

تأثير تركيز الانتباه في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد

أ.م. ماهر عبد الإله

أ.د. علي يوسف

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

ان لعبة الكرة الطائرة احدى الالعاب الفرقيه تحتاج في بداية تعلمها الى تدريب عالي ودقيق ليؤدي ذلك الى اتقان الطالب المهارة بصورة جيدة اذ لا يمكن القيام بالمهارات الفنية ما لما تتوفر لديه قدرات بدنية ومهارية وعقلية التي تشكل محورا اساسيا في التعلم.. لذلك تعتبر العمليات العقلية مهمة في مختلف الالعاب الرياضية خاصة في لعبة الكرة الطائرة لما لها من خصوصية في تركيز الانتباه المستمر اثناء الاداء لان أي خطأ في اداء المهارات يؤدي الى الخسارة لذلك فالعمليات العقلية لها دوراً مهماً في الكثير من مهارات لعبة الكرة الطائرة ومنها الضرب الساحق. لذلك تكمن اهمية البحث من خلال قيام الباحث بأعداد منهج تعليمي لمهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة لتنمية الانتباه المستمر لطلاب المرحلة الثانية من خلال منظومة فيينا لما لها من اثر بالغ في المناهج التعليمية من خلال قياس و فحص وتشخيص اداء الطلاب. تكمن مشكلة البحث في قلة الاهتمام بالجوانب العقلية للمناهج التعليمية وقلة الاهتمام بالتكنولوجيا الحديثة من خلال استخدام التقنيات المعاصرة في البرامج العقلية التي يمر بها الطلبة اثناء تأديتهم للمهارات لها دورا هاما في تقويم مستوى ادائهم المهاري من خلال بعض الاختبارات العقلية المحوسبة وفق منظومة فيينا، فضلاً عن وجود ضعف بين القدرات الحركية منه الضرب الساحق وتركيز الانتباه المستمر لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد: اما العينة هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصل أو الأنموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله (٢). يتألف مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ والبالغ عددهم (٢٠٠) طالباً موزعين على سبع شعب دراسية. اما عينة البحث فقدتم اختيارها بالطريقة العشوائية عن طريق اجراء القرعة إذ تكونت من (شعبتين) (ز) و(و) من الذكور تم تقسيمهم الى تجريبية وضابطة أذ بلغت شعبة (ز) (٣٢) طالباً اما شعبة(و) فقد بلغت(٣٣) وبواقع (١٥) طالب لكل مجموعة وبهذا يكون العدد الكلي لعينة البحث (٣٠) طالباً من اصل (٢٠٠) طالباً وهذا العدد يشكل نسبة مئوية مقدارها (١٥%) من مجتمع البحث وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً، وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها احصائياً توصل الباحث الى عدة استنتاجات:

١. ان المنهج التعليمي المعد له دور وتأثير ايجابي في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة قيد البحث.
٢. استخدام الأجهزة والتقنيات الحديثة في القياس كمنظومة اختبارات فيينا VTS يؤثر إيجاباً في نتائج البحث ومصداقيتها.

Abstract.

The Effect Of Continuous Attention Concentration On Learning Spiking In Volleyball For College of Physical Education & Sport Sciences College/ University Of Baghdad

The importance of the research lies in designing a teaching program for spiking in volleyball that train attention for sophomore students using Vienna Testing System due to its great effect on teaching. The problem of the research lies in the lack of researches related to mental operations that the students go through while performing skill as well as weakness in spiking motor abilities and attention. The researcher used the experimental method. The subjects were (30) sophomore students of physical education and sport sciences college, sections (g) and (f) of the academic year 2015 – 2016. The data was collected and treated using proper statistical operations. The researchers concluded that the designed teaching program has a positive effect on learning spiking in volleyball. In addition to that they concluded that using modern means for measurement like VTS positively affect research results.

١ - المبحث الاول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث واهميته:

ان لعبة الكرة الطائرة احدى الالعاب الفرقية تحتاج في بداية تعلمها الى تدريب عالي ودقيق ليؤدي ذلك الى اتقان الطالب المهارة بصورة جيدة اذ لا يمكن القيام بالمهارات الأساسية منها الضرب الساحق مالم تتوفر لديه قدرات بدنية ومهارية وعقلية التي تشكل محوراً أساسياً في التعلم والتدريب النفسي للوصول للأهداف الصحيحة وان القدرات العقلية احد المكونات الاساسية المهمة التي يحتاجها الطلبة بلعبة كرة الطائرة حيث تعمل على تنمية القدرات الحركية والقدرات التوافقية وتطوير المهارات بشكلها الصحيح التي لها دوراً كبيراً في ضرورة وجود وسائل قياس حديثة تكشف لنا تلك العمليات بصورة دقيقة ومنسجمة لذلك فان التطور الكبير الذي حدث في العالم بشكل هائل في مختلف المجالات وخاصة السرعة في استخدام التكنولوجيا المتقدمة خاصة الحواسيب لما اصبح لها من دور بالغ الاهمية في وصول المعلومات الى المتلقي في كل بقاع العالم ولا شك ان علم النفس واحد من هذه المجالات المهمة لأنها تعمل على تفسير وتوضيح كل الظواهر العلمية وفق انظمة وبرامج وتقنيات متطورة جدا للوصول الى ادق النتائج لتستفاد منها البشرية جمعاء والحاسوب يعد واحد من اهم الانظمة التي يستطيع الانسان التعلم منها بما يخدم مجاله العلمي لذلك تعتبر الحواسيب انظمة لها برامج واساليب منظمة وفق استخدامات الانسان بما يخص مجال عمله، والمختبر النفسي واحد من اهم استخدامات علم النفس الحديث التي ترتبط بمنظومة نفسية اليكترونية لأنها صممت لجميع المجالات العلمية الحديثة.

لذلك تعتبر العمليات العقلية مهمة في مختلف الالعاب الرياضية خاصة في لعبة الكرة الطائرة لها خصوصية في تركيز الانتباه بشكل مستمر اثناء الاداء لان أي خطأ في اداء المهارات يؤدي الى خسارة نقطة لذلك فالعمليات العقلية لها دوراً مهماً في الكثير من مهارات لعبة الكرة الطائرة لأنها تحتاج الى الانتباه مستمر لكل مثير اثناء الاداء.

لذلك فالطالب واحد من اهم الاشخاص الذي يحتاج الى تطوير القدرات العقلية التي لها من دور كبير ومهم في الوصول الى المراحل المتقدمة من تعلم المهارة. لذا تكمن اهمية البحث من خلال قيام الباحث بأعداد منهج تعليمي لمهارة الضرب الساحق والانتباه المستمر لطلاب المرحلة الثانية من خلال منظومة فيينا اثر بالغ الاهمية

٢-١ مشكلة البحث:

أن معظم مدرسي ومدرسي كرة الطائرة سواء كان في المجال التدريبي والتعليم يبذلون اهتمامهم بالجانب البدني والمهاري والخططي والوظيفي واهمالهم الجانب العقلي وان بعض المدربين او المدرسين لديهم الاهتمام بالجانب العقلية ولكن لا يمتلكون الوسائل القياسية والتشخيصية الحديثة التي تزودهم بالبيانات الدقيقة عن بعض القدرات العقلية عند الطلبة والاعتماد على الوسائل التقليدية للقياس والتشخيص مثل الورقة والقلم او من خلال الملاحظة حيث ان التطور العلمي والتكنولوجي الحديث المستخدم في اغلب دول العالم استخدم كالتقنيات المحوسبة داخل المختبرات النفسية الحديثة. لقياس القدرات النفسية والذي اثبت فاعلية.

تكمن مشكلة البحث في قلة الاهتمام القدرات العقلية للمناهج التعليمية وقلة الاهتمام بالتكنولوجيا الحديثة من خلال استخدام التقنيات المعاصرة في هذه البرامج ولان القدرات العقلية التي يمر بها الطلبة اثناء تأديتهم للمهارات لها دورا هاما في تقويم مستوى أدائهم المهاري من خلال بعض القدرات العقلية المحوسبة وفق منظومة فيينا فضلاً عن وجود ضعف بين القدرات الحركية والبصرية. وكون الباحث مدرس واحد لاعبي المنتخب الوطني واحد مدرسي المنتخبات الوطنية بالكرة الطائرة ارتا الباحث من دراسة هذه المشكلة كون الاهتمام القدرات العقلية مهم جدا لطلبة المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

٣-١ أهداف البحث:

- معرفه تأثير تركيز الانتباه المستمر في تعلم مهارة الضرب الساحق لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد.

٤-١ فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه المستمر وتعلم مهاره الضرب الساحق. لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: بعض من طلاب المرحلة الثانية للعام الدراسي ٢٠١٥ - ٢٠١٦ البالغ عددهم ٣٠ طالب
١-٥-١ المجال الزمني: للمدة من (٢/٢/٢٠١٦ م لغاية ٣/١٥/٢٠١٦ م).
٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة الداخلية بالكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد / والمختبر النفسي في الجامعة.

٢- المبحث الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٢ منهج البحث:

"إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم"، وعليه استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي (١: ٢٧٤).

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

"العينة هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله" (٢: ٦٧). يتألف مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ والبالغ عددهم (٢٠٠) طالباً موزعين على سبع شعب دراسية. اما عينة البحث فقدتم اختيارها بالطريقة العشوائية عن طريق اجراء القرعة إذ تكونت من (شعبتين) (ز) و(و) من الذكور تم تقسيمهم الى تجريبية وضابطة إذ بلغت شعبة (ز) (٣٢) طالباً اما شعبة (و) فقد بلغت (٣٣) وواقع (١٥) طالب لكل مجموعة وبهذا يكون العدد الكلي لعينة البحث (٣٠) طالباً من اصل (٢٠٠) طالباً وهذا العدد يشكل نسبة مئوية مقدارها (١٥%) من مجتمع البحث وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً، وتعد عينة البحث متجانسة كون جميع افرادها من الذكور (الطلاب) ومن مرحلة دراسية وكلية وجامعة واحدة وكذلك من مستوى واحد كونهم جميعهم من المبتدئين وغير الممارسين للعبة سابقاً، وقام الباحث باستبعاد عدد من افراد العينة لغرض تحقيق التجانس.

١. الطلاب الراسبون والمؤجلون. عددهم (١٤)

٢. طلاب التجربة الاستطلاعية عددهم. (١٠)

٣. الطلاب الممارسون للعبة الكرة الطائرة (طلاب المنتخبات والاندية). عددهم (١١)

٢-٣ الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ الوسائل:

- المراجع العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية الخبراء والمختصين في كافة جوانب البحث.*
- الشبكة العالمية للإنترنت.
- وحدة للمنهج التعليمي المعد من قبل الباحث.

٢-٣-٢ الادوات والأجهزة المستخدمة:

- كرات طائرة قانونية عدد (٢٠) molton.
- شواخص تعليمية مختلفة الالوان بلاستيك.
- قمع تعليمي عدد (١٥) مختلف الالوان بلاستيك.
- عصا طولها متر واحد مع اعلام عدد (٤) بالوان مختلفة.
- اشربة بقياس متر واحد عدد (٤) بالوان مختلفة.
- صافره عدد (٢).
- كاميرا رقمية ديجتال نوع سامسونج عدد (١).
- سجل لتدوين الملاحظات.
- منظومة اختبارات فيينا.
- كارتات بألوان مختلفة قياس ١٠ سم.

٢-٤ الاختبارات المستخدمة الخاصة بالمنظومة:

تحتوي منظومة اختبارات فيينا VTS على مجموعة متكاملة من الاختبارات الحديثة والمعاصرة التي يمكن مطابقتها بكل مرونة مع كل المسائل المراد طرحها ولا نجد في هذا المجال نماذج لاختبارات مدعمة بالحاسوب على طريقة الورقة والقلم التي اثبتت جدارتها فحسب بل ايضا اختبارات عدة الصوتية والمتعددة الوسائط والمقتبسة اذ يتم هنا الاختبار من بين اكثر من ١٣٠ اختبار من الاختبارات والمقاييس التي تتناسب والاسئلة التي نرغب بتطبيقها وباللغة التي نريدها للتطبيق (٣: ٢٠). ومن اهم الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا: اختبار الانتباه المستمر (٤: ٨٧):

- التطبيق: تقييم الانتباه الانتقائي طويل الأمد والتركيز والأداء العام والالتزام. ويمكن استعماله من عمر ١٥ سنة.

* ينظر ملحق (١).

- المجالات الرئيسية للتطبيق: علم النفس العصبي، علم النفس الإكلينيكي والصحة، وعلم نفس الموظفين (انتقاء وتصنيف الأفراد).
- الأساس النظري: إن التعريف الأساس للانتباه هو أنه في عملية الاختيار.. توجيه الشعور والفكر، والتركيز على جزء معين من المحفزات أو المثيرات التي يواجهها الشخص في وقت واحد. حيث إن الانتباه المتواصل يسلب الضوء على حقيقة أن عمليات الانتباه تصبح أكثر صعوبة عندما تحتاج إلى أن تتكرر باستمرار. وعلى النقيض من اليقظة، وإن الانتباه المتواصل أو المستمر يعرف عملياً (بوعي انتقائي) اتجاه المحفزات أو المثيرات التي تتم بشكل مستمر أو بشكل متكرر. واليقظة، من ناحية أخرى، تتطلب ردود فعل نادرة نسبياً للمؤثرات التي تحدث على فترات غير منتظمة وفي مواقع متنوعة. قياس الانتباه المتواصل أو المستمر يقيم في المقام الأول جوانب قدرة الأداء العام أو استعداد الأداء التي هي مستقلة إلى حد كبير من الذكاء.



- تطبيق الاختبار: تظهر مثلثات في صف واحد على الشاشة، وتكون رؤوس المثلثات متجه إلى الأعلى ومنها متجه إلى الأسفل، يجب على المستجيب الضغط على زر رد الفعل كلما يظهر عدد محدد من المثلثات باتجاه معين (حسب التعليمات الموجودة بالاختبار).
- أشكال الاختبار: تتوفر ثلاثة أشكال للاختبار مختلفة في عدد المثلثات تتغير فيه انتظام الخطوط. وتستعمل أشكال S1 و S2 فقط مع الأشخاص الذين يعتقد أن تكون سيكولوجية الانتباه لديهم ضعيفة.
- تصحيح واحتساب الدرجات: يتم حساب المتغيرات التالية: مجموع الإجابات الصحيحة و متوسط وقت الإجابات الصحيحة، وتصحيح الإجابات الخاطئة.
- الثبات: يتراوح ثبات الاختبار ما بين ٠,٦٤ و ٠,٩٩ بطريقة ألفا كرونباخ.
- الصدق: يعطي صدق المعيار. الانتباه المتواصل يمثل بناء نفسي منطقي التي تشير بصفة عامة إلى شرط مسبق للأداء تكون مستقلة نسبياً من الذكاء وفعالة على مدى فترات طويلة نسبياً من الزمن. يمكن استبعاد إمكانية أن يحتاج اختبار الانتباه المتواصل وظائف أعلى من الإدراك. يكشف الاختبار عن استقرار أداء الشخص الإنتباهي على المدى الطويل باعتبار ذلك شرطاً كامناً وراء القدرات الإدراكية في ظل ظروف السرعة.

- المعايير: بين ن = ٢٩٧ و ن = ٥٦٨ "الأشخاص الطبيعيين" متاحة لجميع أشكال الاختبار وفي بعض الحالات يتم التقسيم أيضاً على وفق معايير السن والمستوى التعليمي. وشكل SI يتكون نموذج العينة من المرضى ن = ٣٦٩
- مدة الاختبار: بين ٢٠ و ٣٥ دقيقة (بما في ذلك التعليم ومرحلة الممارسة)، اعتماداً على شكل الاختبار المطبق.

٥-٢ الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر والبحوث قام الباحث باختبار مجموعة من الاختبارات وعرضها على اللجنة العلمية* لبعض المهارات الفنية لكرة الطائرة (مهارة الضرب الساحق) لقياس مستوى الاداء الفني والذي يتم من خلال التصوير الاختبار ليتم تقييم الاختبار من قبل الخبراء والاختبارات النفسية المحوسبة.

٦-٢ اختبارات مستوى الاداء الفني (التكنيك):

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان خاصة تضم اختبارات لمستوى الاداء الفني (التكنيك) (مهارة الضرب الساحق) التي أعتمد فيها على البناء الظاهري للمهارة في عملية المستوى وعلى وفق أقسام المهارة الثلاثة) وهي: (٧٨:٥)

- القسم التحضيري.
- القسم الرئيس.
- القسم النهائي.

ولغرض مستوى الاداء الفني (التكنيك) قام الباحث بتصوير الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات قيد البحث وبعد الانتهاء من عملية التصوير قام الباحث بتحويل التصوير الى اقراص مدمجة ليزرية وتسليمها الى السادة الخبراء والمختصين من اجل مشاهدة الاداء الفني للمختبرين لدى تنفيذهم للاختبار المهاري ووضع الدرجات المناسبة لهم وبعد ذلك سيقوم الباحث باستخراج الوسط الحسابي لجميع المقومين.

اولا: اختبار الاداء الظاهري لمهارة الضرب الساحق:

- الغرض من الاختبار: قياس الاداء الظاهري لمهارة الضربة الساحقة والذي يمثل (الهبوط).
- الاجهزة والادوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة (٣)، شريط ملون احمر طويل في الجزء العلوي من الشبكة، صفارة.
- مواصفات الاداء: بعد اداء الضربة الساحقة يلاحظ عودة الطالب ورجوعه للأرض وفي ما اذا مس الشبكة او لا او عدم عبوره خط الوسط وكذلك وضعية جسمه وحركته في وضع الدرجة للطالب وتعطى له ثلاث محاولات يختار افضلها
- الشروط: يشترط ان يكون للطالب قد ادى الضربة الساحقة وتحسب بعد اداء هذه الحركة.

* ملحق (٢).

- طريقة التسجيل: تسجيل درجة للطالب على ضوء عدم مسه للشبكة وعدم عبوره خط الوسط وملاحظة وضعية حركة جسمه. القسم التحضيري* للمهارة (٢) درجات والقسم الرئيسي (٤) درجات والقسم النهائي (٢) درجة ونتيجة الاداء (٢).

٧-٢ التجارب الاستطلاعية:

١-٧-٢ التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على طلاب عدد ٦ من نفس مجتمع البحث في يوم الثلاثاء ٢٠١٦/٢/٢٠ للاطلاع على اهم المعوقات التي قد تعرقل اجراءات البحث اذ يمكن ان تساهم التجربة الاستطلاعية في التعرف على السلبيات والايجابيات وانسيابية العمل التي تكسبها التجربة الاستطلاعية للباحث لرصانة البحث ويمكن الاستفادة من كفاءة فريق العمل المساعد واختبار صلاحية الادوات والاجهزة وملائمة العينة واستجابتها للتجربة والاختبارات بالنسبة للمهارات.

٢-٧-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

اما بالنسبة اختبار تركيز الانتباه فقد قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على ٤ طلاب في المختبر النفسي في جامعة بغداد في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٦-٢-٣.

٨-٢ الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء اختبار الضرب الساحق المجموعة التجريبية والضابطة (تقييم الاداء) بتاريخ ٢٠١٦ الموافق يوم الخميس في قاعة التربية البدنية وعلوم الرياضة. وقام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة المحوسبة (منظومة فيينا) التجريبيّة وللمجموعة الضابطة لاختبار الانتباه المستمر

الجدول (١) تكافؤ العينة:

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين مجموعتي

البحث في المهارة الضرب الساحق والانتباه المستمر

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الضرب الساحق	درجة	١٠٣٠٠	٢٤٠٤٢	١٠٥٧	٤٠٦٤٠	٠٠٨٠٥	٠٠٤٢	غير معنوي
الانتباه المستمر	درجة	١١١٠٠	٢٤٠٣٦	١٤٠١٨٤	١١١٠٢٦٦	١٠١٤٤	٠٠٠٨٥	غير معنوي

* درجة الحرية (٢٨=٢-١٥+١٥). * معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥)

* تم توزيع الدرجات للأقسام الثلاثة للمهارة ونتيجة الاداء من قبل اللجنة العلمية اي قام الباحث بتعديل اختبارات الضرب الساحق وحائط بوضع درجات لهما

من الجدول أعلاه يتبين عشوائية الفروق في نتائج اختبار (t) بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهاري والذهني قيد البحث كلها، مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٢٨) في نتائج الاختبار القبلي ومما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية والعقلية قيد البحث.

٩-٢ اعداد المنهاج التعليمي:

بعد الاطلاع على بعض المصادر العلمية العربية والاجنبية فضلاً عن اطلاع الباحث على الفيديوهات الخاصة بتعليم مهارات الكرة الطائرة من خلال شبكة الانترنت وبالاتفاق مع السيد المشرف الاستاذ الدكتور علي يوسف قام الباحث بأعداد تمارين المنهج التعليمي الخاص بالضرب الساحق

قام الباحث بتطبيق المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية في الساعة ١٢ ظهراً يوم الاحد من كل اسبوع، أذ تناول الباحث مهارة الضرب الساحق اربعة اسابيع مهارة الضرب الساحق حسب المنهج المتبع في تدريس هذه المهارة. اما فيما يخص المجموعة الضابطة فان المنهج التعليمي الخاص بالكلية طبق في يوم الاحد الساعة الثامنة والنصف صباحاً.

- يبدأ البرنامج من ٢١ | ٢ | ٢٠١٦ - ٢٣ | ٣ | ٢٠١٦.
- مدة البرنامج شهر واحد.
- عدد الوحدات ٤ وحدة تعليمية.
- عدد الوحدات في الاسبوع (١) في الاسبوع الواحد.

١٠-٢ الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية يوم الاثنين بتاريخ ٢٠١٦/٣/١٤ وفي ٢٠١٦/٣/١٥ تم اجراء الاختبارات المحوسبة (منظومة فيينا) للمجموعة الضابطة والتجريبية في قاعة التربية البدنية وعلوم الرياضة والاختبارات المحوسبة في المختبر النفسي في جامعة بغداد، بعد اكمال المنهج التعليمي مع مراعاة كافة الظروف في الاختبارات القبلية.

١١-٢ الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط - بيرسون.
- النسبة المئوية.
- الاهمية النسبية.
- t- test. للعينات المتناظرة والغير متناظرة

٣- المبحث الثالث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٣-١ عرض نتائج اختبار الضرب الساحق وتحليلها ومناقشتها:

٣-١-١ عرض نتائج اختبار فرق الأوساط الحسابية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار لمهارة الضرب الساحق وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفرق بين مجموعتي البحث لمهارة لضرب الساحق

الدالة	مستوى الخطأ	قيمة t	الفرق بين اختبارين		بعدي		قبلي		المتغيرات	
			ع	ف	ع	س	ع	س		
معنوي	٠,٠٣٧	٢,٢٩٩	٠,٤٤٩	١,٠٣٣	٠,٦٢٠	٥,٩٤٦	١,٣٥٧	٤,٩١٣	تجريبية	ضرب
معنوي	٠,٠٠٥	٣,٣٤٢	٠,٣١١	١,٠٤٠	٠,٥٢١	٥,٦٦٦	١,٢٦٩	٤,٦٢٦	ضابطة	ساحق

* درجة الحرية (١٥-١=١٤). * معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥)

من الجدول أعلاه يتبين في اختبار الضرب الساحق: معنوية الفرق في نتائج اختبار (t) بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٢٩٩)، في حين كان مستوى الخطأ (٠,٠٣٧)، مما يدل على معنوية الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٤).

٣-١-٢ عرض نتائج اختبار فرق الأوساط الحسابية (اختبار ت) بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة اختبار الضرب الساحق وفي الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفرق بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لمهارة الضرب الساحق

الدالة	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	٠,١٩٢	١,٣٣٧	٠,٥٢١	٥,٦٦٦	٠,٦٢٠	٥,٩٤٦	درجة	الضرب الساحق

* درجة الحرية (١٥+١٥-٢=٢٨). * معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥)

من الجدول أعلاه يتبين في اختبار الضرب الساحق: غير معنوية الفروق في نتائج اختبار (t) بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (١,٣٣٧)، في حين كان مستوى الخطأ (٠,٠٩٢)، مما يدل على غير معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٢٨).

٣-١-٣ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية (مهارة الضرب الساحق).

من خلال ما تم عرضه في الجداول (٢) تبين ان هناك فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات المهارية قيد البحث، ويعزو الباحث ذلك إلى استخدامه للمنهج إثناء الوحدات التعليمية الخاصة بتطوير مهاره الضرب الساحق بالكرة الطائرة التي تم إدخالها في مفردات المنهج التعليمي وبالخصوص في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية، للمجموعة التجريبية وذلك لفاعلية هذه التمرينات ودورها في تطور المهارة قيد البحث، وقد بات واضحاً تأثيرها الايجابي والفعال في مهاره (الضرب الساحق) التي تعد من المهارات الأساسية المهمة بلعبة الكرة الطائرة وهي تحتاج الى انتباه جيدين لحركة الذراع وتوافقها مع العينين، لذلك فإن ممارسة وتطبيق الطلاب في المنهج التعليمي قد اثر بشكل ايجابي على اداء المهارة الضرب الساحق من خلال تركيز انتباه المستمر الطلبة وتوافقهم الحركي للمهارة وان "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية" (٦: ١١٥).

ان الانتباه المستمر للمهارة وتنفيذ الاداء المهاري المطلوب كله ادى الى تطور نتيجة التمرينات المطبقة عليهم فضلاً عن اثارهم بالألوان من خلال تطبيق المنهج التعليمي ادت الى اثاره دافعيتهم للعمل وحبهم للأداء عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منها إذا افتقرت إلى صفة دقة الأداة (٧: ٢١).

فضلاً عن ان "المتعلم او اللاعب ذا التركيز العميق هو الذي يمتلك التوافق البدني في السيطرة على المثيرات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز وسوف يكون مسيطراً على الواجب الحركي" (٨: ٤).

كذلك التطور الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة يعزوه الباحث إلى إن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمرينات وتدرينات متكررة بالإضافة إلى تمرينات الانتباه المستمر مما أدى إلى النجاح في للأداء، ولمهاره، وتم لمهاره الضرب الساحق من خلال التمرينات المهارية والتي طبقتها الطلاب ضمن منهج الكلية فقد استطاعوا امتلاك مجموعة من القدرات التي تتصف بها هذه المهارات.

اما من خلال ما تم عرضه في جدول (٣) تبين ان هناك فرق غير معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الضرب الساحق يعزو الباحث ان مهارة الضرب الساحق من المهارات الصعبة لمتطلباتها البدنية والمهارية والخطية والنفسية وغيرها، هذه المتطلبات تشكل صعوبة على المتعلم في البداية لاحتياجها الى التوافق بين العين واليد وتركيز والانتباه المستمر لان مهارة الضرب الساحق تؤدي كوحدة واحدة بأجزائها الخمس من الاداء الفني

(التكنيك) (الخطوات والوثب والقفز والضرب والتنفيذ، الهبوط) وهذا الامر الذي ينبغي على الطلاب امتلاكه من قدرة توافقية عالية يربط اجزاء الحركة كوحدة واحدة للحصول على اداء جيد وبدقة عالية، وبذلك ستزداد قيم الدقة بشكل جيد اذ يعد الانتباه المتواصل والتوافق بين اليد والعين من الامور الهامة التي تحتاجها المهارات المرتبطة بالدقة في الاداء كمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة أذ أن الانتباه هو " تجميع كافة الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه " (٩ : ٢٦).

٢-٣ عرض نتائج اختبار الانتباه المستمر وتحليلها ومناقشتها:

١-٢-٣ عرض نتائج اختبار الانتباه المستمر وحليها:

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبار الانتباه المستمر.

المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق بين اختبارين		قيمة t	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س	ع	ف			
ركيز الانتباه	٤,١٣٦	١٠,٣٤٠	١٣,٢٠٠	٢٠,٦٠	٦,٤٥٩	٧,٦٠	٠,٧٢٤	٠,٠١	معنوي
ضابطة	١٤,١٨٤	١١١,٢٦	١٥,٣٨٣	١١١,٩٣	٠,٦٧٣	٠,٦٦٦	٠,٩٨٩	٠,٣٣	غير معنوي

في اختبار الانتباه المستمر: معنوية الفروق في نتائج اختبار (t) بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٧٢٤)، في حين كان مستوى الخطأ (٠,٠١٦)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٤).

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي للانتباه المستمر.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
تركيز الانتباه	درجة	١٣,٢٠٠	٢٠,٦٠٠	١١,٩٣٣	٥,٣٨٣	١,٦٥٦	١٠,٩٠	غير معنوي

* درجة الحرية (٢٨=٢-١٥+١٥). * معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥)

من الجدول أعلاه يتبين في اختبار الانتباه المستمر غير معنوية الفروق في نتائج اختبار (t) بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (١,٦٥٦)، في حين كان مستوى الخطأ (٠,١٠٩)، مما يدل على عدم معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٢٨).

٢-٢-٣ مناقشة نتائج الانتباه المستمر:

من خلال ما تم عرضه في الجداول (٤)، تبين ان هناك فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار الانتباه المستمرة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى البرنامج المعد من قبله والمعتمد فيه على الاسس العلمية وهذا يرجع الى التمرينات التي طبقت على الطلاب ساهمت في تنمية وتطوير الحركي والانتباه المستمر وهذا انعكس ايجابياً على تطور الاختبارات المستخدمة في البحث فضلاً عن الاثر الكبير والمهم جدا هو استخدام الباحث للتقنيات والاساليب العلمية الحديثة باستخدام منظومة فيينا والتي ادت اختباراتهما الى تطور اختبارهما والانتباه المستمر) وهذا ما أكده (عادل الصالحي ٢٠١١) ان الصدق في اجراءات التدريب والتأهيل بمساعدة الحاسوب ساعد في الوصول الى تحقيق الاهداف الرئيسية فحسب لكنه يساعد ايضاً على اعطاء الاثار الجانبية الايجابية جداً فالمتدربين تتولد لديهم الدافعية والحافز الكافيين للعمل (١٠ : ١٤١).

كما إن استعمال الباحث الى الوان وارقام وبطاقات واعلام وشواخص ملونة في اثناء تنفيذ البرنامج ساهم بشكل كبير في نجاح عملية التعلم لما لها من دور فعال في جذب انتباه الطلبة وتطور مستوى ادائهم وهذا ما أكده (محمد الحيلة ٢٠٠٠) في إن الوسائل التعليمية من صور ورسوم توضيحية توفر وقت وجهد للمدرس في شرح المفاهيم والحقائق (١١ : ٢٩). اما المجموعة الضابطة يعزو الباحث الى المنهج التدريسي المتبع في تدريس طلاب المرحلة الثانية

من خلال ما تم عرضه في الاختبار الانتباه المستمر في جدول(٥) عدم وجود فروق معنوي للمجموعة التجريبية والضابطة

يعزو الباحث ذلك ان الطلاب يجب ان يتعاملوا مع التغيرات المستمرة في البيئات الخارجية والداخلية وهذا يتطلب منهم الانتباه والسيطرة في اكثر من اتجاه فضلاً عن تعليمهم متى يحولون انتباههم من مؤثر لآخر وهذا لا يتم الا من خلال تعزيز الاشكال المقوية للانتباه عن طريق التركيز على مؤثر مختار لفترة من الوقت.

وهذا ما أكده (خالد عبد المجيد ١٩٨٩) اذ يشير الى ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط ايضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعي للفرد والتحكم في مهارته الحركية(١٢ : ١٤٧).

فضلاً عن ذلك الى قدرة الطلاب على تحويل انتباههم وهذه العملية تحتاج إلى اكبر قابلية لدى الطلبة للسيطرة على الانتباه لديهم فكلما كان الوقت اللازم للاستجابة لمهاره قليل من خلال اداء للمهارة من قبل الطلبة دل ذلك

على قدرتهم في مجابهة متطلبات الأداء وصولاً إلى تحقيق العمل المطلوب،، كما "أن المتعلم أو اللاعب الذي ينشد تحقيق أقصى أداء يجب أن يتعلم الاحتفاظ بدرجة يقظة عالية كما يتعلم أن يوجه الانتباه ويستجيب للتلميحات المعينة المرتبطة بالأداء" (١٣: ٣٦٥)

٤ - المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٤ الاستنتاجات:

١. ان البرنامج التعليمي المعد له دور وتأثير ايجابي في تعلم مهاره الضرب الساحق الكرة الطائرة.
٢. ان للتمارين المصممة من قبل الباحث لها تأثير ايجابي في تطوير تركيز الانتباه المستمر.
٣. ظهور تطور بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات البحث.
٤. استخدام الأجهزة والتقنيات الحديثة في القياس كمنظومة اختبارات فيينا VTS يؤثر إيجاباً في نتائج البحث ومصداقيتها.

٢-٤ التوصيات:

١. اعتماد التمرينات المصممة من قبل الباحث في تعلم والانتباه المستمر عند تعلم المهارات المبحوثة لأنها تساعد في تطوير اداء الطلاب.
٢. اعتماد استخدام الباحثين الاختبارات المحوسبة وباقي الاختبارات الرياضية ضمن منظومة اختبارات فيينا (VTS. SPORT) في دراسات وابحاث علم النفس الرياضي.
٣. على المدرسين الاهتمام بتطوير الجانب النفسي عند الطلاب لما له من دور فعال وكبيرة في سرعة تعلمهم للمهارات الرياضية داخل الدرس.
٤. تطبيق تمرينات والانتباه المستمر في بحوث اخرى تفيد العاب رياضية اخرى وإدخالها ضمن البرنامج التعليمي للطلاب لما لها من أثر إيجابي.
٥. الاهتمام بإجراء الاختبارات المستخدمة عند انتقاء الطلاب في اختبارات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
٦. ضرورة استخدام تمرينات الانتباه المستمر من قبل مدرسي التربية الرياضية لتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتطويرها.
٧. الاهتمام بالقدرات العقلية وخاصة الانتباه ومظاهره ومنها الانتباه المستمر.

المصادر.

١. اسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية _ التطبيقات ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي ٢٠٠٠).
٢. داود سلمان داود؛ تأثير استخدام اسلوب التدرج العكسي بالطريقة الجزئية والتعلم التبادلي في اكتساب مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤).
٣. عادل الصالحي واخرون؛ البيوفيدباك احدث تكنولوجيا الطب العلاجي المكمل البديل (دليل الممارس)، (عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون، ٢٠١١).
٤. عكلة سليمان الحوري، رؤيا معاصرة علم النفس الرياضي، ط١، (القاهرة، مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٦).
٥. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، (مصر، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
٦. محمد الحيلة؛ تقنيات الشفافات التعليمية، ط١: (عمان، دار المسيرة للنشر، ٢٠٠٠م).
٧. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).
٨. هدى جميل عبد الغني، منظومة اختبارات فينا احدث تكنولوجيا الفحص والتقييم النفسي، ٢٠١١.
٩. وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط١: (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢).
١٠. وجيه محجوب واحمد البديري؛ البحث العلمي، (مطبعة جامعة بابل، ٢٠٠٠).
١١. وجيه محجوب؛ التعلم الحركي، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩).
12. g. Schufried. Vienna test system. Psychological assessment Ability test. Sustained attention.
13. John, Syes (1983):Porting body Sporting Mind, United Kingdom Cambridge university Press.
14. Schmidt. A. Richard; Motor Control and learning, Human Kinetics Publishers, Champion, III, 1982.

ملحق (١)

المقابلات الشخصية والخبراء المختصين واللجنة العلمية

ت	الاسم الخبير	التخصص	مكان العمل
١	ا.م.د. باهرة علوان	تعلم حركي كرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
٢	ا.م.د. اسماء حكمت	اختبارات وقياس / كرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
٣	ا.م.د. وسن جاسم	تعلم حركي / كرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
٤	ا.م.د. محمد صالح	تدريب / كرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
٥	ا.م.د. نداء ياسر	علم النفس / كرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
٦	ا.م.د. سماح نور الدين	فلسفه تدريب / كرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
٧	ا.م.د. جنان ناجي	علم النفس / كرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
٨	ا.م.د. فارس سامي	اختبارات وقياس / كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
٩	ا.م.د. هدى جميل	علم النفس	مديرة المختبر النفسي في مركز البحوث النفسية
١٠	ا.م.د. لمى سمير	علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد الويزيرية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

استمارة تقويم اداء الضرب الساحق

- ١- اسم الجهة التي يقام فيها الاختبار
- ٢- الفئة المراد اجراء عليها الاختبار
- ٣- الغرض من الاختبار : قياس الاداء الظاهري للمهارة
- ٤- نوع المجموعة :
- ٥- تاريخ الاختبار :
- ٦- عدد العينة :
- ٧- الوقت الذي يستغرقه الاختبار : احتساب الدرجات : القسم التحضيري للمهارة : ٢ درجات
القسم الرئيسي : للمهارة ٤ درجات والقسم النهائي ٢ ودرجه نتيجته الاداء ٢
القسم النهائي : ٢ درجة

مجموع الدرجات	درجة نتيجة الاداء	تجزئة المهارة			الاسم الكامل	ت
		القسم النهائي	القسم الرئيسي	القسم التحضيري		
						-١
						-٢
						-٣
						-٤
						-٥
						-٦
						-٧
						-٨
						-٩
						-١٠
						-١١
						-١٢
						-١٣
						-١٤
						-١٥

اسم المقوم

ملحق (2)
لوحة لتعليمية الثانية (الاسبوع الثاني)

اليوم / الاحد
/ التاريخ

الاهداف التعليمية: تنمية واكتساب بعضه مهارات الفنية
الاهداف التربوية: تعويدهم على الثقة بالنفس/ بث روح المنافسة في نفوسهم أثناء العمل
زمن الوحدة 90 دقيقة

الملاحظات	الاوراق المستخدمة	التفاصيل	الوقت	نوع النشاط	الجزء الختامي
		يل	20 د	الجزء التحضيري	
		اخذ غويات الطلبة . ماهي المعلومات التي يمتلكونها حول مهارة ضرب الساحق	5 د	المقمة	
		تهيئة الجهاز التنفسي و المصاحم العضلية و العصبية و المفاصل	10 د	الاحماء العام	
التأكيد على أهمية المحركات العضلية المشاركة بالأداء		الاحماء الخاص تهيئه خاصة للخدمة الجزء الرئيسي من تمارين بدنية متخصصة وحركية ومروية مع اعطاء بعض التمارين بالكرة بهدف الاحساس	5 د	الاحماء الخاص	
			65 د	الجزء الرئيسي	
	ساعة توقيت صافرة وكرات	النشاط التعليمي شرح وعرض التمرينات . و الشروط المطلوبة لأداء الصحيح ومواصفات المهارة وشرح وعرض المهارة من حيث كيفية أدائها للإرشادات والتعليمات والقيام بعرض المهارات للضرب الساحق . ومناقشة الطلبة حول مفهوم المهارة .	20 د	النشاط التعليمي	
التأكيد على أداء المراحل الفنية بصورة متسلسلة . اداء . التأكيد على التفير العامودي بدون كره لمهارة الضرب الساحق		التمرينات المستخدمة من خلال التكرار وتصحیح الأخطاء لمهارة الضرب الساحق. 1. يقوم الطالب من مركز 4 بالطبيعة بالكرة يميناً ويساراً ثم يقوم بإعداد الكرة لنفسه من خلال رميها للأعلى ثم ينفذ مراحل الضرب الساحق مع مسك الكرة بيديه (تأزرر بين العنيتين و النزاع) 2. نفس التمرين السابق لأداء مهارة الضرب الساحق في مركز (3) 3. نفس التمرين السابق لكن في مركز رقم (2) يحقف الطالب على مسافة 3 م من الحائط حامل الكرة باليد اليسار ثم يرمي الكرة للأعلى ثم يقوم بضرب الكرة باليد اليمنى ثم يقوم بأداء مهارة النفاخ عن الملعب 4. نفس التمرين السابق من مسافة لهم يقف الطالب في مركز رقم (4) ويقوم بحركة لجهة اليمين و اليسار بصوره مستمرة وفي الجهة المقابلة يقف الطالب في مركز 2 لأداء حائط الصد أثناء تنفيذ مهارة الضرب الساحق من الالعب في مركز رقم (4) وبعد اخذ الإيعاز من المدرس يرسي الكرة له لأداء مراحل الضرب الساحق . - 5 نفس التمرين السابق لكن من مركز رقم (3) . 5. نفس التمرين السابق لكن من مركز رقم (2) .	45 د	النشاط التطبيقي	
التأكيد على الضغط والنظام .		تتارين التهيئة والاسترخاء واعادة الأدوات الي مكانها ثم الإيعاز بالانصراف .	5 د	الجزء الختامي	