفق استراتيجية التعليم التنافسي تأثير واضح في تحسن اداء مهارة الهجوم من الخط الخلفي لما يتلاءم مع شروط الاستراتيجية ومتطلبات تلك المهارة.

3- ان خطوات تنفيذ الاستراتيجية تناسب الفئة العمرية المستهدفة مما تزيد من الدافعية والمتعة والتشويق وتحسن نواتج التعلم لدى المجموعة التجريبية بشكل رائع.

4- أن تحسين وتطوير عملية التعلم للمجموعة التجريبية جاء نتيجة التمرينات وفق استراتيجية التعليم التنافسي بأساليبها الثلاثة.

4-2 التوصيات:

1- التأكيد على المدرسين استخدام نتائج الدراسة الحالية خلال درس التربية الرياضية والاستفادة منها لجميع الفعاليات الرياضية التي تعتمد بشكل مباشر على المنافسة والعمل الجماعي.

2- التأكيد على استخدام تمرينات استراتيجية التعليم التنافسي بشكل متوازي مع التمرينات النمطية لتحقيق نتائج أفضل لمختلف الفعاليات الرياضية والتي تعتمد على المنافسة.

3- ضرورة اعطاء تمرينات التنافس لزيادة فاعلية الاداء لدى المتعلمين وتحقيق نواتج التعلم توفيرا للجهد والوقت المبذول.

4- إجراء دراسة مشابهه على ألعاب وفعاليات اخرى.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح، و احمد نصر الدين رضوان. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي.
- احمد عزت راجح. (1979). اصول علم النفس،ال نظريات . مصر، القاهرة: دار المعارف للنشر والتوزيع.

- تهاني عبد العزيز . (1997). الاختبارات والمقاييس في علوم التربية الرياضية . الجزائر: جامعة الزقازيق.
- حامد سليمان حمد. (2017). منظومة طرائق التدريس في التربية *الرياضية*. النجف الاشرف: دار الضياء للنشر والطباعة .
- رمزية الغريب. (1997). التعلم دراسة تفسية تفسيرية توضيحية . القاهرة / جامعة عين الشمس: مكتبة الانجلو للطباعة و النشر .
- ريسان خريبط مجيد. (1998). مناهج البحث في التربية. الموصل: مطابع جامعة الموصل للنشر والتوزيع .
- سعد محسن إسماعيل. (1996). تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد. بغداد: أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد.
- علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة – تاريخ – تعليم – تدريب – تحليل – قانون . القاهرة: جامعة حلوان ، دار الفكر العربي .
- فاضل محسن الازيرجاوي. (1991). اسس على النفس التربوي . الموصل: مطابع جامعة الموصل للنشر والتوزيع.
- فان دالين . (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس . القاهرة: (ترجمة) محمد نبيل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية.
- فداء اكرم الخياط. (1997). اثر استخدام اسلوبي التنافسي الذاتي و المقارن في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة اليد. الموصل: رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل .
- كاظم الربيعي ، و موفق المولى. (1988). الاعداد البدني بكرة القدم. بغداد : بيت الحكمة/مطبعة جامعة بغداد.
- ماهر اسماعيل يوسف. (1998). مدخل الى تكنولوجيا التعليم. الأردن، عمان: دار العلم للنشر والتوزيع.
- محمد حسن علاوي، و اسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي ابراهيم حماد. (1991). التدريب الرياضي الحديث تطبيق وقيادة . جامعة القاهرة : دار الفكر العربي.
- مهند حسين البشتاوي ، و احمد إبراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي . عمان: دار وائل للنشر .

- ناهدة عبد زيد الدليمي واخرون. (2015). الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية . بيروت : دار الكتب العلمية .
- وجيه محجوب. (2002). البحث العلمي ومناهجه . بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.

ملحق (1)

أنموذج الوحدة التعليمية ضمن المنهج المعد وفق استراتيجية التعليم التنافسي

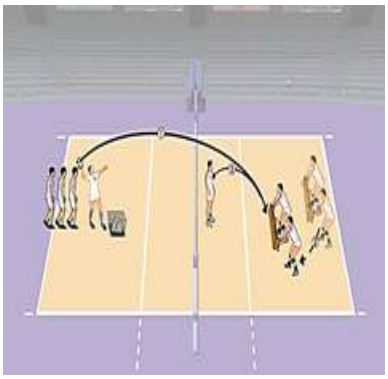
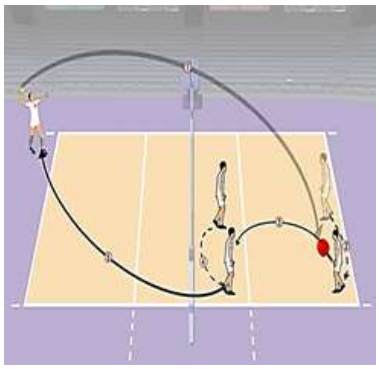
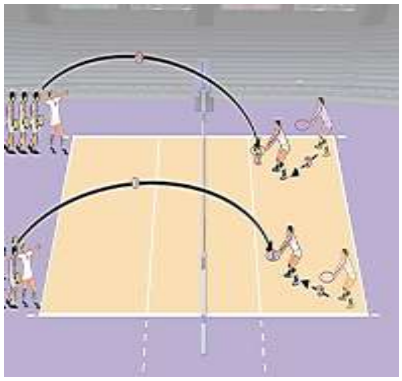
الأسبوع السادس / الوحدة التعليمية الحادية عشر

- المرحلة الدراسية: الخامس اعدادي
- التاريخ: (2023/12/17)م
- زمن الحصة : (40) دقيقة.
- عدد الطالبات: 18.
- الاهداف التعليمية: تعلم مهارة الهجوم من الخلف مركزي (1) و(6).
- الاهداف التربوية: تعويدهن على العمل الجماعي .... احترام الزمن.

- الأدوات: (10) كرات طائره قانونية، صافرة

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
	القسم التحضيري	10 دقيقة			
1	المقدمة	3 دقيقة	الوقوف نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء التحية.	××××××××× ▲	التأكيد على الحضور والوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطالبات ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح.
	الإحماء العام	3 دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم لرفع القابليات البدنية الاساسية	××××××××× ×××××××××	

		للجسم.		◙	
	الإحماء الخاص	تمرينات متنوعة وشاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية وتمرينات احماء خاصة بواسطة الكرة الطائرة.	4 دقيقة		
2	القسم الرئيسي		25 دقيقة		
	الجانب التعليمي	شرح المهارة وعرض نموذج من قبل المدرسة واعادة سريعة توضيحية لما تم مناقشته بالمحاضرة السابقة	5 دقيقة		التأكيد على التوضيح وتبسيط الشرح و فهم الطالبات النواحي الفنية للأداء، وتم تقسيم الطالبات الى مجاميع حسب كل تمرين وتؤدي كل الطالبات اداء تمرين.
	أقسام الوحدة التعليمية	محتوى الوحدة التعليمية.	الزمن		التأكيد على أداء التمارين بشكل جيد وتصحيح الاخطاء التي تحدث استغلال اغلب الوقت للتطبيق والتكرارات.
	الجانب التطبيقي	التمارين: (9، 10، 11، 12). تطبيق الطالبات التمرينات بأكثر عدد من التكرارات التي توصل الطالبة للتمكن مع التوجيه الصحيح بالأداء من قبل المدرسة	20 دقيقة تراوح زمن التمارين (5) دقيقة		
3	القسم الختامي	أجراء اختبار لمعرفة مدى تمكن الطالبة من اداء هذا المستوى من التمارين لنقلها لمستوى أعلى تغذية راجعة تصحيحية وانصراف	5 دقيقة 5 دقيقة 5 دقيقة	××××××××× ▲	الالتزام بالنظام.

التمرين (9) **طريقة الاداء:** الهجوم المستقيم، تقف طالبتين بمركز (6)، وفي الجهة المقابلة من الملعب تقف مجموعة من طالبات آخرى بمركز (6)، عند الإشارة تُنفذ الرمي باتجاههما لتقوما بالتحرك لموقع سقوط الكرة الطائرة وأداء مهارة الاستقبال مع التأكيد التركيز على الطالبة المهاجمة أكثر من المستقبلة وعند الايعاز من قبل مدرسة المادة يتم التبديل بينهن، ويكرر التمرين. **نقاط مهمة:** 1- اعطاء تكرارات عدة. 2- تغذية راجعة فورية. 3- التأكيد على فهم النواحي الفنية للأداء.	
التمرين (10) **طريقة الاداء:** الهجوم القطري تقف ثلاث مجاميع من الطالبات موزعين بالتساوي، المجموعة الاولى بمركز (5) والثانية بمركز (4) والثالثة بالجهة الملعب المقابل مركز (5) ترمى الكرة من خلال مركز (5) بالجهة المقابلة وتقوم باستقبالها طالبة من مركز (5) وايصالها الى طالبة بمركز (4) ويكرر التمرين، ويتم التبادل بين المجموعتين بإيعاز من المدرسة. **نقاط مهمة:** 1- اعطاء تكرارات عدة. 2- تغذية راجعة فورية. 3- التأكيد على فهم النواحي الفنية للأداء.	
التمرين (11) **طريقة الاداء:** تقف طالبتين في مراكز (1، 5) وفي الجهة المقابلة من الملعب الأخر تقف طالبات بهيئة قاطرتين موزين بشكل متساوي يحملون كرات طائرة، وعند الإشارة ترمي الطالبة الأولى من كل قاطرة الكرة لتتحرك الطالبة المقابلة لأداء الوضع الصحيح للاستقبال الكرة بالتحرك لموقع سقوطها ويكرر التمرين، التركيز على دقة الهجوم.	

نقاط مهمة: 1- اعطاء تكرارات عدة. 2- تغذية راجعة فورية. 3- التأكيد على فهم النواحي الفنية للأداء.	
<u>التمرين (12)</u> **طريقة الاداء:** الهجوم القطري من مركز (1) تقف ثلاث مجاميع من الطالبات موزعين بالتساوي، المجموعة الاولى بمركز (1) والثانية بمركز (3) والثالثة بالجهة الملعب المقابل مركز (1) ترمى الكرة من خلال مركز (1) وتقوم باستقبالها طالبة من مركز (1) بالملعب المقابل وايصالها الى طالبة بمركز (3) ويكرر التمرين، ويتم التبادل بين المجموعتين بإيعاز من المدرسة. والتركيز على الهجوم القطري **نقاط مهمة:** 1- اعطاء تكرارات عدة. 2- تغذية راجعة فورية. 3- التأكيد على فهم النواحي الفنية للأداء.