مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

ISSN-P: 3135-2146
ISSN-E: 3135-2154
مجلة علمية فصلية محكمة
تصدر عن مركز البحث وتطوير الموارد البشرية رماح/ الأردن

Journal of Physical Education and Sports Science

العنوان الإداري: الأردن/ عمان/ شارع وصفي التل/ الجاردنز
واتساب : 9647709520311+ 962799424774+

مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة علمية فصلية محكمة

تصدر عن

مركز البحث وتطوير الموارد البشرية رماح - الأردن

العدد (1) (يناير) 2026

ادارة المجلة

المشرف العام / أ.د. خالد الخطيب

رئيس مركز البحث وتطوير الموارد البشرية رماح –الأردن

رئيس التحرير

Prof. Dr. Ismail Abd Zaid Ashour

Department of Physical Education and Sports Sciences

College of Basic Education - Al-Mustansiriya University

العنوان الاداري للمجلة

مركز البحث وتطوير الموارد البشرية "رماح" - عمان - الأردن – شارع وصفي التل/ الجاردنز

الهاتف / الفاكس : 9647709520311+ 962799424774+

البريد الالكتروني : sportsjournal@remahcenter.com

الموقع الالكتروني : https://sportsjournal.remahcenter.com/index.php

رئيس تحرير المجلة

1.	أ.د. اسماعيل عبد زيد عاشور	الجامعة المستنصرية	التربية البدنية وعلوم الرياضة

اللجنة العلمية والاستشارية

د. عبد الباسط مبارك عرسان الشرمان	الجامعة الهاشمية	رئيس اللجنة العلمية والاستشارية
أ.د. محمد عادل محمود مقابلة	جامعة اليرموك	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
نائلة محمد أنور ئيب عبد الباسط التميمي	الجامعة الأردنية	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
ا.د.ابتهال الخوالدة	جامعة مؤتة	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
ا.د.معن الشعلان	جامعة مؤتة	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
ا.د.معتصم الشطناوي	جامعة اليرموك	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
ا.د.محمد بني ملحم	جامعة اليرموك	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
ا.د.حسن العوران	الجامعة الأردنية	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د.حسين اللواما	جامعة الحسين بن طلال	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د.فالح ابو عيد	الجامعة الهاشمية	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د.الاء ابو العيون	جامعة فيلادلفيا	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د.قصي الياسين	جامعة جرش	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د.رائد البطاينة	جامعة جدارا	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د.مرام الحسبان	وزارة التربية والتعليم	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية

الفهرس

التسلسل	عنوان البحث واسم الباحث	البلد
.1	The Empact of the ROSSMAN Model on Cognitive Perception and Learning the Effectiveness of from a standstill Jumping for Students Prof.Dr. Ismail Abd Zaid Ashour Department of Physical Education and Sports Sciences College of Basic Education - Al-Mustansiriya University	1-11
.2	دور المرونة التنظيمية في تحقيق الابداع الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في مديريات تربية بغداد م.م. هناء صدام حميدي/ المديرية العامة لتربية الرصافة الثالثة أ.د. وردة علي عباس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد	11-25
.3	The effectiveness of the reciprocal method in developing self-confidence and learning the skills of setting and receiving from below in volleyball among female students of Al-Intisar Secondary School for Girls Dr. Malath Haider Ahmed Ministry of Education/ Third Rusafa Education Directorate / Open Education College	26-39
.4	تأثير تمرينات ترويحية في اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات الباحثة: ا.م. د. لهيب احمد شاكر	40-51
.5	أثر أنشطة التربية الرياضية اللاصفية في تنمية بعض القدرات التوافقية وتعلم مهارات كرة السلة المصغرة الباحثة: نائلة محمد أنور التميمي	52-87

The Empact of the ROSSMAN Model on Cognitive Perception and Learning the Effectiveness of from a standstill Jumping for Students

Prof. Dr. Ismail Abd Zaid Ashour
Department of Physical Education and Sports Sciences
College of Basic Education - Al-Mustansiriya University
dr_ismail1975.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract

This research aimed to identify the effect of the ROSSMAN model on cognitive perception and learning the from a standstill Jumping skill. The researchers used the experimental method with a two-group design (experimental and control). The research population included first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Nusour University College, for the academic year (2024-2025). The population included (213) students. They were divided into five sections. After excluding failed students and club and team players, the researchers randomly selected the sample from sections (A) and (B) into two groups: the control group, including (12) students, followed the curriculum provided by the college, while the experimental group, including (12) students, followed the ROSSMAN model. The model was introduced to the same exercises followed in the college. Ten students were selected for the purpose of the pilot study. Thus, the sample constituted (11%) of the research population. In order to avoid factors that affect the results of the experiment and attribute the differences to the experimental factor, the researchers conducted homogeneity on their research sample in the variables of height, weight and age. Moreover, they conducted a pre-test and prepared two units per week for a period of 8 weeks. The number of educational units was 16, with a duration of 90 minutes for each educational unit. After that, the post-test was conducted. The SPSS was utilized to reach the results and conclusions. The results showed that the ROSSMAN model had a positive impact on the cognitive process. The experimental group outperformed the control group in cognitive perception experience. Furthermore, the ROSSMAN model had a positive impact on learning the from a standstill Jumping, as demonstrated by significant differences in favor of the post-test for the experimental and control groups. Thus, this research recommended adopting the ROSSMAN model when teaching track and field activities, including the from a standstill Jumping. It also recommended adopting cognitive perception as a basis for educational curricula, in accordance with the requirements for learning various skills.

Keywords: ROSSMAN model, cognitive perception, from a standstill Jumping.

1. Introduction:

The field of sports, particularly educational sports, has received a significant global attention, as it facilitates the management of the educational process. It does so according to an integrated scientific system which is specifically designed to achieve development in all areas of this process. To achieve development in the educational process, trainers and teachers have from a standstill sought modern and diverse educational models that help students organize their own learning and raise their level by allowing them to participate in the educational process. One of the most prominent models of self-regulated learning is the ROSSMAN model, which is characterized by the degree of guidance provided by the teacher. The researchers chose this model because it allows learners to rely on themselves and self-regulate themselves in learning the motor effectiveness of the from a standstill Jumping and in finding solutions to problems encountered in the learning process. Furthermore, the results of using this model on learners will enhance their capabilities and abilities in learning the from a standstill Jumping, as well as their mental processes, which are essential factors in learning any skill. Furthermore, cognitive perception is the interaction of several senses simultaneously. In this respect, distinguishing or differentiating between sensation and cognitive perception can help us better understand these terms. Here, sensation refers to the reception of a stimulus, while perceptual perception refers to the interpretation of the stimulus. Perceptual perception is thus of great importance in various fields, given its importance in all normal daily activities. It involves recognizing most things in our external environment through our senses, which we can interpret to align with appropriate and varied responses in the external world in which we live.

Cognitive perception occupies a significant space in the field of physical education. It is inherent to the specificity of each sport. We observe this in the from a standstill Jumping, which is one of the most important events in field sports. This sport requires mental processes such as attention and cognitive perception. Therefore, cognitive perception contributes to the continued progress and development of the sport. It is the process of organizing received stimuli and interpreting them to form meaning. Here, meaning is influenced to some extent by previous experience. Furthermore, cognitive perception is a process that complements the sensation process. Significantly, it is not equal for everyone, even if the environmental stimuli are the same, as cognitive perception is influenced by subjective and objective factors. Therefore, it is relative perception, not absolute perception. It also has a fundamentally holistic form, meaning that the individual first perceives the whole, and then it is analyzed into its constituent parts. The learner's cognitive perception interprets sensations through information stored in memory and as a result of previous experiences in this situation. Through cognitive perception, the player can determine the appropriate position and other various situations in the game.

1.1. Research Significance:

The importance of the research lies in the fact that ROSSMAN's model works to develop the learners' cognitive perception by making them participants in the learning process, rather than merely performers. This occurs by providing them with the opportunity to practice learning methods and processes themselves through their own thinking and reasoning, utilizing their own information and thinking methods to arrive at logical conclusions for learning the from a standstill Jumping skill.

1.2. Problem Statement:

The mental aspect, with all its cognitive procedures and tools, plays a fundamental role in creating a positive impact on motor performance. This is because it is linked to other aspects of learning, such as physical and psychological aspects. It is also because the mental aspect helps the learner focus and cognitively recognize the positive aspects that help predict good responses and performance. Those aspects can prevent negative perceptions that harm skill performance through negative emotions that cause increased anxiety and failed expectations. Correct responses and good performance come from the learner's understanding and interpretation of information related to the effectiveness of the from a standstill Jumping. This can only happen when the learners organize themselves, their capabilities, and their mental abilities. It occurs by following different educational models. Therefore, the researchers saw the need to develop educational units based on

ROSSMAN's model. According to this model, the teacher poses a number of questions that help the student move freely in educational situations by reviewing all the details of the skill. This is more effective than the standard model, as it gives the student a role in demonstrating what they have learned about the effectiveness of the from a standstill Jumping and identifying its impact on cognitive perception and learning the from a standstill Jumping skill.

1.3. Research Objectives:

1. To develop educational units based on the ROSSMAN model.

2. To identify the impact of the ROSSMAN model on cognitive perception.

3. To identify the impact of the ROSSMAN model on learning the from a standstill Jumping skill.

1.4. Research Hypotheses:

1. There are no significant differences between the results of the experimental and control groups in the pre- and post-tests of cognitive perception.

2. There are no significant differences between the results of the control and experimental groups in the pre- and post-tests of the from a standstill Jumping effectiveness test.

3. There were no significant differences between the results of the experimental and control groups in the post-test of cognitive perception and the from a standstill Jumping effectiveness test.

1.5. Research Limits:

1. Participants: A sample of first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, Al-Nusour University College.

2. Time Period: The second semester, from February 16 to May 13, 2025.

3. Venue: The sports field planned for the from a standstill Jumping event in the Department of Physical Education and Sports Sciences, Al-Nusour University College.

2.Methodology:

The experimental approach was used to examine the effect of the ROSSMAN Model on cognitive perception and learning the effectiveness of from a standstill Jumping for students. The researchers designed two groups (experimental and control) with pre- and post-tests.

2.1. Population and Sample:

The research population included all first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, Al-Nusour University College, for the academic year 2024-2025, as the from a standstill Jumping activity is part of the curriculum at this stage. The population included 213 students. Furthermore, the population was divided into four classes (Class A: 54 male students, Class B: 54 male students, Class C: 56 female students, and Class D: 49 male students. The sample was randomly selected from Classes A and B, comprising two groups; the control group, consisting of 12 male students, followed the syllabus provided by

the college, while the second, the experimental group, consisting of 12 male students, followed the ROSSMAN model, which was incorporated into the same exercises used at the college. Ten students were selected for the pilot study. Thus, the research sample constituted 11% of the research population.

To avoid factors that might affect the results of the experiment and attribute differences to the experimental factor, the researchers tested the homogeneity of the research sample on the variables of (height, weight, and age). The results in Table 1 showed that the research sample was homogeneous, as the calculated skewness coefficient was within (±3). This is a good indicator that the distribution is normal or close to normal.

Table 1. Sample homogeneity in the variables of height, weight, and age

Sig. Level	Skewness	Median	STD	Means	Unit of measurement	Variables	No.
Random	0.03-	176	5, 83	175.95	Cm	Height	1
Random	0.18 -	70.5	8.16	70	Kgm	Weight	2
Random	0.70-	20.9	0 ,72	20.73	Year	Age	3

The researchers also evaluated equivalence between the two research groups on the cognitive perception test and from a standstill Jumping effectiveness. Table (2) shows that the calculated t-value between the results of the two research groups was less than the tabular t-value (2.05) with a degree of freedom of (22) and a significance level of (0.05). This indicates that the two research groups were equivalent.

Table 2. Equivalence of the experimental and control groups on the research variables

Statistical sig.	Calculated t value	Control group		Experimental group		Unit of measurement	Variables	No.
		STD -+	S	STD -+	S			
Insignificant value	1.726	3.30	109.83	3.33	112.17	Degree	Cognitive perception	1
Insignificant value	1.741	0.40	1.46	0.82	1.92	Distance	From a standstill Jumping effect	2

Table 2 shows that the calculated t-value was smaller than the tabulated t-value for all pre-tests. This indicates no significant differences between the experimental and control groups. Moreover, it indicates sample equivalence in the pre-test.

2.2. Research Tools:

Data collection tools included observation, questionnaire, information collection methods, scientific sources and references, the Internet, tests and measurements, data analysis methods, data collection and transcribing forms, an electronic calculator, and a handheld calculator.

2.3. Auxiliary Equipment:

1. A from a standstill Jumping arena.

2. A Korean-made Sony electronic stopwatch to measure the time taken to complete the cognitive test.

3. A Sony camera.

2.4. Field Research Procedures:

2.4.1. Determining the Effectiveness of the from a standstill Jumping:

The from a standstill Jumping is part of the Track and Field Sports curriculum, and is a curriculum approved by the sectoral authority. It is in effect in the Faculties of Physical Education and Sports Sciences and other similar colleges. The curriculum was implemented in the second semester.

2.4.2.From a standstill Jumping Effectiveness Test: (396:1)

The researchers used a single Sony video camera with a 24-frame-per-second rate, mounted on a tripod 15.30 m from the center of the right approach field and 1.20 m high, so that it was perpendicular to the center of the take-off board. This camera recorded the entire motor performance of the event, from the initial run to the landing area (the pit). The researchers then relied on a technical performance evaluation form for the from a standstill Jumping event, which determined how to distribute scores for each stage of the from a standstill Jumping. This form included five fields:

Field 1: Sequence of the participants

Field 2: Approach Run Phase

Field 3: Take-off Phase

Field 4: Flight Phase.

Field 5: Landing Phase.

The testers' technical performance scores were based on the four divisions of this activity (approach run, takeoff, flight, and landing). The values for each of these stages are given as follows: approach run (2) points, takeoff (4) points, flight (2) points, and landing (2) points. The maximum score for the entire event is (10) points. The technical performance was evaluated by experts with expertise and experience in track and field sports. They watched slow-motion video recordings of the technical performance of the two groups (control and experimental). The arithmetic means were then calculated as the sum of the evaluators' scores.

2.4.3. Cognitive Perception Test (18:2):

The researchers relied on the cognitive perception scale by Kazem Mohsen Kuwaita (2020), which consists of 32 items based on a five-point Likert scale. The highest score on the scale is 190, the lowest score is 32, and the hypothetical mean is 96. The scale's reliability is 0.89 and its reliability is 0.84.

2.5. Exploratory Experiment:

The experimental experiment was conducted on (10) first-year students from outside the research sample on February 16, 2025, at 10:30 a.m. in the track and field playground; that is, in the same location where the main experiment will be conducted. The cognitive perception test was administered to the students within the allotted time. From a standstill Jumping effectiveness tests were also conducted to identify the difficulties facing the researchers, determine the validity of the devices and tools used, ensure the suitability and ease of

the tests used in the research, determine the time required for the tests, and ensure the preparedness of the support team to implement the tests.

2.6. Field Experiment Procedures:

2.6.1. The main field experiment procedures included the following:

Introductory Units: The researchers conducted two introductory units, the first on February 17, 2025, and the second on February 18, 2025. They initially addressed the effectiveness of the from a standstill Jumping and cognitive perception, the subject of the current research. The duration of the units was (90) minutes.

Pre-tests: The pre-tests were conducted after the completion of the introductory units, on February 21, 2025, at 10:00 a.m. The cognitive perception test was administered according to the specified time. The from a standstill Jumping effectiveness test was then conducted in the track and field games area.

2.7. Preparing the Instructional Units According to the ROSSMAN Model:

The researchers reviewed numerous interrelated research papers, theses, and dissertations that explored the topic of self-regulated learning. The researchers then prepared (8) instructional units according to the ROSSMAN Model. The duration of the instructional unit was (90) minutes, at a rate of two units per week, as follows:

1- Preparatory Section: 40 minutes.

The researchers expanded the educational portion of the main section to the preparatory section due to the model's requirements for presenting the from a standstill Jumping activity and physical abilities exercises on educational films and a screen. The researchers allocated 20 minutes (this time is reduced over time and added to the application of physical and skill exercises). Here, the researchers employed identifying main ideas, presenting experiences, and creating figures and tables to present the skill. The teacher used slow-motion images and sound to present the skill, detailing the skill to the students in a classroom designated for viewing the videos before moving onto the field.

 The administrative aspect included 2-3 minutes to monitor student attendance and sports uniforms.

 The introduction and physical exercises were allocated 6-7 minutes, and the exercises varied between physical and physical skills.

2- Main Section: 40 minutes.

20 minutes were allocated for practical activities, including performing physical and skill development exercises for the from a standstill Jumping activity. The learners' needs are identified after the teacher explains and presents the theoretical and practical material. The homework sheet is then distributed to the groups (each group contains 3 students). They perform the exercises attached to the homework sheet, using the pre- and post-performance measures.

3- Final Section: 10 minutes.

This section includes recreational exercises and competitive races for the students. This involves a coordination phase that links the components and divisions of the from a standstill Jumping skill.

It is worth noting that the researchers emphasized a set of principles that must be followed when designing the educational unit, namely:

1. Diversity of Alternatives:

- Activities: Provide a variety of from a standstill Jumping activities, such as Jumpinging from different positions and speed training before Jumpinging.

- Tools: Use different types of tools (such as hurdles and ropes) to make the learning experience fun and interactive.

2. Defining Program Ideas:

- Defining educational objectives, such as improving Jumpinging techniques and increasing awareness of the psychological and physical aspects of the from a standstill Jumping.

- Considering the needs of learners based on their varying levels of experience and physical ability.

3. Determine program priorities and organize ideas:

- Arrange lessons based on skill levels, starting with basics such as warm-ups and moving on to advanced Jumpinging techniques.

- Emphasize the importance of physical and mental preparation before each session.

4. Write program objectives: Specifically formulate objectives, such as increasing students' ability to Jumping a certain distance within a month or improving Jumpinging technique by 20%.

5. Design the educational plan: Include study sessions that include practical and theoretical instruction, and distribute lessons according to the proposed activities.

6. Elicit and communicate educational ideas: Share educational experiences through video clips of both the from a standstill Jumping technique and various training methods.

7. Formulate assessment plans: Develop periodic tests to measure student progress, such as determining the required Jumping distance and analyzing Jumpinging technique.

8. Present results and make recommendations: Provide a presentation on students' skill progress and share feedback on activities to inform future program development.

9. Determine Performance Metrics:

- Establish performance metrics before and after the program:

- Pre-performance: Identify students' basic abilities.

- Post-performance: Measure improvement in technology and tactics during implementation.

- Final performance: Measure final performance results after the program's completion.

10. Prepare a budget: Estimate costs related to tools and equipment needed for training, such as purchasing Jumpinging equipment or equipping the arena.

11. Explore marketing methods: Organize school or sports events to encourage student participation, and promote the activity through social media and school billboards.

12. Evaluate effectiveness: Provide students with questionnaires about the program, assessing their understanding of the acquired skills, and their desire to continue learning.

- The educational modules were implemented from February 28, 2025, to April 22, 2025.

2.8. Post-tests:

The post-tests were conducted in the same manner as the pre-tests, on April 30, 2025. The cognitive perception test was conducted according to the specified time, as was the from a standstill Jumping effectiveness test.

2.8. Statistical Methods:

The researchers used the Statistical Package for Social Sciences (SPSS).

3.Presentation, Analysis, and Discussion of Results:

3.1. Presentation and Analysis of the Results of the Experimental Group on the Cognitive Perception and from a standstill Jumping Test:

Table 3. Statistics of the pre- and post-tests of the Experimental Group on cognitive perception and from a standstill Jumping effectiveness

Sig.	Tabulated t value	Calculated t value	STD	X - F	Post-test		Pre-test		Unit of of measureme	Research
					STD	S	STD	S		
Significant	2.20	5.02	16.60	24.08	16.79	136.25	3.33	112.17	Degree	Cognitiv
Significant		24.39	0.79	5.58	0.85	7.5	0.82	1.92	Degree	From a

Table 4 shows the values of the arithmetic means, standard deviations, mean differences, mean deviations, calculated and tabulated t-values, and the significance of the differences in the pre- and post-tests of the experimental group on cognitive perception and from a standstill Jumping effectiveness.

Table 4 evidently shows significant differences in the cognitive perception test for the experimental group, in favor of the post-test. The researchers attribute this improvement to the effectiveness of the educational units designed according to the ROSSMAN model. The units were used by the experimental group and enhanced the connection between previous and subsequent information. This contributed to improving the learning process for students. By enhancing their understanding of basic concepts, students are able to apply new perception more effectively, leading to better educational outcomes using the ROSSMAN model. It is an educational model built on the foundations of constructivist theory, which emphasizes that prior learning informs subsequent learning and includes in its contents figures, tables, material resources, scales, and correlative formative tests" (2670:3). The researchers agree with Alaa (2024) that ROSSMAN's model is a set of steps followed by the teacher during the lesson preparation time and during the lesson to achieve the research goal and advance learning. Moreover, they assert that ROSSMAN’s model is extremely important in developing students' cognitive perception, as it has contributed to enhancing critical thinking and analytical skills. It achieved this by providing integrated teaching strategies that enable students to develop a deeper understanding of concepts and apply them in diverse contexts, thus contributing to improved academic performance. Alaa (2024) asserts in this regard, “They are processes whose function is to plan, monitor, and evaluate individuals' performance in solving a problem. Their mission is to guide thinking in solving and managing the problem, and they are one of the components of intelligent performance or information processing.” (38:4)

Learners use a variety of intellectual processes, such as comparison, application, guesswork, analysis, inference, and innovation, to discover facts and patterns on their own. Therefore, the model works to develop students' mental processes through a series of questions posed by the teacher and their responses to these questions. This helps students better understand the nature of from a standstill Jumping performance, enabling them to perform the from a standstill Jumping more effectively and play an active role in completing the educational process. They can develop self-regulated learning skills by reflecting on the concept of correct performance and applying the perception they have discovered to practice, thus acquiring cognitive perception in performance.

3.2. The results of the control group in the cognitive perception and from a standstill Jumping test:

Table (5): Statistics related to the control group in cognitive perception and from a standstill Jumping effectiveness

Sig.	Tabulated t value	Calculated t value	STD	X - F	Post-test		Pre-test		Unit of measurement	Research variables
					STD	S	STD	S		
Significant	2.20	4.89	8.15	11.5	8.60	121.33	3.30	109.83	Degree	Cognitive perception
Significant		11.55	0.99	3.29	0.92	4.75	0.40	1.46	Degree	From a standstill Jumping

Table 5 shows the arithmetic means, standard deviations, mean differences, calculated and tabulated t-values, and the significance of the differences in the pre- and post-tests for the control group in cognitive perception and from a standstill Jumping effectiveness.

3.3. The results of the cognitive perception and from a standstill Jumping tests for the experimental and control groups in the post-tests:

To determine the arithmetic means, standard deviations, calculated and tabulated t-values, and significance levels for the post-tests for the experimental and control groups in cognitive perception and from a standstill Jumping, the researchers used the statistical parameters shown in Table 6.

Table 6. Statistics of the post-tests for the experimental and control groups in cognitive perception and from a standstill Jumping.

Sig.	Tabulated t-value	Calculated t-value	Experimental group		Control group		Unit of measurement	Research variables
			STD	S	STD	S		
Significant	2.07	2.739	16.79	136.25	8.60	121.33	Degree	Cognitive perception
Significant		7.607	0.85	7.5	0.92	4.75	Degree	From a standstill Jumping

Table 6 evidently unveils that the differences are significant in favor of the experimental group. This is due to the importance of ROSSMAN's model and the questions it includes, which were included in the educational curriculum for the educational units and answered by the students. The researchers confirm the

effectiveness of ROSSMAN's model by involving the student in the learning organization process and identifying the details of the skill through the student's cognitive perception. This is observed in the from a standstill Jumping sport, which is one of the sports that require mental processes such as attention and cognitive perception. Therefore, "cognitive perception contributes to the continued progress and development of the game. Without cognitive perception, the habit does not occur because the player acts according to the requirements of the situation, they are aware of." (21:5)

ROSSMAN's model relies on several steps and alternatives aimed at improving learning effectiveness. This model includes presenting information in an organized manner that reflects priority and importance, focusing on elements such as input behavior, the nature of the curriculum content, and the desired learning outcomes (305:6).

It is noted that the learning environment, based on ROSSMAN's model, has contributed to embracing students and providing them with educational and pedagogical experiences based on an educational vision adopted by the teacher or educational designer of the educational environment, in line with the students' psychological and cognitive needs, their mental abilities, and their developmental and psychological characteristics. In this regard, the educational environment plays an important and influential role in the primary education stage. Moreover, it is urging for curriculum planners to focus on setting goals and defining educational activities. They must also pay attention to how to organize the educational environment to achieve the set goals (79:7). Thus, designing an appropriate learning environment is one of the most important skills a teacher must possess, as this process is one of the most important technical steps upon which the teacher's success in the educational process depends. (116:8)

It is confirmed that constructivist models are effective tools for enhancing students' cognitive perception, as they contribute to building a deep understanding of concepts by linking new perception to existing perception. These models encourage students to think critically and foster creativity, which improves problem-solving skills. They also allow teachers to present information in an organized manner that makes it clearer and easier to understand, leading to deep and sustainable learning. Through the interactive process provided by constructivist models, students become better able to absorb and apply information in multiple contexts, which positively impacts their academic performance and increases their motivation to learn (46:9).

Furthermore, it is confirmed that the educational units based on the ROSSMAN model, which were applied to the experimental group, had a clear impact on learning the from a standstill Jumping skill at all its technical levels. Cognitive perception helped in understanding the skill and performing it effectively. In this regard, the cognitive aspect influences the behavior and character development of individuals, their thinking, and their ability to confront situations or changes generated by the surrounding environment. During competition, the athlete needs to restore psychological balance and adapt to create a means for them to understand and successfully interact with situations. They adopt a method for resolving the situations they encounter during competition. This method varies from one person to another, which is reflected in the athlete's behavior and decisions during competition." (99:10) Furthermore, no individual can be skilled in motor performance without a complete and effective cognitive function. The higher the level of cognitive perception, the higher the level of skill performance in the from a standstill Jumping effect (45:11). Shaalan (2017) confirms this by stating that the degree of change in cognitive perception depends on the nature of the situation in which the person obtains information, its sources, its method, and the degree of mastery (99:12).

4.Conclusions and Recommendations:

4.1. Conclusions:

1. It has been confirmed that the ROSSMAN model has a positive impact on enhancing students' cognitive perception, helping them better understand the methods and techniques of the from a standstill Jumping.
2. Using the ROSSMAN model improved learning effectiveness, as students became able to apply theoretical perception to practical from a standstill Jumping practices, which contributed to improving their performance.
3. The model was designed to enhance students' motivation to learn and practice, as levels of interest and active participation in from a standstill Jumping-related activities increased.

4.2. Recommendations:

1. It is recommended that the ROSSMAN model be included in the physical education curriculum to enhance cognitive perception and effectively learn motor skills.

2. It is essential to provide programs and workshops for teachers on how to apply constructivist models to teaching from a standstill Jumping, enabling them to use innovative and effective teaching strategies.

3. The impact of the ROSSMAN model on student learning should be periodically evaluated, and the results of these evaluations should be used to continuously modify and improve teaching and training methods.

References:

Aboub, H. (2022). The Contribution of Some Physical Abilities to the Digital Level of From a standstill Jumping Effectiveness among Female Students in the College of Physical Education and Sports Sciences, *Journal of Sports Sciences*, 14 (51).

Kwaita, K. (2023). Cognitive Perception and its Connection With Logical Thinking Among University Students, *Nasq Journal*, Volume 39, Issue 5.

Shaaban, N. (2019). The Effect of the ROSSMAN Model on Cognitive Achievement and the Development of Complex Thinking Skills among Female University Students in the Measurement and Evaluation Course, *University of Ork*, 4 (12).

Abdul, A. (2024). The Effect of an E-Learning Design Using the ROSSMAN Model on Cognitive Intelligence and Refereeing Performance in Volleyball for Female Students, PhD Thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Karbala, 2024.

Kuwati, K. (2023). Cognitive Perception and its Relationship to Logical Thinking Among University Students, *Nasq Journal,* 39 (5).

Hamad, W. & Muhammad, J. (2023). The Effect of the ROSSMAN Model on the Achievement of Fourth-Grade Literature Students in Sociology, *Tikrit University Journal for Humanities*, 30 (3), Part 2.

Murshid, A. & Al-Hujailan, M. (2016). Proposing an Instructional Design Model Suitable for the Characteristics of Learners with Autism Spectrum Disorder, Based on the ADDIE Model to Determine Design Criteria for Electronic Social Educational Stories, *Journal of the Special Education and Rehabilitation Foundation*, 15.

Ahmad, J. & Jalal, B. (2010). *A Special Education Teacher's Guide to Planning Programs and Teaching Methods for Individuals with Intellectual Disabilities*, Cairo, Dar Al-Ulum for Publishing and Distribution.

Dhanoon, A. & Baseem, J. (2023). The Effect of the Prastenford Model, Based on Cognitive Levels, on the Development of Critical Thinking Skills among Second-Year Students in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul, *Al-Rafidain College of Sports Sciences*, 26 (83).

Shaalan, M. (2017). The Effect of the Blended Learning Strategy on Cognitive Achievement, Technical Performance, and Snatch Achievement among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences. *Unpublished Master's Thesis*, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Karbala.

Al-Tuwaijri, M. (2010). Self-Regulated Learning Strategies in Light of the Pentrich Model and Their Relationship to Achievement, Specialization, Academic Level, and Preferred Learning Style. PhD Thesis, Department of Psychology, College of Social Sciences, Riyadh, Imam Muhammad ibn Saud Islamic University, Kingdom of Saudi Arabia.

Balaid, A. (2019). The effect of a guidance program based on self-regulation strategies for learning in improving cognitive achievement among low-achieving first-year secondary school students, PhD thesis, Department of Psychology, Educational Sciences and Orthophony, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Batna.

م.م. هناء صدام حميدي

/ المديرية العامة لتربية الرصافة الثالثه

Hanaa.hasan2104p@copew.uobaghdad.edu.iq

أ.د. وردة علي عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد

Warda.hussein@copew.uobaghdad.edu.iq

الملـــــــخص

ان المرونة التنظيمية هي "نوع من القدرة على التكيف مع التغيرات البيئية الداخلية والخارجية للمنظمة", اذ تعكس المرونة التنظيمية القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وتؤكد الدراسات والأبحاث على أهمية المرونة داخل المنظمة، حيث أنها تعتبر مصدر مهم للحصول على ميزة تنافسية وهي بمثابة أداة لإدارة حالات التغير السريع والقدرة على تغيير الأوضاع داخل بيئة المنظمة، وتعتبر المرونة من إحدى السمات الضرورية في عملية التخطيط الاستراتيجي وعامل حاسم لتكييف الخطط الاستراتيجية لبيئة تنافسية تتسم بالتغيير المستمر، ويجب على مديري المنظمة تحديد وتحليل وتقييم المتغيرات بشكل منهجي داخل البيئة التنظيمية واعتبار المرونة قاعدة أساسية في بناء المنظمات, لذا ارادت الباحثتان دراسة علاقة المرونة التنظيمية ومعرفة علاقتها بالإبداع الوظيفي على عينة من مجتمع مدرسي التربية الرياضية في مديريات تربية بغداد, وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات وكان اختيار العينة بطريقة عمدية، وقامت الباحثتان بتطبيق مقياس البحث ، كما تم استعمال نظام (SPSS) للحصول على نتائج البحث، واستنتجت الباحثتان أن المرونة التنظيمية لها دور في تحقيق مستوى جيد من الابداع الوظيفي، لذا توصي الباحثتان من الضروري ضرورة دعم وزارة التربية العراقية لبرامج تبني وتعزيز اسس المرونة التنظيمية لهم.

الكلمات المفتاحية : المرونة التنظيمية، الابداع الوظيفي، التربية الرياضية

التعريف البحث

مقدمته البحث واهميته :

يشـــهد مجتمعنا اليوم تقدم وتطور واضـــح في الكثير من جوانب الحياة إن لم يكن في جميعها ومن هذه الجوانب الجانب التربوي , إذ تبنى الدول المتقدمة امالاً كبيرة على الجانب التربوي , اعتقاداً منها ان التربية هي العنصـر الاسـاس والحاســم لاحداث التنمية , وان التقدم والتطور لاي امة يظهر من خلال التطور العلمي والتكنلوجي الذي تحرزه تلك الامة , وهذا التطور يتأثر بمدى كفاءة وتطور انظمتها التربوية وفاعليتها وإيجاد الحلول للكثير من المشـاكل التي يعاني الجانب التربوي , وتسعى المؤسسات التربوية الى مواكبة المتغيرات الداخلية والخارجية من خلال وضـع الخطط والبرامج التطورية اللازمة لتنظيم عملها وتطوير المدرسين العاملين وتحقيق اهدافها .

وفي اطار السعي الى تطوير المدرسين اذ يسعى المشرفين الى تظافر الجهود من خلال ايجاد مرونة تنظيمية تحفز من عمل المدرسين ومستكشفة لطاقات وابداع الكوادر التدريسية لأجل اللحاق بركب الحضارة والتقدم التي تشهده المجتمعات المعاصـرة , إذ يؤدي ذلك الى ان تكون المؤسـسـات التربوية فيها بدرجة عالية من الكفاءة والفاعلية , ويظهر أثر هذا اذا أدركنا أنّ التغيير والتطوير في فاعلية المؤســســـات التربوية وأهدافها وعملياتها ومهارات أداء العاملين من المشـــرفين والمدرسين هو ما تسعى اِليه أية مؤسسة كانت وفي أيّ مجتمع ويعد مطلباً رئيسّيا ومؤشرا يستدل من خلاله على نجاح المؤســســات التربوية أو فشــلها في تحقيق أهدافها مما يتطلب اِيجاد جهود مبذولة من أجل النهوض بمســتوى أداء هذه المؤسسات بكفاءة وفاعلية .

ان بداية الابداع الوظيفي يأتي من خلال فكرة أو خاطرة تجول في مخيلة المدرسين المتخصـصـين في مجال معين حيث من الصعب أن تثنيهم المعاناة أو العقبات عن ملاحقة تحقيق الهدف مهما تطلب ذلك من جهد ووقت , والمهم هنا هو ان أولئك المبدعون نجدهم من الذين يمتلكون دوافع معرفية تتجلى في حاجتهم الى بناء مواقف وخبرات مناســـبة بطرائق متكاملة وذات معنى هادف , لأن الدافع المعرفي يمثل الحاجة الى فهم عالم مليء بالخبرات وجعله منطقياً ومعقولاً , وطبقاً لذلك نجد أن مدرس التربية الرياضية الذي ينمي قابليته المعرفية من خلال استثمار دوافعه لاكتساب المعرفة يكون متمكناً من اســـتخدام أفضـــل أســـاليب التفكير في تحليل المواقف والخبرات وبالتالي يكون مؤهلاً لبناء القواعد والنواتج الابداعية التي من شأنها الارتقاء بالعملية التعليمية بما ينسجم والبيئة التي يعيشها الأفراد المتعلمين .

من هنا تكمن أهمية البحث في بيان دور المرونة التنظيمية للمشـرفين في تحقيق اهداف المؤسـسـة التعليمية ونجاحها من خلال خلق الابداع الوظيفي لدى المدرسين واداء الواجبات باحسن صورة , إذ يعتبران عاملاً مهماً في زيادة فاعلية المدرس لما توفره من دعم والقدرة على التكيف والتهيؤ للتعامل مع المتغيرات البيئية المحيطة ومواجهتها وكذلك القدرة على ســرعة تغيير الاتجاه والانحراف عن الإجراءات المحددة مسبقاً أو القدرة على عمل شـيء مختلف عما كان مخطط له والمساهمة بتحديد الجوانب الايجابية وتعزيزها وتشخيص مواطن الضعف ومعالجتها وتطويرها.

من خلال اطلاع الباحثتان على بعض المراجع والدراسات السابقة التي تخص موضوع البحث وكون الباحثتان أحد التدريسيات في التربية الرياضية تبلورت مشكلة البحث في الاجابات على التساؤلات التالية :

هل هناك دور للمرونة التنظيمية في الابداع الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية .

هل هناك علاقة ارتباط بين المرونة التنظيمية للمشرفين والابداع الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية .

ما هو واقع المرونة التنظمية للمشرفين والابداع الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية .

اهداف البحث :

- تحديد واقع كل من المرونة التنظيمية والإبداع التنظيمي لدى مدرسي التربية الرياضية في مديريات تربية بغداد.
- التعرف على العلاقة بين المرونة التنظمية والابداع الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية
- التعرف على نسبة مساهمة المرونة التنظيمية في الابداع الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية .

مجالات البحث :

المجال البشري : مدرسي التربية الرياضية في مديريات التربية في محافظة بغداد .

المجال الزماني : للفترة من 2024/3/12 الى 2024/4/22

المجال المكاني : مدارس محافظة بغداد .

تحديد المصطلحات :

- **المرونة التنظيمية :** "نوع من القدرة على التكيف مع التغيرات البيئية الداخلية والخارجية للمنظمة".**(2 P : 2).**
- **.الابداع الوظيفي :**

بأنه " ذلك القرار الذي يقود إلى نجاح المدرس وتحقيق أهدافه اعتماداً على معلومات صحيحة وكاملة تؤدي إلى تحقيق الإحاطة الشاملة بظروف المشكلة مع الأخذ بنظر الاعتبار جميع البدائل الممكنة وكذلك الاعتماد على الأساليب الصحيحة في عملية صنع القرار".

(1:p 134)

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي بما يتناسب مع طبيعة وأهداف البحث ، باستخدام الأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية كأحد أنماطه وذلك بما يتلاءم طبيعة البحث وأهدافه .

مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث من مدرســـي التربية الرياضـــية العاملون في مديريات التربية (الكرخ الاولى و الثانية و الثالثة) و (الرصافة الاولى و الثانية و الثالثة) في محافظة بغداد, وقد اختارت الباحثتان عـــــــينة البحث بالاسلوب العشوائي اذ شملت عينة البحث وقد بلغ عددهم (90) مدرساً ومن اصل (132) وبنسبة (68.18%) من مجتمع البحث
و استبعدت الباحثتان (18) مدرساً بواقع (3) مدرسين لكل تربية و ذلك بسبب اجراء التجارب الاستطلاعية عليهم .

الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

ان الهدف مدن الأدوات التي يتم اســـتعمالها في البحث هو اعطاء مدلولٍ عن احتياجات الدراســـة منها، ولكي تتمكن الباحثتان من إنجاز دراستها على أتم وجده ، لابد لهدا أن تستعين بأدوات ووسائل تساعده في إكمال عمله وهي :

الوسائل البحثية: وتتضمن:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية
- استبانة الخبراء لمقياسين الدراسة
- كتب تسهيل المهمة.
- الزيارات الميدانية لجمع المعلومات.
- استمارات تفريغ البيانات.
- المقاييس

الادوات والاجهزة المستعملة :

- جهاز حاسوب نوع (hp)
- حاسبة الكترونية يدوية
- قرطاسية وادوات مكتبية

إجراءات البحث الميدانية:

لتحقيق أهداف البحث الحالي ، قامت الباحثتان بإتباع الخطوات الآتية: اعداد مقياســـي (المرونة التنظيمية , الابداع الوظيفي) , اذ قامت الباحثتان بالاطلاع على الأدبيات والمراجع و المصــادر العلمية والدراســات الســابقة ذات الصــلة واســتعانت الباحثتان ببعض الخبراء والمختصــين والبالغ عددهم (10) خبراء، من اجل الوصــول الى الصــيغة النهائية لإجراءات البحث .

إجراءات اعداد مقياس المرونة التنظيمية :

لغرض التوصـل الى مقاييس تتوافر فيها الاسـس العلمية المطلوبة من الخطوة الاولى لبنائها حتى اسـتكمال المسـتلزمات جميعها, اعتمدت الباحثتان مقياس المرونـة التنظيمية ينظر الملحق (1) الذي أعدته الباحثتان ويتكون المقياس من (50) فقرة , وفيما يتعلق بحساب الدرجات فإنها تمنح على وفق سلم خماسي التدرج (١،٢،٣،٤،٥) ، علما ان تدرجات الاجابة للفقرات هي (أتفق تماما ، اتفق ، الى حد ما ، لا اتفق ، لا اتفق اطلاقا).

❖ **اجراءات اعداد مقياس الابداع الوظيفي :**

ستعتمد الباحثتان على مقياس جودة حياة العمل المعد من قبل (بسمه قاسم محمد الدرايسة) (1 : ص121) والمعدل عليه من قبل (5 : 658) والمطبق على مدرسي التربية الرياضية في الفرات الاوسط , والمتكون من (26) فقرة, وبدائل الاجابة خماسية (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً).

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على (18) مدرساً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبـحث، وذلك يوم الاربعاء المصادف 2024/3/13 ، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى فهم عينة البحث لعبارات مقاييس (المرونة التنظيمية, الابداع الوظيفي) التي يتضمنها المقياس والتعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلاقيها واستخراج المعاملات العلمية لمقياسي البحث للتأكد من صدق وثبات المقياسين والجدول (1) يبين ذلك, وقد توصلت الباحثتان إلى فهم عينة البحث للعبارات التي تتضمنها المقاييس، وتحديد الزمن المتوقع لتطبيق المقياس, في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية للمقياس، وتم تحديد زمن الاجابة على المقياس والذي يتراوح (20–25) دقيقة.

جدول (1)

يبين قيم المعاملات العلمية لمقياسي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الصدق الظاهري	درجة الثبات	قيمة Sig	الدلالة
1	المرونة التنظيمية	الدرجة	%100	0.913	0.000	دال
4	الابداع الوظيفي	الدرجة	%100	0.931	0.000	دال

تطبيق مقياسي البحث على عينة الدراسة الاساسية :

وبعد الانتهاء من اجراءات الاعداد قامت الباحثتان بتطبيق المقاييس (المرونة التنظيمية , , المرونة التنظيمية) على عينة التطبيق لاستخراج النتائج ومناقشتها.

الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث:

استعانت الباحثتان الحقيبة الإحصائية (spss) في استخراج نتائج البحث الحالي .

<u>عرض وتحلـــيل ومناقشـــة النتائـــج</u>

<u>عرض نتائج الدرجة الكليـــة لمقـــياس المرونة التنظيمية والابداع الوظيفي وتحليلها ومناقـــشتها :</u>

جدول(2)

نتائـــج الدرجـــة الكليـــة لمـــقياسي البحث المرونة التنظيمية والابداع الوظيفي

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
المرونة التنظيمية	124.4	3.345	92
والابداع الوظيفي	94.82	4.561	74

يبين الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي للمرونة التنظيمية قد بلغ (124.4) وان الانحراف المعياري قد بلغ (3.345) اما الوسط الحسابي لمقياس الابداع الوظيفي بلغ (94.82) والانحراف المعياري (4.561) .

يتبين من نتائج الجدول (2) ومن خلال مقارنة نتائج الأوساط الحسابية للمرونة التنظيمية لعينة الدراسة ومحاوره مع المتوسط الفرضي لها بأنها اكبر من المتوسطات الفرضية لها والذي ، وهذا يشير الى أن عينة الدراسة لديها مستوى جيد من المرونة التنظيمية .

لذا ومن خلال الجدول (2) تبين ان اغلبية المدرسين ذوات مرونة تنظيمية عالية من خلال ما مبين في الوسط الحسابي ولاحظت الباحثتان ان كلما تحسنت المرونة التنظيمية لدى عينة البحث تحسن مستوى الابداع الوظيفي للمدرسين، وتفسر الباحثتان أنَّ المدرسين في أقسام النشاط الرياضي والمدرسي في مديريات تربية بغداد يتمتعون بدرجة جيدة ومميزة من الإبداع الوظيفي في العمل إتجاه المؤسسة التي يعملون بها لأنَّ الإبداع هو " الاسلوب الذي يستخدمه الفرد في إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار حولة المشكلة التي يتعرض لها الفرد وتتصف هذه الأفكار بالتنوع والإختـــلاف وعدم التكرار والـــشيوع (الاصالة)" **(2 : ص217)** من خلال إمتلاكهم للأفكار الجديدة والمفيدة والمتصلة بحل مشكلات معينة أو الإحساس بوجود مشكلة تتطلب معالجتها وقدرتهم على التفكير بشكل مختلف ومبدع " وهو عملية إنتاج أفكار أو أشياء حقيقية أو خيالية ووضعها في طرق جديدة " **(4 : ص20)** .

3-2 عرض نتائج العلاقة الارتـــباطية ونسبة مساهمتها بين المرونة التنظيمية والابداع الوظيفي :

جدول(3)

يبين معامل الارتباط ونسبة المساهمة بين المرونة التنظيمية والابداع الوظيفي

ت	المتغير	مقياس الابداع الوظيفي	نسبة المساهمة	قيمة(Sig)	الدلالة
1	مقياس المرونة التنظيمية	0.781	0.610	0.001	مـعنوي

ومن خلال النتائج التي ظهرت في جدول ترى ان قيمة الارتباط كانت طردية وهذا يبين مدى العلاقة بين المرونة التنظيمية والابداع الوظيفي وتعزو الباحثتان هذه النتيجة الى أن تبني المرونة التنظيمية داخل المؤسسات التعليمية يساهم في تحقيق التوافق والتنفيذ الصحيح لخططها وترتيب الأولويات وتحديد الأدوار والمسؤوليات بما يضمن تحقيق الأهداف التربوية .

إذ يشير عبد المعطي ، (2022) إلى أن اعتماد المرونة التنظيمية في المؤسسات تسمح بتحقيق تأثيرات إيجابية إذا تم توظيفه بصورة فاعلة ومنظمة، ويمكن أن يكون له تأثيرات سلبية وانعكاسات على عمل المؤسسة ، وعلى ما لها من قدرات تنافسية إذا لم يتم توفير الجو الملائم للبيئة التنظيمية التي ترضى بالتباينات وتحفز على الاتصال النشط والفعال ". **(3 : ص407).**

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- أن المرونة التنظيمية لها دور في تحقيق مســـتوى جيد من الابداع الوظيفي والذي ظهر على محاور مقياس المرونة التنظيمية لمدرسي تربيات بغداد .
- البرامج والخطط الإدارية والتنظيمية المعتمدة من قبل وزارة التربية العراقية تتمتع بالمرونة والتي تمكن مدرســـيها من التكيف مع متغيرات بيئتها الداخلية والخارجية .

التوصيات

- ضـرورة دعم وزارة التربية العراقية لبرامج تبني وتعزيز اسـس المرونة التنظيمية وإدراك أهميتها في رفع مسـتوى جاذبية المدرسين تنظيمياً .
- الاعتمام بتطوير المرونة التنظيمية لمه لها من اهمية في الابداع الوظيفي لضــمان وصــول المدرســين الى مســتوى الابداع والارتقاء بالمستوى التربوي .
- اجراء بحوث مشابهة للبحث الحالي ولفئات تدريسية مختلفة .

المصادر العربية والاجنبية

(1) بسمة قاسم محمد الدرايسة، 2008، مستوى الابداع الاداري و الوظيفي (الفني) لدى مدرسي التربية الرياضية من وجهة نظر مدراء المدارس في محافظة اربد , رسالة ماجستير , جامعة اليرموك , كلية التربية البدنية.

(2) ثائر غبالي وخالد، 2008, ط1 , عمان , مكتبة المجتمع العربي , القدرات العقلية بين الذكاء والابداع .

(4) عبد المعطي محمد عساف ،2022، ط 1 عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، إدارة الموارد البشرية وتطبيقاتها .

(5) لطيف محمد وعلي ،2011, ط1, دار اليازوردي, عمان, التفكير الابداعي لدى المديرين.

(6) نبيل كريم حلوس ، محمد صبار ، التخطيط الاستراتيجي لاقسام النشاط الرياضي والمدرسي بدلاة الابداع الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في منطقة الفرات الاوسط ، ماجستير ، 2022.

1. Carpenter, Richard, Organization Behavior, For Worth Harvard college Publisher, 2009.
2. Jun : Resilience engineering and the built environment . BUILDING RESEARCH & INFORMATION , 2015.

الملاحق

ملحق (1)

يبين مقياس المرونة التنظيمية

ت	العبـــــــــــــــارات	اتفق تماما	اتفق	الى حد ما	لا اتفق	لا اتفق اطلاقا
1	التنبؤ بدقة مع الادراك الواعي للمتغيرات البيئية .					
2	تتأثر اقسام النشاط الرياضي والمدرسي بكادرها وفق ما يحيطها من مؤثرات بيئية .					
3	تحديد المشاكل ومعالجتها وتعزيزها بجانبيها القوة والضعف للعاملين النشاط الرياضي والمدرسي .					
4	سهولة الإجراءات المتبعة ووضوح التعليمات تسهل العمل وتحقق الانجاز ضمن وقت محدد .					
5	تحقيق أهداف العمل للعاملين في أقسام النشاط الرياضي والمدرسي يتم عن طريق تحمل المسؤولية والتصدي لكافة المشاكل والمعوقات .					
6	العاملين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي لديهم قدر كافي من المعلومات والخبرات لإنجاز العمل وتحقيق الاهداف .					
7	التنسيق بين العمل التنظيمي والقوانين الموضوعة يساعد العاملين على تحقيق التطورات في كافة تشكيلات أقسام النشاط الرياضي والمدرسي .					
8	تعمل ادارة القسم على تخطيط واعداد وتنفيذ برامج واهداف تركز على الفرد باعتباره اساس الجماعة وجوهر العملية الرياضية .					
9	مراعاة الاهداف الانسانية والاجتماعية من قبل ادارة القسم يتضمن سير العمل وتحقيق الاهداف .					

10	تعمل إدارة القسم على أن تكون أهدافها بتقسيم مع اهداف وتطلعات مع تطلعات المؤسسة					
11	تعمل أدارة أقسام النشاط الرياضي والمدرسي على تحديد وتنفيذ أهدافها بما يتفق مع الاهداف العامة لمديريات التربية الرياضية في وزارة التربية العراقية.					
12	تخطيط وتنظيم خطة اقسام النشاط الرياضي والمدرسي تتم عن طريق مشاركة كافة التشكيلات التابعة لها .					
13	يحدد العاملين في كافة تشكيلات النشاط الرياضي والمدرسي في كافة الامكانات المادية والمعنوية للخطة السنوية قبل تنفيذها .					
14	يسعى العاملين بكافة تشكيلات النشاط الرياضي والمدرسي على تحديد وتحقيق أهداف مؤسستهم المستقبلية .					
15	تحقيق نظام الحوافز عادل من الجانبين (المادي والمعنوي) يقدم للعاملين ويسهم في تحفيزهم نحو العمل الجاد والمثمر والهادف .					
16	تنظم ادارة اقسام النشاط الرياضي والمدرسي وبشكل مستمر على عقد لقاءات عمل ودية مع الاندية لمختلف الالعاب الرياضية .					
17	تعمل ادارة اقسام النشاط الرياضي والمدرسي على تحقيق التبادل الخبراتي بين جميع تشكيلات المؤسسة بغية تحقيق اهدافها المنشودة.					
18	لدى العاملين كافة في تشكيلات اقسام النشاط الرياضي والمدرسي نظام إداري متكامل يمكنهم من تشخيص المعوقات ووضع الحلول التي تعترض مفاصل العمل الرياضي .					
19	رصد وتخصيص مخصصات مالية للعاملين من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي لتنفيذ برامج المؤسسة .					
20	وجود العاملين المتميزين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي مهم لما له من أثر في تحقيق أهداف هذه الاقسام وتطوير عملها .					
21	جميع العاملين في أقسام النشاط الرياضي والمدرسي على اطلاع مستمر للتطورات العلمية في مجال الرياضة .					

22	يمتلك العاملين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي القدرة على مواكبة التطور واستعمال كل ما هو جديد في عالم الرياضة .					
23	الادارة والعاملين في أقسام النشاط الرياضي والمدرسي يعملون على تشجيع المواهب والمهارات الخاصة والمبدعين في المجال الرياضي .					
24	لدى ادارة أقسام النشاط الرياضي والمدرسي بروتكول عمل مع الشركات الرصينة الخاصة بتكنلوجيا الرياضة والعمل الرياضي .					
25	يستثمر العاملين في أقسام النشاط الرياضي والمدرسي ما ورد في الكتب والرسائل والاطاريح والتكنلوجيا الحديثة لصنع البرامج التدريسية في المجال الرياضي					
26	يعتمد العاملين في أقسام النشاط الرياضي والمدرسي التكنلوجيا الحديثة لتحقيق الاهداف .					
27	يعمل العاملين في الاقسام دورات متقدمة في الاطلاع والتدريب كل ما هو جديد .					
28	لتقليل الوقت والجهد والكلفة يستخدم العاملين في أقسام النشاط الرياضي والمدرسي التكنولوجيا المتطورة كوسيلة اساسية في مجالهم .					
29	وضع معيار استخدام التكنولوجيا في النشاط الرياضي والمدرسي للتمييز بين الاداء المميز من الاداء العادي.					
30	اعتبار التكنلوجيا هي الصناعة المتكاملة التي تدمج بين العلم والمعرفة تحقيقا لإداء بدني مميز ومردود مالي مستمر .					
31	تعمل ادارة أقسام النشاط الرياضي والمدرسي على الاستفادة من ذوي الخبرة السابقة في مجال تخصص المؤسسة .					
32	التنسيق والتناسب بين عدد المنتسبين في أقسام النشاط الرياضي والمدرسي وفق المهام والمسؤوليات المناطة لهم .					
33	اختيار اصحاب الكفاءة والخبرة والصبر والشجاعة في تولي ادارة مهام كافة تشكيلات أقسام النشاط الرياضي والمدرسي .					
34	اجراء تغيرات سريعة يشمل كافة العاملين في أقسام النشاط الرياضي والمدرسي بما يتماشى مع متغيرات جوانب العمل وتحقيق أهدافة .					

35	أقامه برامج اجتماعية وترويحية من قبل أدارة أقسام النشاط الرياضي والمدرسي للأفراد العاملين في المؤسسة كافة .					
36	التأكيد على توطيد العلاقات الاجتماعية الصحيحة بين جميع العاملين تحقيقا لأهداف المؤسسة .					
37	خلق مناخ من قبل أدارة أقسام النشاط الرياضي والمدرسي يسمح بحرية التعبير وأبداء الرأي لجميع العاملين بما يحقق اداء مناسب وأهداف مرجوة.					
38	تعمل ادارة اقسام النشاط الرياضي والمدرسي على تنظيم وتقسيم الواجبات على العاملين كل حسب اختصاصه من أجل تحقيق الاهداف .					
39	تعمل ادارة اقسام النشاط الرياضي والمدرسي على منح الحوافز المادية والمعنوية بشكل قائم على العدالة والمساواة باعتماد معيار الكفاءة والاداء وبذل الجهد .					
40	وجود مرونة عالية وفق مبدأ التحصيل والكفاءة كمعيار لتحقيق التغيير في الوحدات الادارية حسب متطلبات العمل .					
41	الجوانب المعرفية والعلمية هي المعيار الاساسي الذي تؤكد عليه ادارة اقسام النشاط الرياضي والمدرسي في أداء العمل وتنفيذ النشاط .					
42	منح الاستقلالية للعاملين من قبل ادارة اقسام النشاط الرياضي والمدرسي تحقيقا للشعور بالذات .					
43	احترام الوقت والالتزام بالقوانين هو تقليد يلتزم به مدراء اقسام النشاط الرياضي والمدرسي ويعتبر تقليد خاص يسعون دائما لتطبيقه على العاملين كافة بدون استثناء .					
44	عقد لقاءات دورية بين الادارة والعاملين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي لتوضيح كافة المضامين الادارية والثقافية والاجتماعية التي تخص المؤسسة .					
45	تؤكد أدارة أقسام النشاط الرياضي والمدرسي على استعمال مصطلحات أداريه مشتركة بين كافة العاملين في المؤسسة .					
46	تقوم أدارة أقسام النشاط الرياضي والمدرسي بتعريف العاملين الجدد بآلية وقوانين وثقافة وقيم ومعايير العمل في القسم لضمان الاداء الامثل في العمل .					
47	اختيار مسؤولي الشعب والمدربين من ذوي الكفاءة والخبرة والسلوك المنضبط والسمعة الحسنة والامانة					

	في العمل .					
48	**تناط الاعمال والواجبات بشـــكل عادي ومتســـاوي كل حســـب اختصـــاصـــه من اجل اتخاذ القرار المناســـب والصحيح .**					
49	**يتمتع ادارة اقســـام النشـــاط الرياضـــي والمدرســـي والعاملين فيها بمســـتوى جيد من الكفاءة والخبرة والمهنية .**					
50	**قيام وحدة العلاقات العامة والاعلام بالتنســـيق مع المؤسسات الاخرى من أجل التثقيف بعمل العاملين في أقسام النشاط الرياضي والمدرسي .**					

ملحق (2)

يبين مقياس الابداع الوظيفي

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	يوظف مدرس التربية الرياضية طرق غير مألوفة لأداء مهامه الوظيفية.					
2	يزود مدرس التربية الرياضية من معه بحلول ابداعية للمشكلات التي تواجههم.					
3	يبتكر مدرس التربية الرياضية طرق غير تقليدية في انجاز ما يكلف به من اعمال.					
4	يبدع مدرس التربية الرياضية في انجاز ما يكلف به من اعمال عند تكرار الاجراءات المتبعة					
5	يميل مدرس التربية الرياضية الى التصرف وفق ما هو مألوف في المواقف المختلفة.					
6	يبحث مدرس التربية الرياضية باستمرار عن الأفكار الجديدة والإبداعات.					
7	يمتلك مدرس التربية الرياضية مهارة فن إدارة النقاش والحوار بين الاخرين.					
8	يتجنب مدرس التربية الرياضية الأساليب الروتينية في العمل قدر الإمكان.					
9	يحرص مدرس التربية الرياضية على معرفة الرأي المخالف والاستفادة منه.					
10	يتحلى مدرس التربية الرياضية بأسلوب عمل فعال في ظل اختلاف الظروف.					
11	يمتلك مدرس التربية الرياضية القدرة على التكيف مع طبيعة المواقف المختلفة والمواقف المفاجئة في العمل.					
12	يمتلك مدرس التربية الرياضية رؤية دقيقة لاكتشاف المشكلات التي يعاني منها الاخرون في العمل.					
13	يقوم مدرس التربية الرياضية برصد الفرص في العمل للبناء عليها وتطويرها بطرق ابداعية.					
14	يحلل مدرس التربية الرياضية المشكلات إلى عناصرها الأساسية في المواقف المختلفة					
15	يقوم مدرس التربية الرياضية بعمل بعض الدراسات الوقائية والخطط المستقبلية لحل المواقف المفاجئة.					
16	يسعى مدرس التربية الرياضية الى اتخاذ القرارات التي تعمل على تطوير ادائه في العمل.					
17	يتحمل مدرس التربية الرياضية مسئولية ما يقوم به من أعمال.					

18	يتقبل مدرس التربية الرياضية الفشل باعتباره التجربة التي تسبق النجاح.					
19	لدى مدرس التربية الرياضية القدرة على تنظيم افكاره.					
20	لدى مدرس التربية الرياضية القدرة على ادراك العلاقة بين الاشياء والمقارنة بينها.					
21	يستطيع مدرس التربية الرياضية المزج بين وجهات النظر المختلفة لتوليد افكار جديدة					
22	يربط مدرس التربية الرياضية نتائج العمل بدوافع الاتجاه نحو التغيير					
23	يسعى مدرس التربية الرياضية للحصول على تعليمات ومعلومات مفصلة قبل البدء بالعمل عند التكليف بعمل جديد.					
24	في المواقف المختلفة يحلل مدرس التربية الرياضية المشكلات الى عناصرها الاساسية					
25	للمواقف المفاجئة يعمل مدرس التربية الرياضية على وضع الدراسات الوقائية والخطط المستقبلية لتجنبها.					
26	يسعى مدرس التربية الرياضية الى ابتكار طرق غير مألوفة لإداء مهامه الوظيفية					

The effectiveness of the reciprocal method in developing self-confidence and learning the skills of setting and receiving from below in volleyball among female students of Al-Intisar Secondary School for Girls

Dr. Malath Haider Ahmed

Ministry of Education / Third Rusafa Education Directorate / Open Education College

Abstract

Volleyball is considered one of the most beautiful team sports due to its technical skills, which play an effective and influential role in terms of the many skills involved, in addition to the reciprocal style being one of the methods. The task helps in teaching and mastering basic volleyball skills to female students. Therefore, the research aims to identify the effectiveness of the reciprocal method in developing self-confidence and teaching the skills of setting and receiving from below in volleyball to female students. Likewise, in order to find out which teaching methods are better (the command method followed or the exchange method) in the current research, the research population was divided into two groups (control and experimental) for a sample consisting of (24) female students from the fourth scientific grade of Al-Intisar Secondary School for Girls, and they were divided into each group (12). The students underwent pre-tests on a self-confidence scale and volleyball setting and receiving skills. The study also found the reciprocal method to be effective in developing self-confidence and learning skills among the research sample in both skills (setting and receiving from below). Therefore, it is recommended The researcher emphasizes the importance of incorporating diverse teaching methods due to their significant impact on learning. Furthermore, diversifying teaching methods leads to faster and more effective learning of basic volleyball skills compared to the traditional, authoritative approach.

Keywords: Reciprocal teaching method, self-confidence, preparation, reception

1- Introduction and Importance of the Research

Due to the tremendous development, openness to knowledge, and scientific and technological progress, pressure has been placed on specialists and those interested in sports science. Scientific studies and research have focused on identifying the latest strategies and methods. Teaching methods that are appropriate to students' inclinations and desires, on the one hand, and on the other hand keep students away from boredom and routine, and contribute to raising the student's physical and skill level. Among the methods used by the researcher is the reciprocal method, which is considered one of the methods that makes the learner the focus of the educational process, and the educational unit is organized in pairs of students, where each learner has a specific task. (The performer and the observer who provides immediate feedback) where the reciprocal method works to activate the learner's leadership personality, and also develops social skills among them, in addition to the teacher's role in correcting performance and errors in the process. The early stages of learning, as Al-Kattani and Al-Kindi (1998) indicate, involve a reciprocal approach that allows the teacher and student to make more decisions than the traditional command-based approach. These decisions primarily concern assessment, providing direct feedback. This requires involves organizing students in pairs to work together alternately, with one performing the required skill while the other observes and makes evaluation decisions based on observation and provides feedback to the performer. This aligns with the opinion of (Al-Fatlawi, 2003, p. 72) that the reciprocal method This is important in the teaching process, as the teacher's authority is transferred to the student during the application phase. Decisions remain in the pre- and post-lesson phases between the teacher and the student, where the teacher corrects and evaluates the student's mistakes and provides feedback on skill acquisition.

Its performance and all its steps are aimed at achieving skill consolidation and automatic transfer during performance, while also focusing on the process of fully presenting cognitive information to learners. Furthermore, self-confidence is considered a positive trait that fosters confidence and a strong personality, playing a crucial role in self-development and achieving success. Without it, one cannot A person progresses academically and in life, and this is confirmed by (Badir, 2011, 19): “Self-confidence plays an important role in an individual’s acceptance of himself and others, enabling him to rely on himself and giving him the ability to control feelings of guilt, anger, fear, strength, and happiness.” "In order to achieve high-level skill performance, psychological qualities and traits that influence practical performance must be developed. Volleyball is one of the sports whose skills are taught within the Ministry of Education's curriculum, and among these skills is the skill of (Preparation and reception of transmission from below) which requires a certain level of skill performance, so specialists compete by using the best modern scientific methods through which activities and information are diversified during the lesson with the aim of developing scientific and creative thinking to improve the student’s skill performance level. Hence, the importance of the current research and the need for it emerges as a serious scientific attempt to reveal the effectiveness of the reciprocal method in developing self-confidence and learning the skills of setting up and receiving the serve from below in volleyball among the students of Al-Intisar Secondary School for Girls.

2 -Research Problem

Teaching methods and techniques in schools today are in constant need of renewal in order to keep pace with modernity and development in the scientific field and to raise the level and efficiency of students in practical lessons. Therefore, the researcher introduced the reciprocal method in practical lessons and developed Self-confidence is essential for adding dynamism and innovation to the lesson, employing a method that departs from the authoritative approach prevalent in schools. Basic skills (preparation and reception from below) are fundamental and crucial in education, as learning and mastering them leads to acquisition. The points are for the team, and this is confirmed by (Al-Dhayabat and Al-Fahim, 2010, p. 211): "Modern strategies must be

adopted in the teaching process, and the authoritarian style must be avoided because learning and the curriculum are the focus of the educational process, and the teacher is at the top of the pyramid, where both proceed." One-way learning, in addition to the lack of educational tools and resources that facilitate faster learning and ultimately lead to time savings and interaction and dialogue between students and teachers. This leads to increased learning of both skills and stimulates motivation and enthusiasm for learning in order to solve problems through the use of optimal teaching methods.

3-1Research Objectives

1. To identify the effectiveness of the reciprocal method in developing self-confidence in learning the skills of setting and receiving from below in volleyball among female students at Al-Intisar Secondary School
2. To identify the learning preferences of the two research groups based on the study variables.

4-1 Research hypotheses

1. There are statistically significant differences between the pre- and post-tests of the two research groups, the control and experimental groups, in developing self-confidence and learning the skills of setting up and receiving from below in volleyball among the research sample.
2. There are statistically significant differences between the post-test results of the control and experimental groups, favoring the experimental group, in the research variables.

5-1 Research Areas

-1Human domain: Fourth-grade preparatory students at Al-Intisar Girls' Secondary School for the academic year.(2025-2024)

2-5-1Time domain: For the period (November 25, 2024 - February 10, 2025).

Spatial setting: The volleyball court of Al-Intisar Secondary School for Girls, Baghdad, Al-Rusafa First Education Directorate

2-Research methodology and procedures.

Research Methodology: The research problem determines the methodology used. Therefore, the experimental method was used with a pre-test/post-test design for both control and experimental groups, as it is suitable for the problem, as shown in Table.(1)

Table 1: The design of the experimental study

My research group	Pre-tests	Pre-tests	Post-tests	Comparing the results
Control group	Self-confidence My volleyball skills	The command style followed	Self-confidence My volleyball skills	Between the control and experimental groups
Experimental group	Self-confidence My volleyball skills	reciprocal method	Self-confidence My volleyball skills	

Research Sample

The researcher used the purposive method to define the research population, which consisted of fourth-year preparatory students at Al-Intisar Girls' Secondary School for the academic year (2024-2025). The population consisted of (31) individuals. The students were divided into two sections (A and B). By drawing lots, section (B) became the control group with (12) students, and section (A) became the experimental group with (12)

students. The percentage of the research sample from the original population the percentage reached (77.41%), and (4) female students who were not committed to attendance and were frequently absent were excluded, as shown in Table.(2)

Table 2: The number of students in the research sample and the percentage

Groups	Total sample number	Excluded female students	Research sample	Percentage
Control group	31	7	12	77.41%
Experimental group			12	
The total			24	

The equivalence of the two research groups was established, as shown in Table.(3)

Table 3: The equivalence of the two research groups in the self-confidence scale and volleyball skills

Skills	Test measurement units	The officer		empiricism		(T) Calculated	Significance
		arithmetic means	Standard deviations	arithmetic means	Standard deviations		
Self-confidence scale	Degree	157.1	4.14	157.0	4.73	1.27	Non-Dal
	Degree						
Preparation skill	Degree	20.3	1.31	21.1	1.31	0.92	Non-Dal
Reception from below	Degree	15,63	1.78	15.01	1.51	1.23	Non-Dal

* Tabular values (T) (2.07) under a significance level of (0.05) and degrees of freedom (22).

2-3 Tools, equipment and methods used in the research:

A personal computer of type (DELL), (10) volleyballs, a regulation court, a measuring tape, a data recording form, an electronic clock, a whistle, Arabic and foreign sources.

2-4 Tests used in the research

2-4-1 First test: Self-confidence scale

It is a scale designed by (Robin Feli, 1986) and its Arabic version was prepared by (Alawi, 1998, 55). The scale consists of (13) items, and the student answers the items of the scale consisting of (9) points, which are: (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) which determine the degree of confidence, and the lowest point on the scale is

(13), the degree of neutrality is (65), and the highest point is (117) The correction is based on the scores obtained from the total, and the closer the total scores are to the highest score of (117), the more the person is distinguished by a high degree of self-confidence.

2-4-2 Test Two: Overhead Setting Test (Ali Salloum, 2004)

Test Objective: To measure the skill of setting the ball from above the head

Equipment: A volleyball court with a net of regulation height, volleyballs, a high jump bar, and a half-height bar with two concentric circles (the center is at the midpoint of the center line). The radius of the larger circle is(180 cm) with an inner radius of (60 cm).

The high jump posts are placed in a single line parallel to the net, 240 cm apart, at the center line. The distance between the posts is (3 m), and the rope is attached to the posts at a height of (240 cm) from the ground.

The teacher's standing place ( ) is as shown in Figure (3) in front of the two uprights and his back is to the net, while the test-taker's standing place (X) is (480 cm) from the center line and also (240 cm) from the two uprights so that he is facing the net.

Performance specifications: The teacher ( ) stands in their designated position in front of the two staff members and slightly to the side, holding the ball. They must throw the ball (in a basketball-style shot) to student (X), who stands in their place facing the coach. When the ball reaches the player, they must pass it.

The ball is tossed high with the fingers so that it passes over the rope and lands in one of the two halves of the circle (between the goalposts and the net). This is repeated ten times.

Recording:

1-The attempt is counted as zero if the test-taker makes a mistake in performing the maneuver.

-The test-taker receives (10) points if the attempt is successful and the ball lands inside the small circle

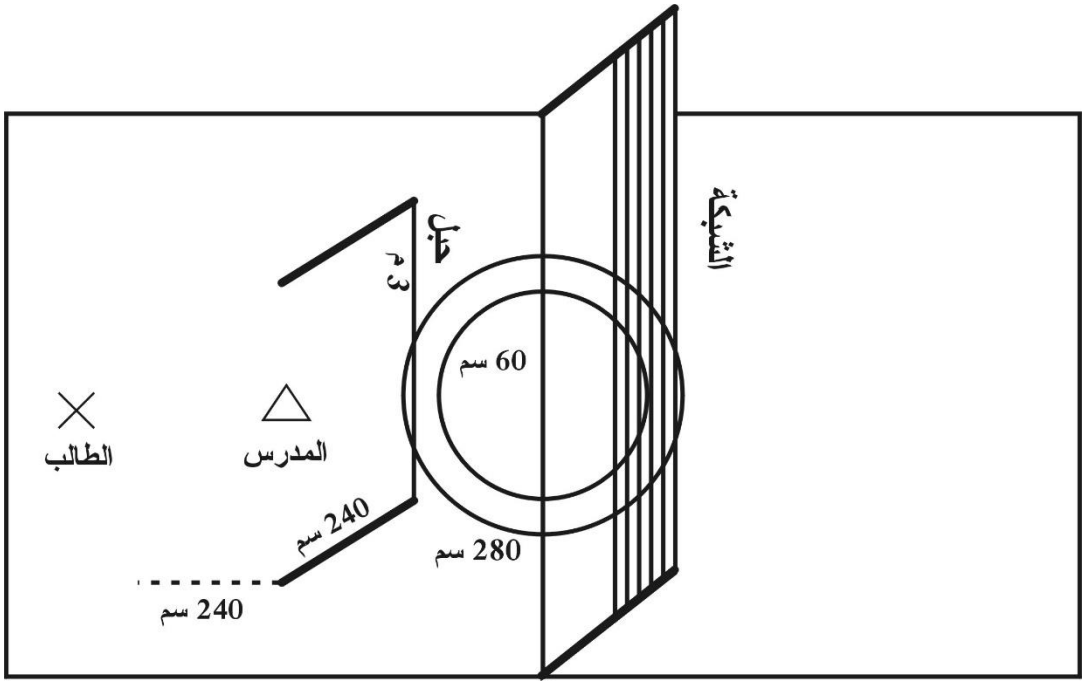
-The test-taker receives (5) points if the attempt is successful and the ball lands inside the half of the large circle

-The test-taker receives (2) points if the attempt is successful and the ball lands outside both circles but within the half of the playing field where the test is being conducted

-Except for the above, the test-taker receives a zero for each attempt

2-The final score is the sum of the test-taker's scores across all ten attempts .

The maximum score is 100 points.



A diagram illustrating the finger-based counting skill test

Second: The receiver-serve test (Hassanin & Hamdi, 1997)

The aim of the test: to measure the receiver-serve skill.

Equipment:

1-A regulation volleyball court and a net of regulation height .

2-Draw two circles (A and B) at the corners of the court. The distance between the center of each . circle and the sideline should be 1.5 meters, while the distance between the center of each circle and the end line should be 3 meters. The diameter of each circle should be 1 meter.

3- The attacking zone is divided into three equal areas (1, 2, 3) measuring 3 x 3 meters

Performance specifications: The player stands inside circle (A) facing the net. The instructor sends the ball to the player in this position so the player can receive and control it.

Inside zone (1), five balls are sent, and the same process is repeated with the next five balls, directing them towards zone (2). Similarly, five balls are directed towards zone (3), and the same procedure is repeated with the same number of attempts in circle (B)

1-The test subject has (15) attempts from circle (A) and (15) further attempts from inside circle (B).

2-The test subject must receive the ball from below with both hands in all attempts

3-Any attempt where the instructor serves the ball to the test subject outside the circle in which the test subject is standing improperly will not be counted.

4-The sequence of all attempts must be followed as :

From Circle (A)

-Five attempts to area(1)

-Five attempts to area(2)

-Five attempts to area(3)

B. From Circle (B) follows

-Five attempts to reach area (1)

-Five attempts to reach area (2)

-Five attempts to reach area (3)

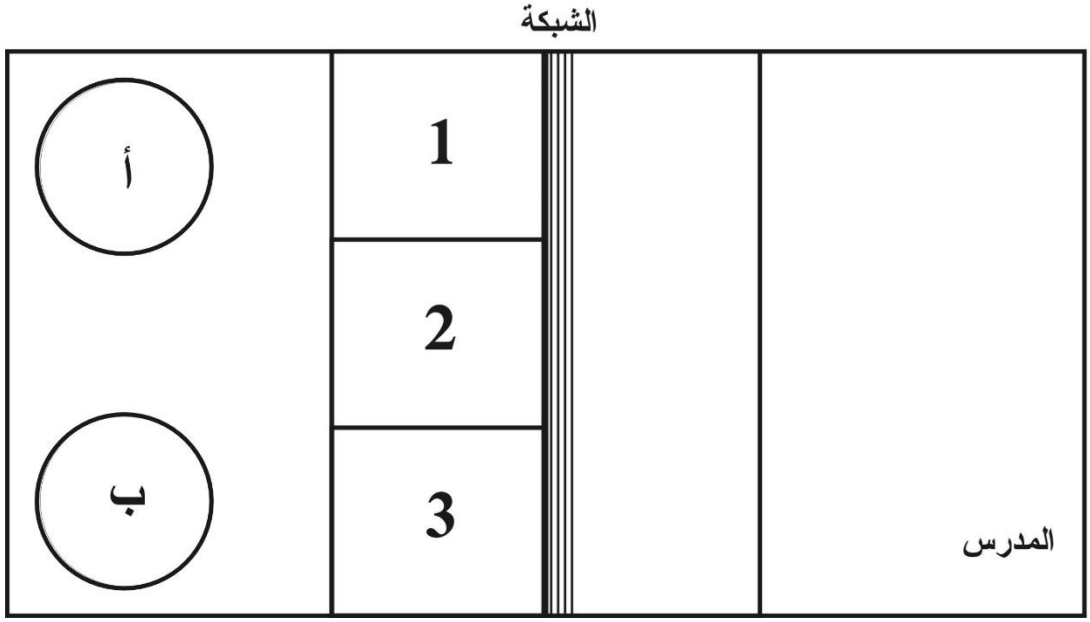
Scoring: The test-taker scores points based on all points earned in the thirty (15) attempts allowed per circle, as follows: - Landing the ball within the designated area awards the test-taker (3) points.

-Landing the ball outside the designated area but within the adjacent area awards the test-taker (2) points

-If the ball lands outside the penalty area but inside the field of play, the test-taker receives (1) point

-The test-taker receives (0) points except in the cases mentioned above

Maximum score: (90) points



A diagram illustrating the test of two-handed receiving skills from below

Field Procedures of the Research

2-5-1 Exploratory Experiment

The researcher conducted the experiment on Sunday, November 25, 2024, on a sample of (4) female students inside The halls of Al-Intisar Girls' Secondary School were used for self-confidence assessments, and volleyball skills tests (setting and receiving from below) were conducted on the school's volleyball court to determine:

• The clarity of the research tests and how they were administered.

Time taken to complete the scale items

• The extent of the support team's interaction and ability to perform their tasks

The objectives of the experiment were verified practically through the efficiency of the support team and the clarity of the scale items.

The scale, clarity, ease of the tests, and the appropriate time for conducting them were verified, as well as the scientific basis (validity, reliability, and objectivity) of the self-confidence scale and volleyball skills were verified after seven days of conducting the exploratory experiment on Sunday (2/12/2024), as in Table (4).

Table (4)
shows the scientific basis for the self-confidence scale and volleyball skills

Search tests	Unit of measurement	Validity of the test	Test reliability and repeatability	Objectivity of the test
Self-confidence scale	Degree	93.18	0.90	0.91

Preparation skill	Degree	92.41	0.91	0.89
The skill of receiving from below	Degree	92.23	0.90	0.90

2-5-2 Pre-tests

Pre-tests were conducted for two consecutive days on the two research groups (control and experimental) with tests of self-confidence and volleyball skills. The first test was conducted on the scale on Tuesday (4/12/2024) and the second day (5/12/2024) with the skills of setting and receiving from below in volleyball.

2-5-3 Main Research Experiment

The researcher prepared educational units for the reciprocal volleyball style for the research sample of female students from Al-Intisar Secondary School for Girls. The educational unit was divided into (8) weeks, with two educational units per week on (Sunday and Tuesday) for a period of two months, i.e., (16) educational units. The researcher divided the students into two groups (the control group, which performed using the command method, and the experimental group, which performed using the reciprocal method). Roles were also distributed among the performers, who carried out what was requested of them by the evaluator, i.e., the one who receives the physical assignment from the teacher, observes his colleagues, and compares the performance to the standard By providing immediate feedback to correct errors, the teacher simultaneously supervises the learning unit, answers questions after its completion, and conducts an assessment for both groups.

Post-test

and volleyball skills. The first test on the scale was conducted on Monday, February 5, 2025, and the two skills tests were conducted on the following day, February 6, 2025. Setting and receiving from below in volleyball. The researcher followed the same pre-testing method and used the same tools and controls.

2-6 Statistical Methods

The SPSS data analysis program was used to obtain the research results.

3. Presentation, analysis, and discussion of the research results

3.1 Presentation, analysis, and discussion of the pre- and post-test results for the two research groups

3.1-1 Presentation, analysis, and discussion of the pre- and post-test results for the control group

Table 5: The values of the arithmetic means, standard deviations, differences between the arithmetic means, the calculated (T) value, and the significance of the differences between the pre-test and post-test results for the self-confidence scale and the volleyball skills test for the control group, and their analysis.

Tests	Unit of measurement	Pretests		Posttests		The arithmetic mean of the differences	Standard deviation of differences	Calculated (T) values	Connotation
		Arithmetic circles	Standard deviations	Arithmetic circles	Standard deviations				
Self-confidence scale	Degree	157.1	4.15	160.1	3.93	4.1	1.05	3.87	moral
Preparation skill	Degree	20.4	1.33	22.5	1.20	2.1	1.30	5.20	moral
The skill of receiving from below	Degree	15.63	1.80	17.33	1.51	2.18	1.31	6.09	moral

Table 6: The calculated T-value for the experimental group on the self-confidence scale tests and the skills of setting and receiving from below in volleyball

Unit of measurement	Unit of measurement	retests		Posttests		The arithmetic mean of the differences	Standard deviation of differences	(T) Calculated	Connotation
		Arithmetic circles	Standard deviations	Arithmetic circles	Standard deviations				
Self-confidence scale	Degree	160.1	3.93	187.1	3.96	10.3	1.05	6.98	Moral
Preparation skill	Degree	22.5	1.21	28.3	1.23	2.6	1.25	9.32	Moral
The skill of receiving from below	Degree	17.33	1.51	22.31	1.35	2.7	1.36	8.17	Moral

*Tabulated T-values (2.20), significance level (0.5), and degrees of freedom.(11)

Table (6) shows the calculated T-value for the experimental group on the self-confidence scale tests and the skills of setting and receiving from below in volleyball, as follows: (6.98, 9.32, 8.17), which is the highest. The tabulated t-value is (2.20), with a significance level of (0.05) and degrees of freedom of (11). The researcher attributes this development to the educational approach used, which employed a reciprocal method that helped stimulate and encourage participation, in addition to fostering a spirit of cooperation among the students, thus breaking the monotony and routine. The previous lesson demonstrated that the reciprocal method is characterized by positive interaction between the student and the teacher in acquiring information. The process of dividing the students into multiple small groups helped develop their performance while taking into account individual differences and repetitions in their work. All of this in addition to providing feedback to learners and encouraging them to confidently master the skill, this aligns with the study by Al-Desouki (2009), which indicates the effectiveness of reciprocal teaching and its positive impact on improving learners' skill performance.

Table(7)

1- 2 Presentation, analysis, and discussion of the post-test result for both research groups. Table (7) shows the values of the arithmetic means, standard deviations, calculated t-value, and the significance of the difference between the post-test results in the self-confidence scale and volleyball skills for the two research groups, and their analysis.

Tests	Unit of measurement	Control group		Experimental group		Calculated (T) values	Connotation
		Arithmetic circles	Standard deviations	Arithmetic circles	Standard deviations		
Self-confidence	Degree	160.4	3.93	187.5	3.96	5.11	moral
preparation	Degree	22.9	1.26	28.3	1.24	6.09	moral

Reception from below	Degree	17.39	1.53	22.32	1.35	5.32	moral

*Table (T) values (2.07), significance level (0.05), and degrees of freedom (22).

Table 7 shows that the calculated (T) values for the control and experimental research groups on the self-confidence scale test and the skills of setting and receiving from below in volleyball are as follows: (5.11, 6.09, 5.32). These values are greater than the critical (T) value of (2.07), with a significance level of (0.05) and a degree of freedom of (22). The researcher attributes the development of the experimental group to the diversity of the teaching style in the educational unit, which made the lesson more effective and positive, so that the learner is the focus of the educational process and is responsible and a positive participant. Unlike the previous approach, which was merely passive and imitative, this new method leads to mastery of the given skill with high precision. Furthermore, the reciprocal teaching method organizes students into pairs to work together alternately, with one performing the required skill while the other observes and makes assessment decisions based on observation and feedback provided to the performer. This involves all students in the role-sharing process, which improves learning within each educational unit, takes into account individual differences among students, and makes the teacher's role one of observation and supervision. Engaging learners in the educational program, its implementation, and its evaluation at the end of the educational unit leads to greater impact and effectiveness. The students' performance improved because the reciprocal method and its diversity contribute to correcting mistakes by themselves or by their peers, as well as evaluating performance. The learner is also responsible and involved in learning instead of remaining merely a recipient of information and an imitator. This will increase learning performance in a better and more economical way and make the learner's self-confidence greater. This is what Al-Alwa (2007, p. 67) indicates: that students' reliance on the teacher in learning skills constitutes a large percentage, and this requires the teacher to prepare his material well and incorporate technology in simplifying and presenting the material, which makes it easier for the learner to receive information smoothly, generates positive thinking, increases self-confidence, and makes him capable of Academic achievement strengthens the knowledge economy. Furthermore, the

interactive approach allows teachers and students to make more decisions than the traditional command-based method. These decisions primarily concern assessment, providing direct feedback. Additionally, self-confidence contributes to the development of motor skills and overall development. Skillful performance contributes to linking and sequencing movement through the development of motor skills, giving more confidence and the ability to feel a better artistic performance and a higher level of achievement.

4 - Conclusion

In light of the results obtained by the researcher and their discussion, it was concluded that the reciprocal method played a role. It was effective and positive in developing self-confidence and learning the skills of setting and receiving from below in volleyball, as it contributed to raising the students' self-confidence and made them more willing to exert effort and give their all, without losing hope or succumbing to defeat. Therefore, the researcher recommends the necessity of paying attention to teaching methods, especially the reciprocal training method in learning. The fundamental skills of volleyball, as well as general psychological preparation, require attention. Psychological assessment tools should be used by coaches, and similar research should be conducted on other sports and skills.

Sources

1 .Badir and Kariman: The Psychology of Emotions and the Development of Affectiveness, Cairo, Alam Al-Kutub, 2011.

2 .Thaer Essam Abdul-Razzaq: The Effect of Cooperative Learning with Fixed and Variable Practice on Developing Some Skills and Transferring Them to the Goal-Scoring Skill of Junior Football Players, Master's Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2007.

3 .Al-Desouki, Hani: The Effectiveness of Using Some Teaching Methods in Learning the Discus Throw and Achievement Motivation for Physical Education Students at the Digital Level, Assiut Journal of Sports Science and Arts, 2009.

4 .Al-Dhayabat, Muhammad, and Al-Fahim (2010): The Impact of Some Teaching Methods on Developing Some Physiological physical variables in tennis, a research paper published in the Faculty of Physical Education at the University of the Seventh of April, Journal of Physical Education and Mass Sports Sciences,

the effect of using three teaching methods, command, training and reciprocal, on learning the passing skill in volleyball.

5 .Saleh Jawad Halil, Kamal Abdul Najm: Self-confidence and its relationship to shooting accuracy in futsal for female students. Karbala Journal of Physical Education Sciences, 2019, Volume 5, Issue 2.

6 .Alwa Zuhair: Teaching practices of scientific thinking for faculty members at Al-Husn College. Conference of the Faculty of Education at Yarmouk University, Educational Curriculum and Contemporary Issues, Irbid, Jordan, 2007.

7 .Ali Salloum Jawad; Testing, Measurement, and Statistics in the Field of Sports, Al-Qadisiyah University, 2004.

8 .Al-Fatlawi, Suhaila, 2003: Teaching Competencies: Concept, Training, and Performance, Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

9 .Muhammad Hassan Alawi: Encyclopedia of Psychological Tests in the Field of Sports, 1st ed. (Cairo: Kitab Center for Publishing, 1998).

10 .Muhammad Subhi Hassanin and Hamdi Abdel Moneim; The Scientific Foundations of Volleyball and Methods of Measurement, 2nd ed.: Cairo, The Book Center for Publishing, 1997.

11. Mamdouh Abdel Moneim Al-Kattani and Ahmed Muhammad Mubarak Al-Kindi: Learning and Teaching in Physical Education, 1st ed., 1998, Al-Falah Press for Publishing, Kuwait.

تأثير تمرينات ترويحية في اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات

الباحثة: ا.م. د. لهيب احمد شاكر

الملخص

يعد النشـاط الرياضـي الترويحي وممارسـته عنصـراً مهماً من عناصـر الحصـانة لزيادة قابلية على التفكير وممارسة الأنشطة الرياضية، وكذلك لتنمية طرائق فعالة في التفكير وتحصيل المعلومات العامة. هذا وقد لوحظ في الاونة الاخيرة تجاهل ملحوظ لدروس التربية الرياضـية من بعض ادارات المدارس بكافة مسـتوياتها او منع الطلبة من ابداء او تعلم أي نشاط رياضـي ترويحي يذكر او تلكؤ اولياء الامور للسماح لاولادهم بالمشاركة في هذه النشاطات ، فضـلا عن الخبرة السابقة للباحث والاطلاع المستمر له والدلائل التي تشير اليها المؤتمرات العلمية والعملية بالإضـافة الى انخفاض المستوى العلمي للطالبات، حفز الباحث لالقاء الضوء على هذه المشكلة التي استمرت لسنوات عديدة دون الالتفات اليها من خلال تمرينات ترويحية في اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات .وهدف البحث الى:

1. اعداد تمرينات ترويحية في اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات.
2. التعرف على تأثير التمرينات الترويحية في اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات.

واستنتج الباحث:

1- التمرينات الترويحية ساهمت بشكل كبير في تطوير اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات.

2- للتمرينات المعدة من المدرس ساهمت في تطوير اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات.

3- افضلية المجموعة التجريبية من خلال التمرينات الترويحية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية وللمتغيرات كافة .

الكلمات المفتاحية: تمرينات ترويحية ،اللياقة النفسية ،الصفات الحركية المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

Abstract

The Effect of Recreational Exercises on Psychological Fitness, Motor Skills, and Learning Basic Volleyball Skills among Female Students

Researcher: Dr. Laheeb Ahmed Shaker

Recreational sports activities are an important element of resilience, enhancing cognitive abilities and participation in sports, as well as developing effective thinking skills and general knowledge acquisition. Recently, a noticeable neglect of physical education classes has been observed in some school administrations at all levels. Students are often prevented from participating in or learning any recreational sports activities, and parents are reluctant to allow their children to participate. This, coupled with the researcher's prior experience, ongoing research, and the evidence presented in scientific and practical conferences, as well as the declining academic performance of female students, motivated the researcher to shed light on this long-neglected problem. The research focused on developing recreational exercises that improve psychological fitness, motor skills, and the learning of basic volleyball skills for female students. The research aimed to:

1. Develop recreational exercises that improve psychological fitness, motor skills, and the learning of basic volleyball skills for female students.
2. Identify the impact of these recreational exercises on psychological fitness, motor skills, and the learning of basic volleyball skills for female students. The researcher concluded:
1. Recreational exercises significantly contributed to the development of psychological fitness, motor skills, and the learning of basic volleyball skills for female students.
2. The exercises prepared by the teacher contributed to developing the students' psychological fitness, motor skills, and some basic volleyball skills.
3. The experimental group, through recreational exercises, outperformed the control group in the post-tests across all variables.

Keywords: Recreational exercises, psychological fitness, motor skills, basic volleyball skills.

1-1. مقدمة البحث وأهميته:

لا يخفى ان العلم الحديث والتطور الحاصل اظهرا بان الترويح يعد من الامور المهمة في مختلف مجالات وميادين الحياة العامة لما يعانيه الفرد من مشكلات تواجهه في حياته اليومية. ولما لها من صعوبات جمة تؤدي به الى قلة تفاعله مع الواجبات الملقاة على عاتقه وتعد البرامج والالعاب الرياضية واحداً من اهم البرامج الترويحية في جميع انحاء العالم. فالدول المتقدمة اخذت تولي اهتماما لهذا الجانب لما له من اثر ايجابي كبير للوصول الى مراحل متقدمة ومتطورة في خلق انسان متفاعل مع الحياة اليومية ،ان التنمية العقلية وتجميع المعارف والعناية بالمقدرة على التفكير وتفسير هذه المعارف غرض تحققه الألعاب والنشاطات الترويحية، حيث ان التوافقات المنتظمة في الحركات المختلفة يجب ان تتقن وتعدل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد. ويعد النشاط الترويحي وممارسته عنصراً مهماً من عناصر الصفات الحركيةلاداء النشاط المطلوب.

إن مفهوم اللياقة النفسية مهم وأساسي وله الأثر الكبير على سلوك اللاعب وادائه لذا فان الدراسة والبحث في هذا المجال يعد من العمليات الضرورية جداً لفهم اهمية اللياقة النفسية التي تمثل جزءاً أساسياً من اجزاء إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة ، لكي يتمكن من تطبيق الخطط الموضوعة وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات للقيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها ، فضلاً عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول الى مستوى افضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم بالانفعالات فتعد اللياقة النفسية بمثابة الشعور الذي يصل الية اللاعب وهو بأحسن الأحوال وهي علامة إيجابية من علامات الصحة النفسية وترتبط بالسعادة النفسية والتوافق الذاتي أي أن يرضى اللاعب عن نفسه وعن ادائه وأن يكون عارفاً بقدراته ويحسن استغلالها.

والمهارات الأساسية هي إحدى مكونات لعبة الكرة الطائرة فضلا عن اللياقة البدنية والصفات الحركية والنواحي النفسية والتربوية والذهنية والخططية والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء ، إذ إن المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة ولاسيما في الكرة الطائرة ، تلك المهارات التي تتطلب طرق وأساليب تعليم مناسبة تساعد على استيعاب المهارات الحركية وإتقانها ، إذ تتطلب هذه اللعبة بأن تمتلك الطالبة مهارات أساسية بمستوى عال لإمكانية استخدام هذه المهارات في مختلف ظروف المباراة. وتكمن أهمية البحث باستخدام تمرينات ترويحية في اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات لتكون وسيلة مهمة تستخدم من المدرسين.

1-2 مشكلة البحث:

يعد النشاط الرياضي الترويحي وممارسته عنصراً مهماً من عناصر الحصانة لزيادة قابلية على التفكير وممارسة الأنشطة الرياضية، وكذلك لتنمية طرائق فعالة في التفكير وتحصيل المعلومات العامة. هذا وقد لوحظ في الاونة الاخيرة تجاهل ملحوظ لدروس التربية الرياضية من بعض ادارات المدارس بكافة مستوياتها او منع الطلبة من ابداء او

تعلم أي نشاط رياضي ترويحي يذكر او تلكؤ اولياء الامور للسماح لاولادهم بالمشاركة في هذه النشاطات ، فضلا عن الخبرة السابقة للباحث والاطلاع المستمر له والدلائل التي تشير اليها المؤتمرات العلمية والعملية بالإضافة الى انخفاض المستوى العلمي للطالبات، حفز الباحث لالقاء الضوء على هذه المشكلة التي استمرت لسنوات عديدة دون الالتفات اليها من خلال تمرينات ترويحية في اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات.

1-3 اهداف البحث:

3. اعداد تمرينات ترويحية في اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات.
4. التعرف على تأثير التمرينات الترويحية في اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات.

1-4 فرض البحث:

1. للتمرينات الترويحية في اللياقة النفسية تاثير ابجابي في الصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات الصف الرابع لإعدادية النهار العلمية للبنات للعام الدراسي 2025-2026.

1-5-2 المجال الزماني:2025/9/20 ولغاية 2025/12/2.

1-5-3 المجال المكاني: اعدادية النهار العلمية للبنات في بغداد.

3 . منهج البحث وإجراءاته لميدانية :

3 . 1 منهج البحث : أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته: تكون من طالبات الصف الرابع لإعدادية النهار العلمية للبنات للعام الدراسي 2025-2026 والبالغ عددهن ١٥٠ لاربع شعب (أ.ب.ج.د) وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية بعدد 60 طالبة من شعبتي ب-د.

-3 الوسائل والأجهزة والأدوات:-

3-3-1وسائل البحث:-

1-الملاحظة.

3-المقابلات الشخصية.

4-الإستبانة.

5-الإختبارات والقياس.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة:-

-ملعب كرة طائرة قانوني.

-كرات طائرة عدد(10).

-أشرطة ملونة وشريط لاصق ملون وشريط قياس(سم).

-إستمارات تسجيل البيانات.

-ساعة توقيت يدوية نوع (ck) عدد (2).

-حاسبة الكترونية يدوية نوع توشيبا عدد (1).

-ميزان طبي (كغم) لقياس الكتلة نوع توشيبا.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 إجراءات إعداد مقياس اللياقة النفسية للطالبات:

اعتمد الباحث مقياس اللياقة النفسية للباحث (عمر علي حسن2019)[1] يتكون من (52) فقرة منها (37) فقرة ايجابية و (15) فقرة سلبية. بحيث الفقرات الإيجابية تحسب (5) درجات للبديل (دائماً) , تحسب (4) درجات للبديل (غالباً) , تحسب (3) درجات للبديل (احياناً) , تحسب (2) درجة للبديل (نادراً) وتحسب (1) درجة للبديل (ابداً) .اما الفقرات سلبية تحسب (1) درجة للبديل (دائماً) , تحسب (2) درجة للبديل (غالباً) , تحسب (3) درجات للبديل (احياناً) , تحسب (4) درجات للبديل (نادراً) وتحسب (5) درجات للبديل (ابداً) ،وان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (260) درجة, وادنى درجة هي (52) درجة , اما الوسط الفرضي للمقياس فقد بلغ (156) درجة وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين تخصص علم نفس كرة الطائرة والبالغ عددهم (9) وبعد جمع الاستمارات تم الموافقة بنسبة (100%).

3 . 4 . 2 تحديد الصفات الحركية للطالبات :

تم تحديد أهم الصفات الحركية وضعت في الاستمارة وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح الصفات الحركية كما في الجدول (1) .

الجدول (1)

يوضح الصفات الحركية التي أجمع الخبراء حسب الترتيب

ت	الصفات الحركية	الدرجة الكلية للصفة الحركية 75%	الأهمية النسبية
1	الرشاقة	70	%93,33
2	التوافق	65	%86,67
3	القوة	60	%73,33
4	المرونة	50	%66,67

[1] عمر علي حسن :اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتهما بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبي كرة القدم في اقليم كوردستان العراق ،أطروحة دكتوراة ،جامعة تكريت ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،2019،ص105

5	التوازن	65	%86,67
	السرعة	65	%86,67

3 . 4 . 3 تحديد اختبارات الصفات الحركية :

تم تحديد أهم اختبارات الصفات الحركية وهي اختبارات مقننة سبق استخدامها كاختبارات لهذه الصفات الحركية من قبل الباحثين في مجال التعلم الحركي بحيث اختبارين لكل صفة وتم اختيار أنسبها عن طريق وضع أشارة أمام الاختبار الأنسب لكل صفه حركية والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

يوضح اختبارات الصفات الحركية المعتمدة في البحث

ت	الصفات الحركية	الاختبارات	النسبة المئوية
1 .	الرشاقة	اختبار الجري المتعرج بين الشواخص	% 93.33
		الركض باتجاهات متعددة	%34.84
2 .	التوافق	اختبار عين وذراع	% 86.67
		اختبار الدوائر المرقمة	%43.38

3-4-4 تحديد بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات:

تم تحديد الاختبارات المهارية بالكرة الطائرة بعد إعداد استبانة لعرضها على ذوي الاختصاص والخبرة وعلى ضوء آراء الخبراء تم الاتفاق على الاختبارات المهارية التي حققت نسبة اتفاق بلغت (85 %) في حين أهملت باقي الاختبارات وهذه الاختبارات هي:

- اختبار الإعداد من الأعلى بالأصابع.
- اختبار استقبال الإرسال.

كما اتفق الخبراء على إجراء تقييم للأداء المهاري من خلال تصوير الطالبات أثناء أدائهم للاختبارات، وعلى ضوء ذلك قامت الباحثة بإعداد استبانة لتحديد درجة تقييم الأداء للمهارتين وعلى ضوء آراء الخبراء تم الاتفاق على احتساب درجة تقييم الأداء من (10) درجة موزعة كالاتي:

- القسم التحضيري: والذي يمثل المرحلة ما قبل استلام الكرة ودرجته (3) درجة.
- القسم الرئيس: والذي يمثل مرحلة ضرب الكرة ودرجته (5) درجة.
- القسم الختامي: والذي يمثل مرحلة ما بعد ضرب الكرة ودرجته (2) درجة.

3-6 الاختبار القبلي: تم اجرائها ســـاعة 9 صـــباحا بتاريخ (2025/9/30) على مجموعتي البحث في اعدادية النهار العلمية للبنات.

3-6-1 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

تم تجانس للعينة وتكافؤ بالمتغيرات التابعة من خلال اســتخدام معامل ليفين وبينت النتائج تجانس وتكافؤ المجموعتين وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3)يبين تجانس وتكافؤ عينة البحث

المتغييرات	الضابطة		التجريبية		f	sig	المحسوبة t	sig	الدلالة
	س-	ع	س-	ع					
مقياس اللياقة النفسية	140.27	17.11	138.81	18.20	1.49	0.432	1.29	0.179	عشوائي
الرشاقة	13.11	1.18	12.97	1.29	1.29	0.372	0.84	0.312	عشوائي
التوافق	11.14	2.76	11.18	2.89	1.08	0.307	1.88	0.501	عشوائي
الاعداد	4.11	0.86	4.09	0.95	1.12	0.135	0.96	0.214	عشوائي
الاستقبال	4.84	0.46	4.58	0.70	1.23	0.176	1.14	0.201	عشوائي

3-7 تنفيذ التمارين الترويحية:

بعد الاطلاع على الكثير من المراجع العلمية الخاصـة بأسلوب المناهج الرياضـية الترويحية واستنادا على اهداف هذا الاســلوب في تنمية اللياقة النفســية والصــفات الحركية والمهارات بالكرة الطائرة للطالبات، قام الباحث باعداد محتوى

المنهاج الخاص بالرياضة الترويحية وللتأكد من الاسس العلمية الصحية المتبعة في وضع المنهاج المقترح فقد تم عرضه على عدد من الخبراء والمختصين من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال ومن قاموا بمراجعته وذلك للتأكد من مدى ملاءمة المنهاج لمستوى أعمار الطالبات وقدراتهن البدنية والحركية والمعرفية. وتم تعديل بعض البنود طبقا لآرائهم وملاحظاتهم وثم وضع المنهاج بصورته العلمية الصحيحة وقد وقد تضمن المنهاج (12) وحدة تعليمية ولمدة شهر ونصف وبواقع (2) وحدة تعليمية اسبوعيا وبزمن قدره (45) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة وهذا وقت كافي لتزويدنا ببعض الدلائل لتحسين المستوى الدراسي حسب آراء الخبراء بدء تنفيذ التمرينات بتاريخ (2025/10/1) ولغاية (2025/11/16).

3-8 الاختبارات البعدية للتجربة

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية مباشرة بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات بتاريخ 2025/11/17

3-9 ا لوسائل الاحصائية:

-الوسط الحسابي.

-الإنحراف المعياري.

-اختبار ليفين

-معامل الإرتباط البسيط (بيرسون).

-إختبار(t) للعينات المتناظرة .

-إختبار(t) للعينات الغير متناظرة (المستقلة).

4- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث :

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول(3)

يبين نتائج المجموعة الضابطة

المتغييرات	القبلي		البعدي		المحسوبة t	sig	الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
مقياس اللياقة النفسية	140.27	17.11	158.12	12.93	4.09	0.000	معنوي

الرشاقة	**13.11**	**1.18**	**12.05**	**0.74**	**1.89**	**0.000**	**معنوي**
التوافق	**11.14**	**2.76**	**13.66**	**2.16**	**2.12**	**0.000**	**معنوي**
الاعداد	**4.11**	**0.86**	**6.06**	**0.60**	**2.01**	**0.000**	**معنوي**
الاستقبال	**4.84**	**0.46**	**6.75**	**0.41**	**2.08**	**0.000**	**معنوي**

يبين من الجدول أعلاه الفروق لصـــالح الاختبار البعدي للمجموعة الضـــابطة بحيث كانت معنوي عنده مســـتوى دلالة (0.000) لجميع الاختبارات.

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

الجدول(4)

يبين نتائج المجموعة التجريبية

المتغييرات	**القبلي**		**البعدي**		**المحسوبة t**	**sig**	**الدلالة**
	س-	**ع**	**س-**	**ع**			
مقياس اللياقة النفسية	**138.81**	**18.20**	**175.87**	**12.44**	**6.99**	**0.000**	**معنوي**
الرشاقة	**12.97**	**1.29**	**9.13**	**0.68**	**2.89**	**0.000**	**معنوي**
التوافق	**11.18**	**2.89**	**15.61**	**2.15**	**2.92**	**0.000**	**معنوي**
الاعداد	**4.09**	**0.95**	**8.77**	**0.62**	**3.66**	**0.000**	**معنوي**
الاستقبال	**4.58**	**0.70**	**8.49**	**0.48**	**3.88**	**0.000**	**معنوي**

يبين من الجدول أعلاه الفروق لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بحيث كانت معنوي عنده مستوى دلالة (0.000) لجميع الاختبارات.

4-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدية) للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها:

الجدول(5)

يبين نتائج المجموعتين

المتغييرات	الضابطة		التجريبية		المحسوبة t	sig	الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
مقياس اللياقة النفسية	158.12	12.93	175.87	12.44	5.55	0.000	معنوي
الرشاقة	12.05	0.74	9.13	0.68	3.10	0.000	معنوي
التوافق	13.66	2.16	15.61	2.15	2.09	0.000	معنوي
الاعداد	6.06	0.60	8.77	0.62	2.19	0.000	معنوي
الاستقبال	6.75	0.41	8.49	0.48	1.94	0.000	معنوي

يبين من الجدول أعلاه الفروق لصالح الاختبارات البعدية بحيث كانت معنوي عنده مستوى دلالة (0.000) لجميع الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية.

4-4 مناقشة التنائج:

يتبين من الجدول السابقة اذ أظهرت النتائج وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويعزى الباحث ذلك الى تفاعل الطالبات مع الدرس وازدياد نشاطهن وتركيزهن في اداء المهارات بوصفها

طريقة تدريس جديدة لم يعهدها من قبل . فضلاً عن السماح للطالبة بالقيام بالتمرينات من المستوى التي تشاء حسب امكانياتها وقدراتها الذاتية، ثم إعطاءها الوقت الكافي للوصول إلى المستوى المطلوب منه للتعلم ، هذه الأمور والمبادئ ساهمت كثيرا وبأثر واضح في الوصول لهذا التقدم في الأداء قياسا بالاختبار القبلي , كما عندما الطالبة تمزج ما بين التقنيات التعليمية الحديثة يزيد من ابداعها وتمكنها من المهارة بصورة جيدة . وفي هذا المجال تذكر(لمياء الديوان2009) انه عندما تتاح الفرصة للمتعلم أن يتعلم بحسب سرعته الخاصة فإنها تعتبر وسيلة للقضاء على الفروق الفردية بين المتعلمين[2]، اما سبب تفوق المجموعة التجريبة فان الباحث يرى ان ممارسة النشاط الرياضي والترويحي قذ اضفى على الطالبات القدرة على تحسين الاتجاه العام ونظرا لتحسين في كافة المتغيرات كمحصلة للمنهج الرياضي الترويحي المعد وجد ان الميل الخاص ايضا قد تأثر بشكل ايجابي ، ان ممارسة الانشطة الرياضية والترويحية المدروسة والمخطط لها بطريقة علمية سليمة والمعدة بشكل منظم ادت ضمنا الى تحسين الحالة النفسية للطالبات والتخفيف عن الضغوط النفسية والدراسية لديهم اضافة الى الضغوط الاجتماعية التي مربها الطلاب في وضعنا الحالي وصعوبة الظرف الذي يمر به المجتمع.

وهذا يتفق مع رأي " بأن للأنشطة الرياضية الترويحية تأثير ايجابي كبير على زيادة استيعاب الطالبة للمادة العلمية وهذا ما اكدته النتائج العميلة والاحصائية في الدراسة ومن خلال معرفة الفروق في الدرجات التي حصل عليها الطلبة لنصف السنة الدراسية والدرجات النهائية ولجميع المواد الدراسية وان للجانب الترويحي اثر كبير على نفسية الطالبة ومدى تطوير قابليته البدنية والنفسية والعلمية والعقلية واثر في تطوير النمو العقلي والنضج العقلي الذي يؤدي بالنتيجة الى تحقيق حاجات الانسان الاساسية للتعبير عن ذاته كما يساهم في العمل على تحسين الصحة البدنية ويساعد على التخلص من الضغوط النفسية والاجتماعية وحالات التوتر العصبي المرافقة للحياة الحديثة كما يوفر متسعاً لحياة وشخصية افضل وان للجانب الترويحي اثر كبر على نفسية الطالب ومدى تطور صفاتة البدنية والحركية"[3].

يرى الباحث أن المنهج الترويحي الذي خضعت الطالبات قد جعلهن يخرجن عن تحفظهن ويتفاعلن بشكل إيجابي مع بعضهن وأن التفاعل الاجتماعي يتطور من خلال المشاركة في أنشطة تكون ذات طابع يحتم على المشارك فيها التعامل مع الآخرين بشكل يظهر حاجة الإنسان للآخر في تحقيق أهداف وأغراض معينة كما في ممارسة الألعاب الرياضية التي تظهر هذا الأمر واضحاً وهذ ما يؤكد "أن الرياضة تؤدي إلى تطور إيجابي وأنماط السلوك القيمة في الحياة العملية وفي الحياة الاجتماعية وان الانخراط في الأنشطة الترويحية ينظر إلى هذه الأنشطة كطريق من طرق النجاح"[4].

يرى الباحث أن المنهج الترويحي الذي خضع له الطلاب ساهم في تخفيف الضغوط الدراسية "وأن المشاركة في الأنشطة الترويحية يؤدي إلى تحسن وضع الطالب من ناحية استقبال المعلومات بشكل أفضل وأن الخروج من أجواء

---

[2]) لمياء حسن الديوان :أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ،مطبعة النخيل،البصرة،2009م ص22.

[3] Dorrance , Anson : Cooachingyouth sccer ,usa, human kinetics , 2011P,P46..

[4] اسماعيل القرة غولي، وداد المفتي:التربية الترويحية، دار الكتاب للنشر والطباعة، 2009.

الدراســة بين الحين والآخر هو من الأمور التي تســهم في تخفيف تلك الضــغوط لاســيما أن يكون هذا الخروج من تلك الأجواء هو المشاركة في سفرات خارج نطاق الأجواء الجامعية كما أن توفير الفرصــة لمتابعة بعض المنافسات الرياضية للفرق العالمية في أجواء يسودها نوع من الميول لفريق دون الآخر"[5].

5- الإستنتاجات والتوصيات:

5-1 الإستنتاجات:

1-التمرينات الترويحية ساهمت بشكل كبير في تطوير اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات.

2-للتمرينات المعدة من المدرس ساهمت في تطوير اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات.

3-افضلية المجموعة التجريبية من خلال التمرينات الترويحية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية وللمتغيرات كافة.

5-2 التوصيات:

1- التأكيد على إعتماد التمرينات الترويحية في تطوير اللياقة النفسية والصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطالبات.

2- يوصي اعتماد مقياس اللياقة النفسية للتعرف على طبيعة هذا المتغير لدى الطالبات وبشكل مستمر ودوري.

3- التأكيد على إجراء دراســـات أخرى لمهارات الكرة الطائرة ومهارات الألعاب الرياضـــية وعلى عينات أخرى ولكلا الجنسين.

المصادر والمراجع

- احمد براء الامري : اللياقات الست , ط1 , القاهرة : دار السلام , 2010 .

-عمر علي حسن :اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتهما بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبي كرة القدم في اقليم كوردستان العراق ،أطروحة دكتوراة ،جامعة تكريت ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،2019.

- لمياء حسن الديوان :أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ،مطبعة النخيل،البصرة،2009.

Dorrance , Anson : Cooachingyouth sccer ,usa, human kinetics , 2011,-

[5] **احمد براء الامري : اللياقات الست , ط1 , القاهرة : دار السلام , 2010 ..ص52**

أثر أنشطة التربية الرياضية اللاصفية في تنمية بعض القدرات التوافقية وتعلم مهارات كرة السلة المصغرة

نائلة محمد أنور التميمي

كلية علوم الرياضية، الجامعة الأردنية

الملخص:

هدفت الدراسة للتعرف إلى أثر أنشطة التربية الرياضية اللاصفية في تنمية بعض القدرات التوافقية وتعلم مهارات كرة السلة المصغرة، باستخدام المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الأساسية الدنيا للصف الرابع في مدارس الكلية العلمية الإسلامية/ جبل عمان والبالغ عددهم (104) طالبا للعام الدراسي 2024–2025، وتم إختيار العينة عشوائيا بواقع (20) طالب للمجموعة التجريبية، و (17) طالب للمجموعة الضابطة .

تم تطبيق برنامج تعليمي على المجموعة التجريبية، يحتوي على أنشطة رياضية لاصفية تنمي القدرات التوافقية، والمهارات الأساسية لكرة السلة المصغرة، وتم تطبيق حصص التربية الرياضية الاعتيادية على المجموعة الضابطة.

توصلت نتائج الدراسة إلى أن لأنشطة البرنامج المقترح للانشطة اللاصفية تأثير إيجابي في تطوير مستوى القدرات التوافقية مقارنة بأنشطة التربية الرياضية الصفية والذي ساهمت في سرعة تعلم مهارات كرة السلة المصغرة.

وأوصت الدراسة بتنفيذ أنشطة التربية الرياضية اللاصفية كمعزز للأنشطة الصفية. وكذلك التطوير المسبق للقدرات التوافقية قبل تعليم الطلبة مهارات لعبة كرة السلة المصغرة.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة اللاصفية – كرة السلة المصغرة – القدرات التوافقة.

(بحث مستل من رسالة ماجستير – الجامعة الاردنية – كلية علوم الرياضة)

Abstract:

The aim of this study was to investigate the The Impact of Non-classroom Physical Education Activities on Developing Some Coordinative Abilities and Learning Mini-Basketball Skills**,** using the quasi-experimental approach on a sample consisting of (37) fourth-grade students - Islamic Scientific College - Jabal Amman. They were divided into two groups, experimental and control. The results of the study concluded that extracurricular physical education activities have a positive effect on developing the level of coordination abilities compared to classroom physical education activities, which contributed to learning mini-basketball skills. The study recommended implementing extracurricular physical education activities as a reinforcement for classroom activities. As well as the prior development of coordination abilities before teaching students' basketball skills**.**

Key Words: Extracurricular Activities – Mini Basketball – Coordinative Abilities

المقدمة:

تشير الأنشطة اللاصفية في المجال الرياضي إلى الفعاليات المنظمة خارج الحصص الدراسية التي تهدف إلى تعزيز المهارات البدنية والتفاعل الاجتماعي لدى الطلاب. تشمل هذه الأنشطة على الألعاب الصغيرة مثل التمارين الترفيهية والجماعية، التي تركز على تطوير التوازن، التوافق، السرعة، والقوة. كما وتُسهم هذه الأنشطة في ترسيخ العادات الصحية، وتعزيز الأداء الحركي، وتنمية روح الفريق.

تُعتبر الأنشطة اللاصفية جزءًا أساسيًا من العملية التعليمية للأطفال، حيث تعزز النمو البدني والنفسي والاجتماعي، وتسهم في تطوير القدرات التوافقية الضرورية للرياضات المختلفة، مثل كرة السلة المصغرة. تحتاج هذه الرياضة إلى مستوى عالٍ من التوافق الحركي، و التوازن والتنسيق بين العين واليد، مما يجعلها وسيلة فعّالة لتنمية الأداء الحركي والرياضي (الشمري،2016، المزين،2017).

تعني القدرات التوافقية في تنفيذ الحركات بدقة وتناغم، حيث تُعد عنصرًا أساسيًا للحركة والرياضة، وتُسهم في تحسين الكفاءة والفعالية الحركية وتقليل الجهد المبذول. وتعد الفئات العمرية الصغيرة الأكثر احتياجًا لتنمية هذه القدرات، مما يسهم في صقل مهاراتهم وتحقيق الإبداع الحركي على المدى الطويل.

تعد كرة السلة المصغرة إحدى الرياضات الجماعية للأطفال التي تتطلب مستوى عاليًا من التوافق الحركي والقدرات التوافقية، كالتوازن، التنسيق بين العين واليد، الإيقاع الحركي، والرشاقة. حيث تلعب هذه الرياضة دورًا مهمًا في تنمية القدرات الحركية الأساسية وتعزيز الأداء الرياضي لدى الأطفال. وقد أظهرت الدراسات أن التدريب المنظم والموجه يمكن أن يحسن بشكل كبير من هذه القدرات التوافقية، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي (عبد الحميد، 2015).

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن البرامج التعليمية الموجهة القائمة على الألعاب الصغيرة تُسهم بشكل كبير في تحسين القدرات التوافقية وتعزيز الأداء الرياضي لدى الأطفال، فقد أشارت **دراسة أبو عريضة والعمد (2015)** إلى

استكشاف تأثير الألعاب الصغيرة على تحسين الدقة لدى الأطفال (9–12 عامًا) وقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج التدريبي في تحسين عنصر الدقة، حيث حققت المجموعة التجريبية تحسنًا ملحوظًا مقارنة بالضابطة.

وأجرى عثمان (2014) دراسة بحثت في فعالية برنامج قائم على الألعاب الحركية لتنمية المهارات الحركية الأساسية (الجري، الرمي، التوازن) والتفاعل الاجتماعي للأطفال (5–6 سنوات) وأظهرت النتائج أن البرنامج عزز المهارات الحركية والتفاعل الاجتماعي بشكل كبير. **في حين** استهدفت **دراسة قدور بن دهمة (2011)** تأثير الأنشطة الحركية الموجهة على المهارات الأساسية (الجري، القفز، الرمي) لأطفال التعليم التحضيري (5–6 سنوات) وبينت النتائج فعالية الأنشطة الموجهة مقارنة بالأنشطة الحرة في تحسين المهارات.

أما دراسة الدهامشة (2010) والتي هدفت إلى دراسة أثر القصص الحركية والألعاب الصغيرة في تحسين سرعة تعلم مهارات كرة السلة المصغرة للأطفال (6–8 سنوات) أشارت نتائجها الى أن البرنامج المقترح ساعد الأطفال على تعلم المهارات بسرعة ودقة. وتناولت **دراسة الحايك والويسي (2009)** تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب، الرمي، واللقف) لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا حيث أكدت الدراسة فعالية البرنامج في تحسين المهارات الحركية الأساسية.

وقام (2018) "Smith, A., & Johnson, L" باجراء دراسة أشارت إلى تأثير الألعاب الصغيرة على تطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال (7–10 سنوات) وأظهرت النتائج تحسنًا ملحوظًا في التنسيق بين اليد والعين، التوازن، والقدرة على التنقل لدى المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى تعزيز مهارات العمل الجماعي واتخاذ القرارات السريعة. **في حين** هدفت **دراسة "جوناثان ك. براون" (2015)** للتعرف الى تأثير كرة السلة المصغرة على تطوير المهارات الحركية للأطفال (8–10 سنوات). تم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية التي شاركت في برنامج تدريبي لمدة 10 أسابيع، والمجموعة الضابطة التي لم تشارك في أنشطة رياضية. أظهرت النتائج تحسنًا كبيرًا في مهارات التنسيق بين اليد والعين، مثل التمرير والتسديد، لدى الأطفال الذين شاركوا في برنامج كرة السلة المصغرة.

مشكلة الدراسة

لاحظت الباحثة من خلال خبرتها كمدرسة للتربية الرياضية في المدارس والجامعات قلة الخبرة لدى المعلّمات في تصميم وتنفيذ الأنشطة اللاصفية، وغياب البرامج الموجهة التي تلائم خصائص الأطفال في الفئات العمرية الصغيرة. كما تقتصر الأنشطة غالبًا على ألعاب غير موجهة تُعيق تطوير المهارات الحركية، مما دفع الباحثة لدراسة أثر الأنشطة اللاصفية على تنمية القدرات التوافقية وتعليم مهارات كرة السلة المصغرة للأطفال.

أهمية الدراسة

1-تسليط الضوء على دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في التنمية الحركية الشاملة للأطفال.

2- إثبات فعالية حصة التربية الرياضية في إكساب الأطفال مهارات وقدرات متعددة.

3- تحسين جودة التدريس عبر تطوير البرامج التعليمية الرياضية.

4- تنمية القدرات التوافقية للأطفال مما ينعكس إيجابيًا على تعلم مهارات كرة السلة المصغرة.

5-تقديم نتائج علمية تساهم في تطوير مناهج رياضية فعالة.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

1-إعداد برنامج تعليمي لأنشطة التربية الرياضية اللاصفية لتنمية القدرات التوافقية.

2- التعرف إلى أثر الأنشطة اللاصفية على تنمية القدرات التوافقية.

3-التعرف إلى أثر الأنشطة اللاصفية على تعلم مهارات كرة السلة المصغرة.

فرضيات الدراسة

1- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ لأنشطة التربية الرياضية اللاصفية في تنمية مستوى بعض القدرات التوافقية.

توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ لأنشطة التربية الرياضية اللاصفية في تعلم مهارات كرة السلة المصغرة.

الطريقة والاجراءات:

المنهجية:

تعتمد هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين، مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

المجتمع والعينة:

تكون المجتمع من طلبة المرحلة الأساسية الدنيا للصف الرابع في مدارس الكلية العلمية الإسلامية / جبل عمان والبالغ عددهم (104) طالبا للعام الدراسي 2024-2025، و قامت الباحثة بإختيار (20) طالبا للمجموعة التجريبية، (17) طالبا للمجموعة الضابطة وذلك بالطريقة العشوائية من طلبة مجتمع الدراسة.

تجانس العينة:

قامت الباحثة بإجراء التجانس للمجموعتين في اختبارات القدرات التوافقية في القياس القبلي والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) تجانس أفراد مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) في اختبارات القدرات التوافقية في القياس القبلي

اختبارات (القدرات التوافقية)	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=20)				المجموعة الضابطة (ن=17)			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل الالتواء
التوافق (رمي و استقبال الكرات)	عدد المرات	5.95	2.74	46.05	-0.44	6.88	3.00	43.60	-1.61
التوازن (الوقوف على قدم واحدة)	ثانية	3.37	1.30	38.58	0.38	3.22	1.45	45.03	-0.99
الرشاقة T-Test	ثانية	18.57	2.08	11.20	1.26	17.95	2.38	13.26	1.49

يعرض الجدول (1) قيم بعض مؤشرات الإحصاء الوصفية الخاصة بإختبارات القدرات التوافقية لأفراد كل مجموعة من مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي وباستعراض قيم معامل الاختلاف في المجموعة التجريبية يتبين أن أكبر قيم معامل الاختلاف قد لوحظت في إختبارات القدرات التوافقية إذ بلغت (46.05 %) وهي قيمة تقع ضمن المدى المقبول لقيم معاملات الاختلاف التي تعكس التجانس إذ لم تتجاوز نسبة ال 50 % وذلك بسبب صغر حجم العينة.

كذلك وعند مراجعة قيم معامل الاختلاف في المجموعة الضابطة يتبين أن أكبر قيم معامل الاختلاف قد لوحظت في اختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة) حيث وصلت الى (45.03 %) وهي قيمة تقع ضمن المدى المقبول لقيم التجانس اذ لم تتجاوز نسبة ال 50 % وذلك بسبب صغر حجم العينة.

كما يبرز الجدول قيم مؤشر هام من مؤشرات الإحصاء الوصفي وهو معامل الالتواء والذي يصف سلوك بيانات متغيرات البحث عن طريق مقاربتها الى التوزيع الطبيعي الافتراضـــي (المثالي) وباســـتعراض قيم هذا المعامل يلاحظ أنها انحصـــرت ضـــمن المدى الطبيعي لمعاملات الالتواء وهو المدى (±3) وبالتالي وحيث أن هذه البيانات تقترب من التوزيع الطبيعي فإنه يمكن استخدام بعض الاختبارات العلمية (مثل اختبار t) بهدف اختبار الفرضيات.

تكافؤ العينة:

تم القيام بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي الدراســـة في المتغيرات التي قد يكون لها أثر على نتائج الدراســـة وهي (التوافق (رمي واستقبال الكرات)، التوازن (الوقوف على قدم واحدة)، الرشاقة(T-test)) والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) نتائج اختبار t لبحث الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في اختبارات القدرات التوافقية في القياس القبلي

اختبارات (القدرات التوافقية)	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=20)		المجموعة الضابطة (ن=17)		قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التوافق (رمي و استقبال الكرات)	عدد المرات	5.95	2.74	6.88	3.00	0.987	0.330
التوازن (الوقوف على قدم واحدة)	ثانية	3.37	1.30	3.22	1.45	0.328	0.745
الرشاقةT-Test	ثانية	18.57	2.08	17.95	2.38	0.842	0.405

يشـــير الجدول (2) الى نتائج اختبار t لبحث الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضـــابطة) في اختبارات القدرات التوافقية في القياس القبلي وباسـتعراض قيم مسـتوى دلالة فروق المتوسـطات يتبين انها بلغت (0.330) لاختبار رمي واسـتقبال الكرات وبلغت قيمة مسـتوى الدلالة (0.745) لاختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة) وبلغت (0.405) لاختبار الرشاقة T-Test وعند مقارنة قيم مستوى الدلالة التي تمت الإشارة إليها بقيمة ($\alpha \geq 0.05$) يتبين أن جميع هذه القيم كانت أكبر من (0.05) ما يقود إلى الاستنتاج بعدم جوهرية أو دلالة فروق المتوسطات من الناحية الإحصائية بين المجموعتين في قيم هذه الاختبارات وبالتالي الاستنتاج بتكافؤهما في هذه الاختبارات في القياس القبلي.

أدوات الدراسة:

تم القيام بإجراء اختبارات قبلية وبعدية في القدرات التوافقية التي أجمع عليها المحكمين والتي لها علاقة بكرة السلة المصغرة وهي (الرشاقة، التوازن، وتوافق العين والذراع). وتم اختيار الاختبارات لقياس مستوى هذه القدرات بعد عرضها على محكمين والتأكد من صدقها وثباتها ملحق رقم (1).

– **اجراء اختبارات بعدية مهارية** لقياس مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة وهي (التنطيط، التمريروالاستلام، والتصويب) وتم اختيار الاختبارات بعد عرضها على محكمين والتأكد من صدقها وثباتها ملحق رقم (3).

صدق الاختبارات:

يعد صدق الاختبار من العوامل التي تدل على صحة عملية القياس، وأن ما تم استخدامه من اختبارات تقيس فعلا ما وضعت من أجله، ومن هنا استخدمت الباحثة طريقة صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات في القدرات التوافقية المستخدمة على (5) محكمين من الخبراء والمختصين من حملة درجة الماجستير والدكتوراه فأقروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات أي أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله. والاختبارات المهارية المستخدمة عرضت على (3) محكمين من الخبراء والمختصين من حملة درجة الماجستير والدكتوراه فأقروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات أي أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

ثبات الاختبارات:

تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه (Test– Retest) على عينة مكونة من (10) طلاب من مجتمع الدراسة، ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد خمسة أيام، ويشير الجدول (3) إلى نتائج معامل الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي

جدول (3) ثبات الاختبارات التوافقية والمهارية بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=10)

القدرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة r	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التوافقية	التوافق (رمي و استقبال الكرات)	عدد المرات	5.60	2.67	5.60	3.34	0.852	0.002

	التوازن (الوقوف على قدم واحدة)	ثانية	3.97	1.13	4.64	1.35	0.818	0.004
	الرشاقة T-Test	ثانية	14.84	3.30	14.22	2.34	0.733	0.016
المهارية	التصويب من أسفل السلة 30 ث	عدد المرات	3.80	1.14	4.80	1.62	0.807	0.005
	التنطيط بين الاقماع بالثواني	ثانية	26.74	4.04	26.28	4.57	0.927	0.001
	التمرير والاستلام 30 ث	عدد المرات	13.10	4.25	12.50	5.66	0.939	0.002

يبين الجدول (3) نتائج معامل ارتباط سبيرمان للرتب لتقدير ثبات اختبارات القدرات التوافقية والمهارية بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على أفراد العينة الاستطلاعية وباستعراض قيم معاملات الارتباط للاختبارات المبينة يتبين انها بلغت (0.852) لاختبار رمي و استقبال الكرات وبلغت (0.818) لاختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة) وبلغت (0.733) لاختبار الرشاقة T-Test وبلغت (0.807) لاختبار التصويب من أسفل السلة وبلغت (0.927) لاختبار التنطيط بين الاقماع بالثواني وبلغت قيمة الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في اختبار مهارة التمرير والاستلام (0.939) وتعد جميع هذ قيم الثبات مرتفعة وتعبر عن درجة ثبات مقبولة لأغراض هذا البحث كما تبين قيم مستوى الدلالة المحسوبة التي كانت اقل من أو يساوي (0.05) أن جميع قيم معاملات الارتباط التي ظهرت تعتبر دالة ومقبولة احصائيا.

- برنامج الانشطة الرياضية اللاصفية (ملحق رقم 2):

تم تطبيق برنامج رياضي لأنشطة التربية الرياضية اللاصفية، وتم إعداده وعرضه على محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، حيث تكون من 16 حصة بمعدل (45) دقيقة للحصة الواحدة ولمدة (8) أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع في الفترة الواقعة ما بين 22/9/2024 – 13/11/2024، حيث تكونت كل حصة من ثلاثة أجزاء رئيسية وهي:

1- الجزء التمهيدي (الإحماء العام والخاص) وهي تمارين تهيئة العضلات بشكل عام والتركيز على العضلات الخاصة بالألعاب المخصصة للوحدة، وزمن هذا الجزء 8 د.

2- الجزء الرئيسي ويتكون من أنشطة حركية لاصفية كالألعاب الصغيرة والتمرينات المتنوعة التي تخدم تعلم مهارات كرة السلة المصغرة و تنمي القدرات التوافقية المطلوبة وزمن هذا الجزء 30 د.

3- الجزء الختامي من تمارين تهدئة واسترخاء، وزمن هذا الجزء 7 د.

اجراءات الدراسة:

– إعداد كتب التسهيلات اللازمة من كلية علوم الرياضة – الجامعة الأردنية إلى مدارس الكلية العلمية الإسلامية.

– تم أخذ موافقة أولياء أمور الطلبة لتنفيذ اجراءات الدراسة من اختبارات و برنامج رياضي تعليمي.

– أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الواقعة ما بين الأحد 8/9/2024 إلى الخميس 12/9/2024 على عينة مكونة من (10) طلاب، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، وذلك للتعرف على العقبات التي قد تعترض الباحثة أثناء تطبيق البرنامج والاختبارات، والتأكد من من صلاحية الأدوات.

– تم اجراء اختبارات قبلية في القدرات التوافقية للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي على أساسها تم التأكد من التكافؤ بين المجموعتين، وذلك في الفترة الواقعة ما بين الأحد 15/9/2024 إلى الأربعاء 18/9/2024.

– تم تطبيق البرنامج الرياضي التعليمي على المجموعة التجريبية.

– تم اجراء اختبارات بعدية في القدرات التوافقية للمجموعتين التجريبية و الضابطة، وذلك في الفترة الواقعة ما بين الأحد 17/11/2024 إلى الأربعاء 20/11/2024، وتم الحرص على إجراء الاختبارات بنفس ظروف إجراء الاختبارات القبلية.

– تم اجراء اختبارات لقياس مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الوسائل الاحصائية المستخدمة:

–المتوسط الحسابي – الانحرافات المعيارية – اختبار ت للمقارنات – معامل ارتباط بيرسون – النسب المئوية – معامل الاختلاف – معامل الالتواء.

عرض النتائج ومناقشتها:

في ضوء أهداف هذه الدراسة، وفرضياتها، قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، ومن خلال استجابات عينة الدراسة على البرنامج الرياضي التعليمي المقترح والذي يهدف إلى معرفة أثر أنشطة التربية الرياضية اللاصفية في تنمية بعض القدرات التوافقية وتعلم مهارات كرة السلة المصغرة، وفيما يلي عرض ومناقشة للنتائج مبوبة حسب فرضيات الدراسة:

– الفرضية الأولى:– يوجد تأثير دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لأنشطة التربية الرياضية اللاصفية في تنمية مستوى بعض القدرات التوافقية .

ولاختبار هذه الفرضية فقد قامت الباحثة باستخدام اختبار (t) بهدف البحث في فروق المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتي الدراسة والجدول التالي يبين هذه النتائج:

جدول (5) نتائج اختبار t لبحث دلالة فروق متوسطات اختبارت القدرات التوافقية لدى افراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي (انشطة التربية الرياضية اللاصفية) (ن=20)

اختبارات (القدرات التوافقية)	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسبة التحسن	قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
توافق (رمي و استقبال الكرات)	عدد المرات	5.95	2.74	11.20	4.01	88.24	5.337	0.000*
التوازن (الوقوف على قدم واحدة)	ثانية	3.37	1.30	4.88	1.42	44.81	5.285	0.000*
الرشاقة T-Test	ثانية	18.57	2.08	16.16	1.08	-12.98	4.236	0.000*

* فرق المتوسطين دال عند مستوى 0.05

يشـــير الجدول (5) إلى نتائج اختبار t لبحث دلالة فروق متوســـطات اختبارت القدرات التوافقية لدى أفراد المجموعة التجريبية (أنشطة التربية الرياضية اللاصفية) وعند الاطلاع على قيم مستوى دلالة فروق متوسطي القياسين في اختبار رمي واســتقبال الكرات تبين أنها بلغت (0.000) وبلغت (0.000) لاختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة) وبلغت (0.000) لاختبار الرشاقة T-Test وعند مقارنة قيم مستوى الدلالة المبينة بقيمة ($\alpha \geq 0.05$) يتبين أن جميع هذه القيم كانت أقل من (0.05) ما يعني دلالة ومعنوية فروق المتوسطات من الناحية الاحصـائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في هذه الاختبارات بحيث كانت الدلالة لصـالح القياس البعدي الذي أظهر متوسـطات حسـابية أفضـل مقارنة بالقياس القبلي دلالة على تحسن أداء الطلبة في هذه الاختبارت من خلال تعرضهم لأنشطة التربية الرياضية اللاصفية.

وتشير نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي إلى أن أكبر نسب التحسن في هذه الاختبارت قد تحققت من خلال اختبار رمي واســتقبال الكرات إذ تمثلت بالقيمة (88.24 %) بينما كانت أقل نســب التحســن في اختبارت هذه القدرات قد انعكست من خلال القيمة (12.98 %) الممثلة لاختبار الرشاقة T-Test.

وتعزو الباحثة هذا الأثر إلى **التنوع في الأنشطة** اللاصفية التي تم استخدامها في البرنامج الرياضي التعليمي التي لعب دورًا مهمًا في تطوير قدرات الطلاب. فالأنشطة الرياضية اللاصفية شملت مجموعة واسعة من التمارين التي تعمل على تحسين مهارات مختلفة مثل الرشاقة، التوازن، التنسيق بين العين والذراع. وهذا التنوع في الأنشطة ساعد على تنمية القدرات التوافقية لدى الطلاب بشكل ملحوظ.

كما أن التكرار والممارسة الفعّالة لهذه الأنشطة ساعدا على تحسين الأداء الحركي للطلاب. فعندما يتعرض الطلاب لأنشطة رياضية مختلفة بشكل منتظم، فإن ذلك يعزز قدرتهم على تحسين التنسيق الحركي، مما ينعكس إيجابًا في الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية بالإضافة **إلى التحفيز المستمر**، و **التغذية الراجعة الفعّالة**، و **التفاعل الجماعي** كل هذه العوامل أدت إلى تحسين القدرات التوافقية لدى الطلبة.

جدول (6) نتائج اختبار t لبحث دلالة فروق متوسطات اختبارت القدرات التوافقية لدى افراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي (حصة التربية الرياضية التقليدية) (ن=17)

اختبارات (القدرات التوافقية)	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسبة التحسن	قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التوافق (رمي و استقبال الكرات)	عدد المرات	6.88	3.00	7.06	3.33	2.62	0.317	0.756
التوازن(الوقوف على قدم واحدة)	ثانية	3.22	1.45	3.60	1.55	11.80	1.542	0.143
الرشاقةT-Test	ثانية	17.95	2.38	17.83	2.73	-0.67	0.167	0.870

يشير الجدول (6) إلى نتائج اختبار t لبحث دلالة فروق متوسطات اختبارات القدرات التوافقية لدى أفراد المجموعة الضابطة (حصة التربية الرياضية التقليدية) وعند قراءة قيم مستوى دلالة فروق متوسطي القياسين في اختبار رمي و استقبال الكرات يتبين أنها بلغت (0.756) وبلغت (0.143) لاختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة) وبلغت (0.870) لاختبار الرشاقة T-Test وعند مقارنة قيم مستوى الدلالة المبينة بقيمة ($\alpha \geq 0.05$) يتبين أن جميع هذه القيم كانت أكبر من 0.05 مما يبين عدم دلالة او عدم أهمية فروق المتوسطات من الناحية الاحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في هذه الاختبارات.

وتشير نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي إلى أن أكبر نسب التحسن في هذه الاختبارات قد انعكست من خلال اختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة) إذ تمثلت بالقيمة (11.80 %) بينما كانت أقل نسب التحسن بين

اختبارات هذه القدرات قد تمثلت بالقيمة (0.67 %) المرتبطة باختبار الرشاقة T–Test. التحسن للمجموعة الضابطة كان غير ملموس ونعزو هذا التحسن الضئيل للممارسة والتكرار لبعض الأنشطة الممارسة خلال الحصة التقليدية، أما أنه غير ملموس بسبب أن الأنشطة غير منتظمة ومضبوطة وعشوائية والمنهاج غير فعال .

جدول (7) نتائج اختبار t لبحث دلالة فروق متوسطات اختبارات القدرات التوافقية بين المجموعتين في القياس البعدي

اختبارات (القدرات التوافقية)	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=20)		المجموعة الضابطة (ن=17)		نسبة التحسن	قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التوافق (رمي و استقبال الكرات)	عدد المرات	11.20	4.01	7.06	3.33	36.96	3.382	*0.002
التوازن (الوقوف على قدم واحدة)	ثانية	4.88	1.42	3.60	1.55	26.23	2.608	*0.013
الرشاقة –T Test	ثانية	16.16	1.08	17.83	2.73	-10.33	2.515	*0.017

* فرق المتوسطين دال عند مستوى 0.05

يشير الجدول (7) إلى نتائج اختبار t لبحث الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في اختبارات القدرات التوافقية في القياس البعدي وباستعراض قيم مستوى دلالة فروق متوسطي المجموعتين في اختبار رمي و استقبال الكرات يتبين أنها بلغت (0.002) وبلغت (0.013) لاختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة) وبلغت (0.017) لاختبار الرشاقة T–Test وعند مقارنة قيم مستوى الدلالة التي تمت الإشارة إليها بقيمة ($\alpha \geq 0.05$) يتبين أن جميع هذه القيم كانت أقل من أو تساوي (0.05) مما يقود إلى الاستنتاج بمعنوية ودلالة فروق المتوسطات من الناحية الاحصائية بين المجموعتين في قيم هذه الاختبارات في القياس البعدي بحيث كانت الدلالة لصالح المجموعة التجريبية التي حققت متوسطات حسابية أفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وتشير نسب التحسن بين المجموعتين في القياس البعدي الى أن أكبر نسب التحسن في هذه الاختبارات قد برزت من خلال اختبار اختبار رمي و استقبال الكرات إذ لامست القيمة (36.96 %) بينما كانت أقل نسب التحسن في اختبارت هذه القدرات هي (10.33 %) الممثلة لاختبار الرشاقة T–Test.

تعزو الباحثة ذلك إلى أن السـرعة والرشـاقة لا تتطور بشـكل كبير في هذه الفترة القصـيرة بالمقارنة مع القدرات الأخرى. ومن خلال نتائج الجدولين السابقين يتضـح اثر استخدام انشطة التربية الرياضـية اللاصـفية في تطوير وتحسين القدرات التوافقية لدى طلبة الصف الرابع وبذلك فان الفرضية الاولى قد تحققت (قبلت).

*الفرضـية الثانية:- يوجد تأثير دال إحصـائيا عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) لأنشـطة التربية الرياضـية اللاصـفية في تعلم مهارات كرة السلة المصغرة .

جدول (8) نتائج اختبار t لبحث دلالة فروق متوسطات القدرات المهارية (مهارات كرة السلة المصغرة) بين المجموعتين في القياس البعدي (ن=37)

الاختبارات (المهارية)	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=20)		المجموعة الضابطة (ن=17)		نسبة التحسن	قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التصويب من أسفل السلة خلال 30 ث	عدد المرات	4.15	0.99	1.41	1.33	66.02	7.188	0.000
التنطيط بين الاقماع بالثواني	ثانية	24.86	4.82	30.23	4.91	-21.60	3.345	0.002
التمرير والاستلام خلال 30 ثانية	عدد المرات	15.25	4.85	9.24	5.87	39.41	3.413	0.002

يشـير الجدول (8) إلى نتائج اختبار t لبحث دلالة فروق متوسـطات الاختبارات المهارية (مهارات كرة السـلة المصـغرة) بين المجموعتين في القياس البعدي وباسـتعراض قيم مسـتوى دلالة فروق متوسـطي المجموعتين في اختبار التصـويب من أسـفل السـلة يتبين أنها بلغت (0.000) وبلغت (0.002) لاختبار التنطيط بين الأقماع وبلغت (0.002) لاختبار التمرير والاستلام خلال 30 ثانية وعند مقارنة قيم مستوى الدلالة التي تمت الإشارة إليها بقيمة ($\alpha \leq 0.05$) يتبين أن جميع هذه القيم كانت أقل من 0.05 ما يشـير إلى معنوية ودلالة فروق المتوسـطات من الناحية الاحصـائية بين المجموعتين في قيم هذه الاختبارات في القياس البعدي بحيث كانت الدلالة لصـالح المجموعة التجريبية التي حققت متوسطات حسابية أفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة

وتشير نسب التحسن بين المجموعتين في القياس البعدي إلى أن أكبر نسب التحسن في هذه الاختبارات قد تحققت من خلال اختبار التصويب من أسفل السلة خلال 30 ث إذ تمثلت بالقيمة (66.02 %) بينما كانت أقل نسب التحسن في اختبارات هذه القدرات هي (21.60 %) الممثلة لاختبار التنطيط بين الأقماع.

ومن خلال هذه النتائج يتضح اثر استخدام انشطة التربية الرياضية اللاصفية في تحسين وتطوير بعض المهارات المصغرة في كرة السلة لدى طلبة الصف الرابع وبالتالي فإن الفرضية الثانية تكون قد تحققت (قبلت).

وتعزو الباحثة هذا الأثر إلى **التنوع في الأنشطة** التي تم إدراجها ضمن البرنامج الرياضي التعليمي حيث كان له دور كبير في تحسين مختلف المهارات الحركية المرتبطة بكرة السلة، مثل **التصويب، التمرير، التنطيط**. فالأنشطة اللاصفية وفرت فرصًا للتدريب على هذه المهارات بشكل مكثف ومتكرر، مما يعزز قدرات الطلبة في تنفيذ المهارات، وتم توفير أنشطة موجهة لتحسين هذه المهارات، فذلك ساهم في **زيادة فعالية التدريب** وأدى إلى تحسين مهارات الطلاب بشكل أسرع.

تعزى النتيجة ما بين الاختبار القبلي والبعدي إلى التكرار والممارسة لمحتويات البرنامج المطبقة (البرنامج التعليمي المطبق على المجموعة التجريبية، الحصة التقليدية الصفية للمجموعة الضابطة) فالتحسن في الضابطة غير ملموس بسبب أن الأنشطة غير منتظمة ومضبوطة وعشوائية والمنهاج غير فعال.

أما عزو النتائج ما بين الاختبارين البعديين للضابطة والتجريبية والذي جاء لصالح المجموعة التجريبية يعزى لميزات البرنامج التجريبي المطبق (الانشطة اللاصفية) ولمحتوى البرنامج التعليمي الذي يحتوي على انشطة رياضية لاصفية متنوعة كالألعاب الصغيرة والتي كانت تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية المختلفة، واحتوى البرنامج كذلك على تمرينات متنوعة تخدم الجانب المهاري لتعلم مهارات كرة السلة المصغرة، كما أن تطور مستوى القدرات التوافقية نتيجة هذه الأنشطة انعكس ايجابيا على تعلم مهارات كرة السلة.

كما أن التقييم المستمر لأداء الأطفال يعتبر من الممارسات الأساسية في تعزيز فعالية البرنامج حيث يتيح **التقييم الدوري** التعرف على نقاط القوة والضعف لدى الأطفال، ومن ثم تعديل الأنشطة بناءً على احتياجات كل طفل، والدعم النفسي المستمر للأطفال يساعد على تعزيز **ثقتهم بأنفسهم**، ويشجعهم على الاستمرار في تحسين مهاراتهم الرياضية بشكل مستمر.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة من حيث تفوق نتائج المجموعة التجريبية على الضابطة وأن البرنامج التعليمي الذي نفذ ساهم إيجابيا في تنمية القدرات التوافقية وتعلم مهارات كرة السلة كدراسة الدهامشة (2010)، و دراسة جوناثان ك. براون (2015).

الاستنتاجات:

1-لأنشطة التربية الرياضية اللاصفية في البرنامج المقترح تأثير إيجابي واضح في تطوير مستوى القدرات التوافقية مقارنة بأنشطة التربية الرياضية الصفية.

2-تواضع تأثير أنشطة التربية الرياضية الصفية المنهجية على مستوى القدرات التوافقية.

3-تطور مستوى القدرات التوافقية ساهم إيجابيا في سرعة تعلم مهارات كرة السلة المصغرة.

التوصيات:

1-التأكيد على تنفيذ أنشطة التربية الرياضية الصفية كما هو موجود بدليل المعلم.

2-تنفيذ أنشطة حركية رياضية لاصفية معززة للأنشطة الصفية لإحداث النتاجات التعليمية المطلوبة.

3-تطوير مستوى القدرات التوافقية للمتعلمين قبل البدء بتعليمهم مهارات لعبة كرة السلة المصغرة.

المراجع العربية:

أبو عريضة، فايز. والعمد، سليمان. (2015). **أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين عنصر الدقة لدى أطفال المرحلة العمرية من 9-12**. *مجلة النجاح للأبحاث*.

الحايك، صادق ، &الويسي، نزار. (2009). **أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا**. في *المؤتمر العلمي الرياضي السادس (الرياضة والتنمية)*، الجامعة الأردنية، الأردن.

حسانين، محمد. صبحي .(2004) .**القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية** .القاهرة: دار الفكر العربي.

الدهامشة، خالدة. (2010). **أثر برنامج قائم على القصص الحركية والألعاب الصغيرة على سرعة أداء بعض مهارات كرة السلة للصغار (الميني باسكت) لتلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا من (6-8) سنوات** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

الشمري، ناصر. (2016). **تأثير الأنشطة الرياضية على الصحة العامة والقدرات التوافقية لدى الطلاب** .*مجلة التربية البدنية، 22*(3)، 45-60.

عبد الحميد، سهاد. (2015). **تأثير التدريب الرياضي الموجه على تحسين القدرات التوافقية في رياضة كرة السلة** . *مجلة البحوث الرياضية، 18*(2)، 120-135.

قدور، بـن. دهمة. (2011). **تأثير برنامج موجه مقترح للأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، القفز، الرمي، التوازن، الحجل، الاســتلام) لأطفال التعليم التحضـيري** (أطروحة دكتوراه غير منشـورة). جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.

عثمان، اماني. (2014). **فعالية برنامج قائم على اســـتراتيجيات الألعاب الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والتفاعل الاجتماعي لطفل الروضة** .*دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع49*)ج1)، 12-32.

المزين، مـحمد. (2017). **دور الأنشـــطة اللاصـــفية في تطوير المهارات الحركية لدى طلاب المدارس** .*مجلة العلوم الرياضية، 15*(1)، 33-48.

المراجع الاجنبية:

Brown, J.K. (2015). **The effect of mini basketball on the development of motor skills in children**. *Journal of Sports Science and Physical Education, 42(3), 215-224.*

Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (1979). ***Practical measurements for evaluation in physical education*** **(4th ed.)**. Minneapolis: Burgess.

Semenick, D. (1990). The T-test. ***NSCA Journal****, 12*(1), 36–37.

Smith, A., & Johnson, L. (2018). *The impact of small games on the development of fundamental motor skills in children, such as hand-eye coordination, balance, and mobility, as well as improving teamwork and decision-making abilities*. Journal of Physical Education, 45(2), 123-134.

قائمة الملاحق

الملحق رقم (1)

اختبارات القدرات التوافقية

أ.رمي واستقبال الكرات:

الهدف: قياس التوافق بين اليد والعين.

الأدوات: كرة تنس، حائط، خط يرسم على بعد (2) متر من الحائط.

مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض، حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الاتي:-

1-رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

2-رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

3-رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة، أي أن الدرجة النهائية هي (15).

(حسانين،2004)

ب-اختبار الوقوف على قدم واحدة (Stork Balance Stand Test)

الهدف: تقييم توازن الجسم كله.

الأدوات: أرضية مسطحة غير قابلة للانزلاق، ساعة توقيت.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بخلع الحذاء ووضع اليدين على الخصر، ثم يضع القدم غير الداعمة مقابل الجهة الداخلية للركبة في الساق الداعمة. يُمنح المختبر دقيقة واحدة للتدرب على التوازن. يرفع المختبر الكعب ليوازن على مقدمة القدم. يبدأ التوقيت عند رفع الكعب عن الأرض. يتوقف التوقيت إذا حدث أي من الآتي:

- رفع اليدين عن الخصر
- تحرك القدم الداعمة أو دورانها (أو القفز في أي اتجاه)
- فقدان القدم غير الداعمة اتصالها بالركبة
- لمس كعب القدم الداعمة للأرض.

التسجيل: الوقوف لأطول فترة ممكنة، ويتم احتساب النتيجة بناءً على أفضل محاولة من بين ثلاث محاولات.

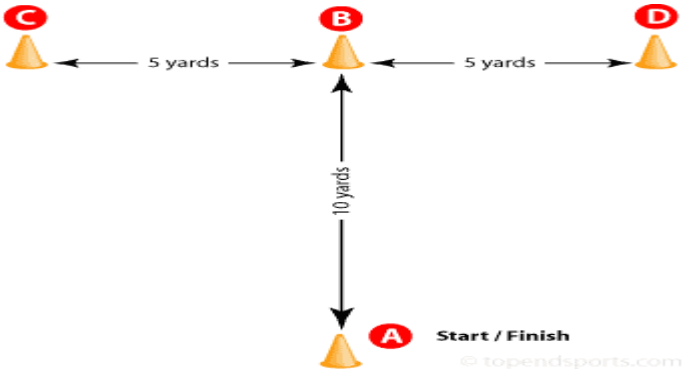
(Johnson & Nelson, 1979)

ج- اختبار T للرشاقة (Agility T –Test)

الهدف: اختبار للرشاقة، يشمل الجري للأمام والجري الجانبي والجري للخلف.

الأدوات: شريط قياس، أقماع، ساعة توقيت.

مواصفات الأداء: يتم وضع أربع أقماع (5 ياردات = 4.57 متر، 10 ياردات = 9.14 متر) كما في الشكل الأتي



يبدأ الشخص عند القمع A عند إشارة المؤقت، يندفع الشخص بسرعة نحو القمع B ويلمس قاعدة القمع بيده اليمنى. ثم يلتف إلى اليسار ويتحرك جانبياً إلى القمع C ويلمس قاعدته، هذه المرة بيده اليسرى. بعد ذلك يتحرك جانبياً إلى اليمين نحو القمع D ويلمس القاعدة بيده اليمنى. ثم يعود إلى القمع B ويلمس القاعدة بيده اليسرى، ثم يجري للخلف نحو القمع A ، يتوقف المؤقت عندما يجتاز الشخص القمع A.

التسجيل :لن يتم احتساب المحاولة إذا قام الشخص بعبور قدم أمام الأخرى أثناء التحرك الجانبي، أو إذا فشل في لمس قاعدة الأقماع، أو إذا لم يواجه الأمام طوال الاختبار. يتم تسجيل أفضل وقت من ثلاث محاولات ناجحة إلى أقرب 0.1 ثانية.

(Semenick, 1990)

الملحق رقم (2)

برنامج أنشطة التربية الرياضية اللاصفية

الهدف العام للبرنامج:

الكشف عن أثر أنشطة التربية الرياضية اللاصفية في تنمية بعض القدرات التوافقية وأثرها على تعلم مهارات كرة السلة المصغرة لدى طلاب الصف الرابع الأساسي في مدارس الكلية العلمية الإسلامية بمدينة عمان.

الفئة المستهدفة من البرنامج:

طلاب الصف الرابع والتي تتراوح أعمارهم بين (9–10) أعوام.

مكونات البرنامج:

يتكون البرنامج الرياضي التعليمي من (16) وحدة على مدار شهرين متتاليين مدة كل وحدة (45) دقيقة بواقع وحدتين في الأسبوع.

استراتيجيات البرنامج الرياضي التعليمي:

- التعلم في مجموعات
- التعلم التعاوني
- التدريس المباشر
- المحاكاة أو النموذج
- تبادل الأدوار

إجراءات الوحدات التدريبية:

البرنامج الرياضي التعليمي هو برنامج قامت الباحثة بإعداده حيث أنني أعمل معلمة تربية رياضية لهذه الفئة العمرية، ويتكون البرنامج من 16 وحدة ومدة كل حصة 45د، مكونة من ثلاثة أجزاء رئيسية وهي:

1. الجزء التمهيدي (الإحماء العام والخاص) وهي تمارين تهئية العضلات بشكل عام والتركيز على العضلات الخاصة بالألعاب المخصصة للوحدة، وزمن هذا الجزء 8 د.
2. الجزء الرئيسي ويتكون من ألعاب صغيرة تنمي القدرات التوافقية المطلوبة و تنمي مهارات كرة السلة المصغرة وزمن هذا الجزء 30 د.
3. الجزء الختامي من تمارين إسترخائية، وزمن هذا الجزء 7 د.

- سوف يتدرب الطلاب وحدتين في كل أسبوع للمجموعة التجريبية ، ومدة كل وحدة تدريبية 45 د بواقع 16 وحدة، بما يعادل 12 ساعة.
- المجموعة الضابطة سارت بنفس الدوام المدرسي الاعتيادي كحصص تربية رياضية وعددها حصتين بالأسبوع ومنهاجها الأنشطة الصفية المنهجية.

وحدات الأنشطة من 1-4:

زمن الوحدة: 45 د

الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية:

- صالة رياضية
- أقماع
- حلقات
- كرات بلاستيكية صغيرة
- صافرة
- كرات سلة

العنصر	النشاط	الهدف	عدد الطلاب	مدة النشاط
الاحماء (عام)	الركض حول الملعب لمدة 3د	تهيئة الجسم للنشاط البدني وتحسين الدورة الدموية.	جميع الطلاب	3د
الاحماء (خاص)	تمارين إطالة عضلية متحركة لمدة 7د	تحسين مرونة العضلات وتقليل خطر الإصابات.	جميع الطلاب	7د
النشاط الأول	يقسم الطلاب إلى 4 فرق، ونقل الكرات كرة كرة بين الحلقات بالجري.	تنمية الرشاقة وتوافق العين والذراع.	4 فرق	8د

النشاط الثاني	قلب الأقماع الأرضية الموجودة على الأقماع الكبيرة بالجري ثم العودة إلى الفريق.	تعزيز الرشاقة وسرعة التوافق بين العين والذراع.	4 فرق	8د
النشاط الثالث	التنطيط بكرة السلة أثناء نقل الأقماع إلى الحلقة والعودة بالتناوب بين اليدين.	تنمية التوازن وتوافق العين والذراع.	4 فرق	7د
النشاط الرابع	تعديل وضع الأقماع العشوائية (منبطحة أو مقلوبة) أثناء التنطيط بالكرة بين الأقماع لمدة دقيقة.	تنمية التوازن وسرعة التوافق بين العين والذراع.	4 فرق	7د
التهدئة	-مشي خفيف مع التنفس العميق على أطراف الأصابع.	إعادة العضلات إلى حالتها	جميع الطلاب	5د

	-تمارين اطالة للتهدئة.	الطبيعية وتقليل الشد العضلي.		

وحدات الأنشطة من 5-8:

زمن الوحدة: 45 دقيقة

الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية:

- صالة رياضية
- أقماع
- حلقات
- بالونات
- صافرة
- كرات سلة
- بورد سلة

العنصر	النشاط	الهدف	عدد الطلاب	مدة النشاط
الاحماء (عام)	الركض حول الملعب لمدة 3د	تهيئة الجسم للنشاط البدني وتحسين الدورة الدموية.	جميع الطلاب	3د
الاحماء (خاص)	تمارين إطالة عضلية متحركة لمدة 7د	تحسين مرونة العضلات وتقليل خطر الإصابات.	جميع الطلاب	7د

النشاط الأول	تقسيم الطلاب إلى 4 فرق، و كل فريق أمامه حلقة فيها بالون وقمعين. يمسك الطالب كل قمع من رأسه بيد ويضع البالون بالوسط ويوصله للحلقة المتواجدة في الجهة المقابلة.	تنمية التوازن وتوافق العين والذراع	4 فرق	8 د
النشاط الثاني	سباق التوازن: يضع الطالب قمعًا على رأسه ويقوم بالركض دون لمس القمع بيديه، وإذا سقط القمع يعود ويكمله.	تنمية التوازن وتطوير القدرة على التركيز.	4 فرق	8د
النشاط الثالث	القفز بين الأقماع بقدم واحدة ثم تنطيط الكرة حتى الوصول إلى بورد السلة والتصويب.	تنمية التوازن وتوافق العين والذراع.	4 فرق	7د

النشاط الرابع	التنطيط بالكرة بين الأقماع بشكل متعرج باليد اليمنى ثم التصويب على السلة.	تنمية الرشاقة وتوافق العين والذراع.	4 فرق	7د
التهدئة	-مشي خفيف مع التنفس العميق على أطراف الأصابع. -تمارين اطالة للتهدئة.	إعادة العضلات إلى حالتها الطبيعية وتقليل الشد العضلي.	جميع الطلاب	5د

وحدات الأنشطة من 9-12:

زمن الوحدة: 45 دقيقة

الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية:

- صالة رياضية
- أقماع
- حلقات
- صافرة
- كرات سلة
- بورد سلة

العنصر	النشاط	الهدف	عدد الطلاب	مدة النشاط
الاحماء (عام)	الركض حول الملعب لمدة 3د	تهيئة الجسم للنشاط البدني وتحسين الدورة الدموية.	جميع الطلاب	3د
الاحماء (خاص)	تمارين إطالة عضلية متحركة لمدة 7د	تحسين مرونة العضلات وتقليل خطر الإصابات.	جميع الطلاب	7د
النشاط الأول	تقسيم الطلاب إلى 4 فرق، يقوم الطالب بالجري المتعرج بين الأقماع ثم القفز داخل الحلقات بقدمين. يوجد حلقات فيها قمعين أرضيين يتم إخراجهم منها، وحلقات أخرى يدخل منها القمع	تنمية عنصر الرشاقة والتوازن.	4 فرق	8د
النشاط الثاني	نفس الأفرقة السابقة، يأخذ الطالب قمعًا أرضيًا وينطلق،	تنمية عنصر الرشاقة والتوازن.	4 فرق	8د

	ثم يقوم بعمل قفزة الحصان فوق الأقماع ويضع القمع في الحلقة.			
النشاط الثالث	نفس الأفرقة السابقة، يركض الطالب ويلتف حول القمع ثم يقفز بقدميه داخل الحلقات، ثم يأخذ كرة السلة المتواجدة على القمع الأرضي وينطلق نحو السلة للتصويب	تنمية عنصر الرشاقة وتوافق العين والذراع.	4 فرق	7د
النشاط الرابع	نفس الأفرقة السابقة، يقوم الطالب بتنطيط الكرة بين الأقماع بشكل متعرج ثم يخرج الأقماع من الحلقات أثناء التنطيط ثم يتجه نحو السلة للتصويب.	تنمية عنصر الرشاقة وتوافق العين والذراع.	4 فرق	7د
التهدئة	-مشي خفيف مع التنفس	إعادة العضلات إلى حالتها	جميع الطلاب	5د

	العميق على أطراف الأصابع. -تمارين اطالة للتهدئة.	الطبيعية وتقليل الشد العضلي.		

وحدات الأنشطة من 12-16:

زمن الوحدة: 45 دقيقة

الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية:

- صالة رياضية
- أقماع
- حلقات
- كرات بلاستيكية
- صافرة
- كرات سلة
- بورد سلة

العنصر	النشاط	الهدف	عدد الطلاب	مدة النشاط
الاحماء (عام)	الركض حول الملعب لمدة 3د	تهيئة الجسم للنشاط البدني وتحسين الدورة الدموية.	جميع الطلاب	3د

الاحماء (خاص)	تمارين إطالة عضلية متحركة لمدة 7د	تحسين مرونة العضلات وتقليل خطر الإصابات.	جميع الطلاب	7د
النشاط الأول	الوقوف في دائرة، تمرير الكرة للطرف المجاور مع الجري خلف الطلاب والعودة للمكان (Give and Go) وزيادة عدد الكرات تدريجيا	تنمية الرشاقة وتوافق العين والذراع	جميع الطلاب	8د
النشاط الثاني	تقسيم الطلاب إلى 4 فرق على شكل نصف دائرة. تمرير الكرة صدريًا، ثم تعود للطالب، وعند	تنمية توافق العين والذراع	4 فرق	8د

	إشارة المدرس يتم تبديل القائد.			
النشاط الثالث	التنطيط بالكرة داخل الحلقة ثم الركض المتعرج بين الأقماع، العودة لأخذ الكرة والانطلاق نحو السلة للتصويب.	تنمية الرشاقة وتوافق العين والذراع	4 فرق	7د
النشاط الرابع	الركض نحو الأقماع الأرضية التي عليها كرات بلاستيكية صغيرة، قلب القمع ووضع الكرة داخله، ثم أخذ الكرة من الحلقة والانطلاق نحو السلة للتصويب	تنمية التوازن وتوافق العين والذراع.	4 فرق	7د
التهدئة	-مشي خفيف مع التنفس	إعادة العضلات إلى حالتها	جميع الطلاب	5د

	العميق على أطراف الأصابع. –تمارين اطالة للتهدئة.	الطبيعية وتقليل الشد العضلي.		

الملحق رقم (3)

الاختبارات المهارية في كرة السلة المصغرة

أ. التصويب من اسفل السلة:

الهدف: قياس مهارة التصويب من تحت السلة ومن أسفل السلة مباشرة ثم الحصول على الكرة بعد ارتدادها لمتابعة التصويب .

الأدوات: ملعب كرة سلة، ساعة إيقاف، صافرة.

مواصفات الأداء: يقف الممتحن تحت السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة وعند سماع الصافرة كعلامة للبدء بالتصويب على السلة باليد اليمنى محاولاً ادخال الكرة في السلة ثم الحصول على الكرة لمتابعة التصويب وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة الحصول على اكبرعدد من التصويبات الناتجة خلال المدة الزمنية (30) ثانية ومن جهة واحدة وعلى الممتحن أن يتوقف عن التصويب عند سماع الصافرة كعلامة انتهاء للزمن المحدد للتصويب من أسفل السلة.

التسجيل: يحسب لكل مختبر درجة واحدة لكل اصابة ناجحة اثناء عملية التصويب والتي تستغرق (30) ثانية وذلك بعد اعطاء اشارة البدء، واعطاء اشارة النهاية.

ب.التمرير والاستلام

الهدف: قياس قدرة الممتحن على سرعة التمرير والاستلام للكرة.

الأدوات: أرض مسطحة، حائط مسطح املس، ساعة إيقاف، كرة سلة، صافرة.

مواصفات الأداء: يقف الممتحن على خط مرسوم على الارض وعلى بعد مسافة (2 م) من الحائط وعند سماع الصافرة كإشارة بدأ يقوم الممتحن بتمرير الكرة الى الحائط بالتتمريرة الصدرية، على ان يكون هذا التمرير في مستوى

صدر الممتحن وبأسرع ما يمكن ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار العمل لأعلى عدد نقاط من التمريرات الصحيحة في 30 ث.

التسجيل: يحسب زمن اداء الاختبار من لحظة ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الاولى الناجحة حتى انتهاء الزمن ويجب ملاحظة ان الاختبار يتطلب حساب التمريرات الناجحة خلال 30 ث.

ج. التنطيط بين الاقماع (المحاورة)

الهدف: قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من الأقماع.

الأدوات: كرة سلة، ساعة ايقاف، صافرة، 10 أقماع.

مواصفات الأداء: يقف الممتحن خلف خط البداية ومعه الكرة عند سماع الصافرة كاشارة بدأ يقوم بالجري الزجزاجي بين الأقماع مع المحاورة المستمرة بالكرة على ان يؤدي هذا العمل ذهباً واياباً الى ان يتجاوز خط البداية بحيث يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة و هي 10 متر منذ لحظة صدور الامر بالبدأ (سماع الصافرة) الى ان يتجاوز الممتحن والكرة خط البداية بعد الذهاب والعودة وسماع الصافرة كاشارة لانتهاء الاختبار.