

العصف الذهني واثره في تطوير مهارتي الاعداد والاستقبال للاعبين الشباب بالكرة الطائرة

01م.د. سوسن هود عبيد

ملخص البحث باللغة العربية

تجلت مشكلة البحث في استخدام الكثير من المدربين للفئات العمرية اساليب لا تراعي الفروق الفردية في تعليم الشباب كما انها لا تسهم في اشراكهم لتنمية الجانب الابداعي، وقد هدفت الدراسة الى: التعرف على تأثير استخدام اسلوب العصف الذهني في تطوير اللاعبين الشباب في مهارتي الاستقبال والاعداد في الكرة الطائرة، ولغرض حل مشكلة البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين، وقد اشتملت عينة البحث على (24) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين الاولى ضابطة والثانية تجريبية وبعد اجراء التجانس والتكافؤ عمدت الباحثة الى اجراء تجربة استطلاعية، وبعدها تم اجراء التجربة الرئيسية من خلال الاختبارات القبليّة وبعد ذلك تم وضع المنهج التعليمي للفترة من 2011/9/18 ولفترة (5) اسابيع وبواقع 3 وحدات اسبوعيا، وبعد الانتهاء من الوحدات التطويرية عمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات البعدية، وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة ثم مناقشة النتائج التي توصلت اليها الباحثة وقد استنتجت الباحثة الاتي:

- 1- تطور المجموعة التجريبية في اختباري الاستقبال والاعداد مستخدمة اسلوب العصف الذهني
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارين المذكورين
- 3- نظرا لاعتماد اسلوب العصف الذهني على توزيع الجهد المبذول على المتعلم والمعلم فقد ساهم في تطوير المجموعة التجريبية

وقد اوصت الاتي:

- 1- يمكن استخدام هذا الاسلوب في تطوير الاداء الفني للاعبين الشباب
- 2- الاهتمام بما يطرحه الطالب من افكار تساهم في ابداعه وزيادة قدرته على التفكير
- 3- استعمال هذا الاسلوب في تدريس مهارات اخرى في الكرة الطائرة وفي الالعاب الاخرى كونه يعطي نتائج ايجابية.

Research Summary
Brainstorming and its impact on the development of my skills and
reception preparation for youth volleyball players

A. M. Sawsan Hdod, Obaid

Manifested research problem in the use of a lot of coaches for age groups methods do not take into account individual differences in the education of young people as they do not contribute to their participation for the development of the creative side, The study aimed to: identify the impact of the use of the style of brainstorming in the development of young players in reception skills and preparation in the volleyball, for the purpose of solving the problem of search researcher used the experimental method with two equal groups , have included a sample search on the (24) players were divided into two groups, the first officer and the second trial after conducting homogeneity and parity deliberately seeking to make the experience of exploratory, and then was an experience Home through tests Posteriori and then been developed curriculum for the period from 18/9/2011 for a period of 5 weeks and by 3 units per week, and after the completion of the units development proceeded researcher to conduct tests posteriori, and using methods of statistical appropriate then discuss the findings by the researcher have concluded researcher the following:

- 1 - Evolution of the experimental group at the front checksum and numbers used brainstorming style
- 2 - the experimental group outperformed the control group in the two tests
- 3 - Due to the adoption of the style of brainstorming on the distribution of the effort on the learner and the teacher has contributed to the development of the experimental group.

Has recommended the following:

- 1 - This technique can be used in the development of the technical performance of the young players
- 2 - pay attention to what the student posed ideas contribute to the creativity and increase the ability to think
- 3 - The use of this technique in teaching other skills in volleyball and other games being gives positive results.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان الانجازات الكبيرة في الفعاليات الرياضية لم يأتي بمحض الصدفة وانما جاء من خلال التخطيط والتنظيم الذي يمر بالعديد من المراحل التي تسبق وضع منهج للتطور . فالكرة الطائرة واحدة من الفعاليات الرياضية التي لاقت تنظيراً واهتماماً من المعنيين من خلال الجهود التي يبذلها المختصون في هذا المجال من خلال استخدام طرق واساليب للتعليم والتطور لغرض الارتقاء والوصول للاعبين الى افضل المستوى من الاداء ، فتعد الكرة الطائرة واحدة من الفعاليات التي تتميز

بالمهارات العديدة سواء هجومية او دفاعية والتي تحتاج الى متطلبات لممارستها فكان من الضروري تطوير اداء تلك المهارات من خلال استخدام اساليب حديثة تعتم على الفرد في تطوير ادائه للوصول الى افضل المستويات مع مراعاة الفروق الفردية من خلال ايجاد الحلول المناسبة لتطوير الاداء فأسلوب العصف الذهني هو من الاساليب الحديثة التي تعتمد على توليد وانتاج اكبر عدد من الافكار بعيداً عن النقد والتقييم لان نقد الافكار في بداية ظهورها يؤدي الى خوف المتعلم والاهتمام بالكيف اكثر من الكمية مما يسبب بطئ التفكير وانخفاض نسبة الافكار المبدعة ، فهذا الاسلوب يساعد على امكانية اللاعب من إثارة تفكيرهم في كل الاتجاهات لتوليد اكبر قدر من الافكار أي تساعده في ايجاد الحلول للمشاكل التي تؤثر على تطور المهارات فهذا الاسلوب يستخدمه المدرب مع فريقه لحل مشكلات واجهتهم اثناء المباراة .

1-2 مشكلة البحث

هناك نسبة غير قليلة من مدربي الفئات العمرية مازالوا يستخدمون أساليب لتطوير مهارات اللاعبين تكاد تكون تقليديه والتي لاتراعي الفروق الفردية في قدرات اللاعبين الشباب ولا تعطي لهم الحرية في اتخاذ القرارات ولاتنمي لديهم الجانب الابداعي والتفكير بالمشكلة التي يتعرضون لها اثناء التدريب على المهارات او اثناء المباريات ، لذلك ارتأت الباحثة الى استخدام اسلوب العصف الذهني الذي يعد من الاساليب الحديثة التي تساعد في ايجاد الحلول المناسبة لتطوير مهارتي الاعداد والاستقبال بالكرة الطائرة .

1-3 أهداف البحث :

1. التعرف على تأثير استخدام أسلوب العصف الذهني في تطوير مهارتي الاعداد والاستقبال للشباب بالكرة الطائرة
2. التعرف على أفضلية أي من الأسلوبين العصف الذهني او الاسلوب المتبع في تطوير مهارتي الإعداد والاستقبال للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .

1-4 فروض البحث :

- 1- هناك تأثير ايجابي لأسلوب العصف الذهني في تطوير الأداء لمهارتي الاعداد والاستقبال لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية) .
- 2- هناك افضلية في التأثير لاسلوب العصف الذهني في تطوير اداء مهارتي الاعداد والاستقبال للاعبين الشباب لكرة الطائرة .

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الشباب في منتدى شباب الإسكان/ بابل للعام 2011- 2012.
- 1-5-2 المجال الزمني: للفترة من السبت 2011/8/6 ولغاية 10 /12 / 2012-5-3
المجال المكاني :الملعب الخاص بمنتدى شباب الإسكان .

2- الدراسات النظرية

2-1 أسلوب العصف الذهني

ان أصل كلمة عصف ذهني (حفز أو إثارة أو إِمطار) فأنها تقوم على تصور "حل المشكلة على انه موقف به طرفان يتحدى أحدهما الآخر ، العقل البشري (المخ) من جانب والمشكلة التي تتطلب الحل من جانب آخر. ولا بد للعقل من الالتفاف حول المشكلة والنظر إليها من جوانب عدة ، ومحاولة تطويقها واقتحامها بكل الحيل الممكنة . أما عن هذه الحيل فتتمثل في الأفكار التي تتولد بنشاط وسرعة تشبه العاصفة⁽¹⁾

وقد تناول الكثير من الباحثين العصف الذهني بتعريفات منها ما يأتي :-

العصف الذهني هو " توليد وإنتاج أفكار وأراء إبداعية من الأفراد والمجموعات لحل مشكلة معينة"⁽²⁾ ويعرف أيضا (أبوعلام، 1989) على انه "تقنية تحاول بها جماعة من الأفراد أن توجد حلولاً لمشكلة محددة ، باستعراض أو إنتاج الأفكار البديهية كلها تعاونياً عن طريق الجماعة"⁽³⁾ والتعريف الآخر له بأنه "أفكار جديدة ومبتكرة عن طريق خلق جو (حر ومنطلق) يُباح به التفكير في كل شيء"⁽⁴⁾ .

2-1-1 مبادئ العصف الذهني

للعصف الذهني مبادئ أساسية يمكن إيجازها بالآتي⁽⁵⁾

أولاً: إرجاء التقويم :

ثانياً: إطلاق حرية التفكير:

ثالثاً: الكم قبل الكيف:

رابعاً: البناء على أفكار الآخرين :

2-1-2 3 مراحل تطبيق العصف الذهني: ⁽⁶⁾

هناك مراحل عدة يجب أتباعها في أثناء حل المشكلة المطروحة في مراحل

العصف الذهني هي:-

1- تحديد المشكلة ومناقشتها :-

تقديم معلومات بسيطة من قبل المدرب عن المهارة مثلا الهدف من الوحدة التعليمية، فضلا عن بعض المعلومات عن ما يخص المهارة واللعبة بشكل بسيط يمكن من خلاله إثارة افكار المتعلمين.

(1) لمياء الديوان:أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية،البصرة،مطبعة النخيل،2009،ص75

(2) خليل إبراهيم شبر و(آخرون): أساسيات التدريس، عمان،دار المناهج ، 2006،ص203.

(3) ابو علام و(آخرون):الفروق الفردية وتطبيقاتها، الكويت،دار القلم،1989،ص85.

(4) عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاقي: معجم علم النفس والطب النفسي،ج2،القاهرة،دار النهضة،1989،ص472.

(5) محمد جسام عرب و حسين علي :علم النفس الرياضي ، ط1 ، النجف ،مطبعة الضياء ، 2009 . ص 221

(6) محمد جسام عرب و حسين علي: المصدر السابق نفسه . ص 224

2- إعادة صياغة الموضوع :-

في هذه المرحلة يتم إعادة صياغة الموضوع وليس اقتراح حلول وذلك عن طريق طرح الأسئلة المتعلقة بالموضوع أي التفكير في كيفية تطوير مهارتي (الاعداد- الاستقبال) ويجب كتابة هذه الأسئلة في مكان واضح للجميع مع التذكير بمبادئ العصف الذهني وهي تجنب النقد أو التقييم .

3-تهيئة جو الإبداع والعصف الذهني :-

في هذه المرحلة يتم تهيئة جو الإبداع وتستغرق عملية التهيئة حوالي (5) دقائق يتدرب فيها المتعلمون في الإجابة عن سؤال أو أكثر من الأسئلة التي تم طرحها في المرحلة الثانية

4- العصف الذهني

في هذه المرحلة يبدأ المتعلمون بتقديم أفكارهم بحرية إذ يقوم المدرب بكتابة الملاحظات وتدوينها بسرعة على (سيورة) ووضعها في مكان بارز للجميع مع ترقيم الأفكار حسب تسلسل ورودها ، ثم يفسح المجال للطلاب إلى تأمل الأفكار المعروضة وتوليد المزيد منها . وتعد هذه الخطوة مهمة لمرحلة العصف الذهني حيث يتم من خلالها إثارة فيض حر من الأفكار.

5-تحديد اغرب فكرة :-

وهي اختيار اغرب الأفكار المطروحة وأكثرها بعداً على الأفكار الواردة على الموضوع ويطلب منهم إن يفكروا كيف يمكن تحويل هذه الأفكار إلى فكرة عملية مفيدة وعند انتهاء الجلسة يشكر القائد الطلاب على مساهمتهم المفيدة .

6-جلسة التقييم :-

الهدف منها هو تقييم الأفكار وتحديد ما يمكن أخذه منها ، وفي بعض الأحيان تكون الأفكار الجيدة بارزة وواضحة للغاية ولكن في الغالب تكون الأفكار الجيدة دفيئة يصعب تحديدها وعملية التقييم تحتاج نوعاً من التفكير الإبداعي الذي يبدأ بعشرات الأفكار ويلخصها حتى تصل إلى القلة الجيدة .

2-2 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

المهارة هي "قدرة عالية على الانجاز سواء كانت تؤدي بشكل فردي او داخل الفريق او ضد خصم او اداء على جهاز او بدون ذلك" (7) . ان اتقان المهارات يعني الحصول على افضل النتائج مع الاقتصاد في بذل الجهد .وستتطرق الباحثة الى المهارات التي سيتم تناولها في البحث.

2-2-1 مهارة استقبال الارسال :

(7) صفوت احمد وهاشم صابر : قرارات في علم الحركة ، القاهرة ، 1998 .ص28

تعد مهارة الاستقبال من المهارات الدفاعية لاستقبال الكرة من الفريق المنافس ،ويعد الاساس في بناء الهجوم فكلما كانت عملية الاستقبال ناجحة كانت عملية الاعداد جيدة " ان الدفاع عن الارسال هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او الزميل في الماعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من اسفل لاعلى بالساعدين " (8) .

لقد تطور الاداء المهاري لهذه المهارة نتيجة لتطور نوع الارسال وزيادة فعاليته ،فقد تنوعت الطرائق المستخدمة في الاستقبال سواء بالكفين او بالذراعين بعد ان كانت تؤدى من الاعلى ، اصبحت تؤدى باستخدام السطح الداخلي للساعدين وذلك لضمان تسلم الكرة بطريقة جيدة . ان هذه المهارة تتطلب صفات بدنية وخطوية ومهارية ونفسية متنوعة كغيرها من المهارات.

مراحل الاعداد الفني لمهارة الاستقبال (9) :

1-وقفه الاستعداد : يقف اللاعب القدمان اوسع من مستوى الحوض ، الركبتان منثيتان قليلاً وتشكلان زاوية قائمة مع الفخذين . الجذع مائل قليلاً للامام ويكون مركز كتلة الجسم في منتصف المسافة بين القدمين والراس عمودية على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه اللاعب المنافس . الذراعان ممدودتان للامام ومتشابكتان امام الجسم وبزاوية 45 مع الجذع . يقوم اللاعب بالتحرك جانباً او اماماً او خلفاً حسب تقديره لسقوط الكرة ليأخذ الوضع السليم لاستلام الكرة .

2-المرحلة التمهيديّة : عند الاستعداد لاستلام الكرة يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة متخذاً وقفة الاستعداد بحيث تكون القدمان اوسع من الحوض ، الركبتان منثيتان قليلاً ، الفخذان والساقان يشكلان زاوية قائمة ، الجذع مائل قليلاً للامام ، الرأس عمودي على مستوى الكتفين ، الذراعان متشابكتان امام الجسم ويبعدان عن الجذع بزواوية 45 استعداداً لاستقبال الكرة ويبدأ اللاعب بزيادة الانتشاء في الركبتين للأسفل عند التأهب .

3-المرحلة الاساسية : عند ملامسة الكرة لظهر الساعدين يبدأ اللاعب بتمطية جميع اجزاء الجسم المثنية مع تحريك الذراعين من مفصل الكتفين وهي على كامل امتدادها وتتناسب تمطية جميع اجزاء الجسم مع قوة التمرير واتجاهها والمسافة المراد تمرير الكرة اليها وتسحب الاكتاف للامام . وتلعب الكرة بالساعدين من الداخل حيث تقابل الكرة بأكبر سطح من الساعدين ويكون الابهامان للخارج .

4-المرحلة التمهيديّة : يستمر اللاعب في تمطية جميع اجزاء الجسم الى ان يصل الدفع على اطراف الاصابع ويتحرك اللاعب وراء الكرة والدخول والتحرك لمكان اخر بالملعب استعداداً لاستقبال الكرة من الهجوم المضاد . وتعتبر طريقة الدفاع عن الارسال من الطرق الشائعة الاستعمال في ملاعب الكرة الطائرة ولكن هناك طرق متنوعة حسب ما يتطلبه ظروف اللعب واتجاه الكرة وطريقة

(8) اكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1، عمان ، دار الفكر العربي ، 1996 . ص93
(9) اسعد محمد قطب ولؤي الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، منشورات مكتبة بسام ، الموصل ، 1985 ص 38 .

استلامها كالدفاع الجانبي بالجسم - الدفاع القريب من الارض مع خطوة سقوط . الدفاع مع الطيران . الدفاع بيد واحدة .

2-2-2 مهارة الاعداد

تعد مهارة الاعداد من المهارات الاساسية من ناحية استعمالها وتكرارها من اللاعبين خلال مجريات اللعب تمهيدا لايصال الكرة الى المكان الذي سيؤدي منه الهجوم ، ان مهارة الاعداد (هي عملية تمرير الكرة للاعلى والى المكان المناسب بعد استقبالها من ارسال ، اذ ان عملية نجاح الضرب الساحق تتوقف على الاعداد والذي يجب ان يتصف بالدقة والتنوع في المسافة والارتفاع عن مستوى الحافة العليا للشبكة)⁽¹⁰⁾، وهناك انواع من الاعداد:⁽¹¹⁾

1. الاعداد الامامي من فوق الراس .
2. الاعداد الخلفي من فوق الراس .
3. الاعداد الجانبي .
4. الاعداد بالوثب .
5. الاعداد بالسقوط الجانبي .

مراحل الاداء النفسي لمهارة الاعداد (12) :

1-المرحلة التمهيديّة : يقف اللاعب والقدمان باتساع الحوض او احد القدمين للامام الركبتان مثنيتان قليلا ومركز كتلة الجسم في منتصف المسافة بين القدمين . الجذع عمودي على مستوى الفخذين ومائل قليلا للامام . الرأس عمودية على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة . الذراعان مثنيتان قليلا وامام الجسم والمرفقان لاسفل وللخارج قليلا ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة اليدين مفتوحتان والاصابع منتشرة وغير متصلبة وتأخذ شكل الكرة .

2-المرحلة الاساسية : عند ملامسة الكرة لسلاميات الاصابع . تغطي سلاميات الاصابع الكرة من النصف الخلفي السفلي وهما متباعدتان وفي مستوى واحد مع مراعاة المسافة بين الابهام والسبابة وعند لحظة الملامسة بالطريقة السابقة يجب ان تكون الاصابع مشدودة وتؤدي المناولة كالسوسنة بفرد الذراعين وتمطية جميع اجزاء الجسم المثنية لحظة ملامسة الكرة . وتتناسب هذه التمطية مع المسافة والارتفاع والاتجاه المراد مناولة الكرة اليه . ويكون اداء الحركة اما سويا الذراعين والرجلين او احدهما يسبق الاخرى كحركة الذراعين والرجلين او احدهما وراء الاخرى حسب حالة مناولة الكرة .

⁽¹⁰⁾ عقيل عبد الله الكاتب ، و اخرون :الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص23
(11) سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1985 ، ص42

(12) اسعد محمد قطب ولؤي الصميدعي : مصدر سبق ذكره ، ص44 .

3- المرحلة النهائية : بعد تنفيذ المناولة بتمطية جميع اجزاء الجسم المنثية وفرد الذراعين يجب على اللاعب المحافظة على توازنه بنقل الرجل الخلفية للامام نتيجة لانتقال مركز كتلة اللاعب استعدادا لاستقبال الكرة من الزميل او الفريق المضاد .

4- المناولة الخلفية من فوق الرأس : يتطلب هذا النوع من المناولة درجة عالية من الاتقان حيث ان اللاعب المعد لا يرى زميله الذي يقوم باداء المناولة . والمناولة الخلفية من فوق الراس تتشابه مع المناولة الامامية الا ان هناك بعض نقاط الخلاف بينهما .

3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .

3-1 منهج البحث .:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث .

تحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب في منتدى الاسكان والبالغ عددهم (35) لاعبا

3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وبأسلوب القرعة ، اذ بلغت العينة (24) لاعبا تمثلت نسبتها (68.57%) اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (12) لاعبا لكل مجموعة ، وقد كلف مدرب الفريق باعطاء الوحدات التطويرية وللأسلوبيين العصف الذهني للمجموعة التجريبية والأسلوب المتبع للمجموعة الضابطة .

3-4 تجانس عينة البحث وتكافؤها:

لغرض ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث قامت الباحثة بإجراء تجانس العينة (الطول، والوزن، والعمر) وذلك بإيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وكما هو مبين في جدول رقم (1).

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر

الالتواء	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
0.85	1.1	177.67	1.34	178.17	م	الطول
0.77	1.05	64.88	1.12	65.19	كغم	الوزن
0.67	0.34	18.46	0.65	18.22	سنة	العمر

*وبما ان معامل الالتواء محصور ما بين ($1 \pm$) مما يدل على تجانس العينة

ومن خلال ملاحظة الجدول رقم (1) نجد ان قيم معامل الالتواء كانت قليلة وضمن الحدود

الطبيعية له مما يدل على حسن توزيع العينة أي انها متجانسة .

ولغرض التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث، تم استخدام اختبار T للعينات المستقلة لغرض معرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات المهارية لمهارتي الاستقبال والاعدادوكما هو مبين في جدول رقم(2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات الخاصة بمهارتي الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدالة الإحصائية
	س	ع	س	ع		
الاستقبال	20,16	0.87	20.38	0.72	1,12	غير معنوي
الاعداد	21.34	1.09	20.87	1.06	1,25	غير معنوي

يبين الجدول (2) إن أقيام T الجدولية البالغة (07 , 2) عند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05) اعلى من القيمة المحسوبة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المبحوثة.

3-5 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :-

3-5-1 الوسائل البحثية

- المصادر العربية والأجنبية
- الاختبارات
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين.
- استمارة تقويم الدقة لمهارتي الاستقبال والإعداد بالكرة الطائرة
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- اما الادوات والاجهزة المستخدمة فهي :-

* ملعب كرة طائرة

* كرات طائرة قانونية

* حاسبة الكترونية عدد (1)

* شريط قياس

*شريط لاصق ملون .

*ميزان طبي لقياس الوزن.

*أقرص cd .

3-6 اختيار الاختبارات المستخدمة.

لغرض تحديد أهم الاختبارات الخاصة بموضوع البحث عمدت الباحثة الى عرض استمارة لاستطلاع آراء (الخبراء والمختصين) .

3-6-1 تحديد اختبارات الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة

قامت الباحثة بعرض استمارة أستبانة على مجموعة من (الخبراء والمختصين) لغرض ترشيح اهم الاختبارات الخاصة بالبحث ** .

وبعد تفريغ البيانات تم الاتفاق على اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة قبول (57%) فما فوق، وكما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين الاختبارات المرشحة من الخبراء والمختصين لقياس دقة مهارتي الاستقبال والاعداد

ت	اسم المهارة	الاختبارات المرشحة	الغرض من الاختبار	عدد الخبراء والمختصين	الاهمية النسبية	النسبة المئوية
1	الاستقبال	اختبار مهارة الاستقبال	قياس القدرة على الاستقبال	7	31	88.57
2	الاعداد	الاعداد من الاعلى للاصابع من المنطقة الخلفية نحو الشبكة	قياس استعداد المختبر في الاعداد القريب من الشبكة		29	82.85

3-6-2 توصيف الاختبارات.

3-6-2-1 اختبار مهارة الاستقبال⁽¹³⁾

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستقبال

الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرة طائرة

مواصفات الاداء : تقسم منطقة الهجوم الخلفية الى مستطيل قياسه 9×3 م ، ويقسم بدوره الى قسمين كل قسم قياساته (4.5×3) م ، يصبح هنالك مستطيلان قياس كل منها (4.5×3) ، يسمى كل منهما (أ ، ب) .

- يؤدب اللاعب (5 محاولات) من داخل كل منطقة (أ ، ب) .

- يمكن وضع منضدة في مركز (2) ويقف فوقها لاعب كهدف .

التسجيل :

- (3) درجات للكرة التي يتم استقبالها وتوجيهها الى الهدف .

- (2) درجتان للكرة الملامسة للهدف.

- (صفر) للكرة البعيدة عن الهدف .

* انظر ملحق (1)

** انظر ملحق (2)

⁽¹³⁾ محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم :الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني ، مهاري ، معرفي نفسي ، تحليلي ، القاهرة مطبعة روز اليوسف، 1988.ص239

3-6-2-2 اختبار الإعداد من الأعلى للأصابع من المنطقة الخلفية نحو الشبكة (14)

- الغرض من الاختبار : قياس استعداد المختبر في الإعداد القريب من الشبكة
- الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني بشبكة ذات ارتفاع قانوني ، حبل لا يقل طوله عن (3) م
- مواصفات الأداء : يقوم اللاعب بتمرير الكرة من أعلى بالتبادل على الجانبين A ; B
- من كل المناطق (1،2،3) (10كرات) ، أي من كل منطقة (5 كرات) لكل من A(5 كرات) و B (5 كرات) وتكون عدد المحاولات الكلية (30 محاولة)
- يوضع حبل فوق خط الهجوم ومواز له وعلى ارتفاع 3 م .
 - يمكن انب غير المدرب من ارتفاع الحبل وكما يريد .
 - يقوم المدرب برمي الكرة لتمر فوق الحبل وتصل اللاعب في وضع يسمح له بتمريرها من أعلى

التسجيل : تحسب نقطة لكل محاولة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتدخل الهدف

3-7 التجربة الاستطلاعية .

وتم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 14 / 8 / 2011 في الملعب الخاص بمنتدى شباب الاسكان على عينة مكونة من (10) لاعبين شباب من مجتمع البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهدفت التجربة الى :

- 1- معرفة المعوقات التي تواجه الباحثة عند تطبيقها لأسلوب العصف الذهني.
- 2- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة ووضع الحلول المناسبة لها.
- 3- معرفة مدى صلاحية الاختبارات والاجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك معرفة الوقت اللازم لتنفيذ مفردات الوحدة الواحدة.
- 4- تحديد وتهيئة فريق العمل المساعد عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
- 5- التأكد من مدى صلاحية الملعب والأدوات المستخدمة عند تطبيق التجربة.

3-8 التجربة الرئيسية :

3-8-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الأربعاء الموافق 17/8/2011 لمهارتي الاستقبال والإعداد على ملعب منتدى شباب الاسكان الساعة السادسة عصرا بمساعدة فريق العمل المساعد ومدرب الفريق .

3-8-2 الوحدات التطويرية :

بعد ان تم الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة تم البدء بتطبيق المنهج المقترح في يوم الاحد الموافق 21/8/2001، وتم الانتهاء منه يوم الاحد الموافق 18/9/2011 حيث أشتمل المنهاج

(14) احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات -تخطيط-سجلات ، ط1 اعمان ، دار الفكر العربي ، 1999 . ص18

على (15) وحدة تطويرية استغرق تنفيذها (5) أسابيع وبواقع (3) وحدات في الأسبوع وزمن الوحدة التطويرية الواحدة (90) دقيقة .

اذ تم تقسيم الوحدة الى اى ثلاثة أقسام هي (التحضيرى - الرئيسى - الختامى) وبلغ زمن القسم التحضيرى ما نسبته 20% من زمن الوحدة الرئيسى اذ بلغ وقته (18) دقيقة وبلغ جملة (300) دقيقة من الزمن الكلى واشتمل على الجانب التنظيمى والاحماء العام والخاص، أما القسم الرئيسى للوحدة فكانت نسبته (70%) من زمن الوحدة اذ بلغت مدته (63) دقيقة فيما بلغ مجمل وقت القسم الرئيسى (945) دقيقة و تضمن جلسة العصف الذهنى و تطبيق الحلول التى اختارها الطلاب التى اعمل على تطوير المهارات لديهم بحيث تتضمن كل وحدتين حلين لكل مهارة مع تنوع تلك الحلول خلال الوحدات ويتم تطبيقه على النحو الأتى:

أما القسم الختامى فقد بلغت نسبته (10%) من زمن الوحدة التطويرية (9) دقائق وبلغ مجمله (135) دقيقة وتضمن هذا القسم تمارين الاسترخاء والتهدئة .

ان هذا التقسيم الزمنى يكون للمجموعتين ، اذ يتم تطوير المهارتين للمجموعة التجريبية بواسطة العصف الذهنى وللايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) اما المجموعة الضابطة فتأخذ المنهج المعد من قبل المدرب فى الايام (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) .

3-8-3 الاختبار البعدى

بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج فى يوم الاحد الموافق 2011/9/18 ، عمدت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد من اجراء الاختبارات البعدية يوم الاربعاء الموافق 2011/9/21، وتحت نفس الظروف التى تم فيها اجراء الاختبارات القبلىة .

3-9 الوسائل الإحصائية.

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss للحصول على النتائج وكالاتى .:

1- الأهمية النسبية.

2- النسبة المئوية.

3- معامل الالتواء.

4- الوسط الحسابى.

5- الانحراف المعيارى.

6-T للعينات المتناظرة.

7-T للعينات المستقلة.

4 - النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها :-

4-1 عرض نتائج مهاتي الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة وتحليلها:-

4-1-1 عرض نتائج اختبار مهاتي الاستقبال والاعداد للمجموعة التجريبية وتحليلها :-

الجدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمهاتي الاستقبال والاعداد للمجموعة التجريبية

المعالم الاحصائية						المتغيرات
نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.12	1.02	28.23	0.87	20.16	الاستقبال
معنوي	3.26	1.11	27.86	1.09	21.34	الاعداد

قيمة (T) الجدولية = (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11)

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة لمهاتي الاستقبال والاعداد للمجموعة التجريبية اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال (20.16) بانحراف معياري مقداره (0.87) . في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (28.23) و بانحراف معياري مقداره (1.02) . أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (4.12)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.20) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار مهارة الاعداد فقد بلغ ، الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (21.34) و بانحراف معياري مقداره (1.09) . في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فهو (27.86) بانحراف معياري مقداره (1.11) . أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (3.26) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.20) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 عرض نتائج اختبار مهاتي الاستقبال والاعداد للمجموعة الضابطة وتحليلها :-

الجدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمهاتي الاستقبال والاعداد للمجموعة الضابطة

المعالم الاحصائية					المتغيرات
نوع الدلالة	قيمة T	البعدي		القبلي	

	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.31	1.3	24.42	0.72	20.38	الاستقبال
معنوي	2.65	1.26	23.64	1.06	20.87	الاعداد

قيمة (T) الجدولية = (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية لمهاريّ الاستقبال والاعداد للمجموعة الضابطة اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال (20.38) بانحراف معياري مقداره (0.72) . في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (24.42) و بانحراف معياري مقداره (1.3) . أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (2.31) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.20) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار مهارة الاعداد فقد بلغ ، الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (20.87) و بانحراف معياري مقداره (1.06) . في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فهو (23.64) بانحراف معياري مقداره (1.26) . أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (2.65) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.20) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي 0

3-1-4 عرض نتائج اختبار مهاريّ الاستقبال والاعداد للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات لمجموعتي البحث

المعالم الاحصائية						المتغيرات
نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.78	1.3	24.42	1.02	28.23	الاستقبال
معنوي	2.65	1.26	23.64	1.11	27.86	الاعداد

قيمة (T) الجدولية = (.207) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (22) يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية لمهاريّ الاستقبال والاعداد للمجموعة التجريبية والضابطة اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال لافراد المجموعة التجريبية (28.23) بانحراف معياري مقداره (1.02) . في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (

24.42) و بانحراف معياري مقداره (1.3) . أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (2.78) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.07) عند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار المجموعة التجريبية .

أما في اختبار مهارة الاعداد فقد بلغ ، الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (27.86) و بانحراف معياري مقداره (1.11) .في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي فهو (23.64) بانحراف معياري مقداره (1.26) . أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (2.65) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.07) عند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية .

4-2 مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي تم عرضها سابقا تبين إن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي اعتمدت على أسلوب العصف الذهني وتعزو الباحثة تلك الفروق الى ان المنهج الذي طبق بأسلوب العصف الذهني مما ساعد على جعل اللاعبين يفكرون ويستنتجون وبالتالي ساعد على تطويرهم ، إذ إن وضوح الهدف من الوحدة التطويرية وانسجامه مع مستوى اللاعب سيؤدي إلى سهولة التعلم وبالتالي تحقيق الهدف من الوحدة التعليمية إذ إن " وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية أو مستويات الأداء المعينة فإنها تكون ذات مغزى وفاعلية"⁽¹⁾

ان استخدام أسلوب العصف الذهني ساعد على الخروج من الروتين اثناء التعليم حيث الاعتماد على المدرب اثناء الوحدة بينما في هذا الأسلوب يكون الاعتماد كليا على اللاعب من خلال طرح الأفكار وتطبيق تلك الأفكار فضلا على اسنباط فكرة جديدة بالاعتماد على افكار الاخرين وهذا زاد من الاعتماد على النفس من خلال الجو الديمقراطي الذي كان يسود الجلسة مما شجعهم على طرح الأفكار " حيث إن إعداد درس التربية الرياضية بأسلوب العصف الذهني يساعد على كثرة الأفكار المطروحة وتنويعها ومن ثم تنتج أفكار وحلول قد تبدو لصاحبها لاقيمة لها ولكنها في الواقع قد تكون جيدة وخصوصا" إذا استخدم طلاب آخرون مداخل أو مثيرات لأفكار أخرى بحيث تكون أكثر عمقا" من الأولى"⁽²⁾

(1) فؤاد سليمان قلادة : الأهداف التربوية وتدریس المناهج ، الإسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة ، 1989، ص177.

(2)Carin Arthur. A and Robert B.S und: **Teaching seien cethrough Discovery. Third Edition columbusE.** Merril Publishingco .1975. p .62.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- 1- تطور المجموعة التجريبية في اختبائي الاستقبال والاعداد مستخدمة اسلوب العصف الذهني
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارين المذكورين .
- 3- نظرا لاعتماد أسلوب العصف الذهني على توزيع الجهد المبذول على المتعلم والمعلم فقد ساهم في تطوير المجموعة التجريبية

5-2 التوصيات :

- 1- يمكن استخدام هذا الاسلوب في تطوير الاداء الفني للاعبين الشباب
- 2- الاهتمام بما يطرحه الطالب من افكار تساهم في ابداعه وزيادة قدرته على التفكير
- 3- استعمال هذا الأسلوب في تدريس مهارات أخرى في الكرة الطائرة وفي الألعاب الأخرى كونه يعطي نتائج ايجابية.

المصادر العربية والأجنبية

1. ابو علام و(آخرون):الفروق الفردية وتطبيقاتها، الكويت، دار القلم،1989،
2. احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه :دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات -تخطيط- سجلات، ط1 اعمان ، دار الفكر العربي ،1999 .
3. اكرم زكي خطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1، عمان ، دار الفكر العربي ، 1996 .
4. خليل إبراهيم شبر و(آخرون) : أساسيات التدريس، عمان، دار المناهج ، 2006 ،
5. صفوت احمد وهاشم صابر : قرارات في علم الحركة، القاهرة ، 1998 .
6. عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاي: معجم علم النفس والطب النفسي، ج2، القاهرة ، دار النهضة، 1989،
7. سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1985 .
8. عقيل عبد الله الكاتب ، و آخرون :الكرة الطائرة التنكيك والتكتيك الفردي ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
9. فؤاد سليمان قلادة : الأهداف التربوية وتدريب المناهج ، الإسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة ، 1989.
10. لمياء الديوان: أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 ،

11. محمد جسام عرب و حسين علي : علم النفس الرياضي ، ط 1 ، النجف ، مطبعة الضياء ،
2009 .

12. محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس
للتقويم بدني ، مهاري ، معرفي نفسي ، تحليلي ، القاهرة مطبعة روز اليوسف ، 1988 .

13. Carin Arthur. A and Robert B.S und: Teaching seien
cethrough Discovery. Third

a. Edition columbusE. Merril Publishingco .

ملحق رقم (1) أسماء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الاختبارات المرشحة لقياس مهارتي الإعداد
والاستقبال للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
	أ.د.	د. علي يوسف حسين	الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
	أ.م.	د. سلام جبار حسين	الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
	أ.م.	د. رغداء حمزة	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
	م	د. ميثم لطيف	الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
	م	د. انيس حسين	الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
	م.م	نغم صالح	الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية

جامعة بابل				
كلية التربية الرياضية جامعة بابل	الكرة الطائرة	محمد عبد السادة	م.م	

ملحق رقم (2)

استمارة ترشيح الاختبارات المعنية بقياس مهارتي الأعداد والاستقبال للاعبين الشباب بالكرة الطائرة
الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

تود الباحثة من حضراتكم ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بقياس مهارتي الأعداد والاستقبال
بالكرة الطائرة، وبما أنكم من ذوي الخبرة والاختصاص تأمل الباحثة إبداء رأيكم يوضح إشارة (√)
أمام الاختبار المناسب.

ولكم جزيل الشكر

الباحثة

أسم المختص:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ

الاختبارات المرشحة لقياس مهارتي الأعداد والاستقبال بالكرة الطائرة

ت	المهارات	الاختبارات	الدرجة حسب الأهمية		
			3	2	1
-1	استقبال الإرسال	-1 دقة الاستقبال من الإرسال -2 اختبار مهارة الاستقبال . -3 اختبار قياس القدرة على الاستقبال . -4 دقة الاستقبال من الكرات المرمية . -5 دقة الاستقبال من الضرب الساحق .			
-2	الأعداد	-1 اختبار الأعداد من أعلى الأصابع. -2 اختبار الأعداد القريب من الشبكة . -3 دقة الأعداد على حلقة كرة السلة .			

			اختبار تكرار التمرير على الحائط (30 ثا) .	-4	
--	--	--	--	----	--



ملحق (3)

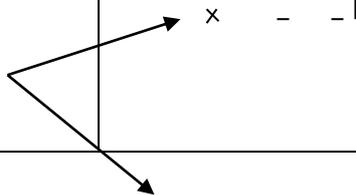
المجموعة التجريبية

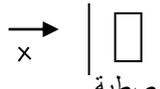
التدريس بأسلوب العصف الذهني
اللاعبين الشباب
الاسبوع\الاول- الوحدة الثانية الهدف التعليمي:- تطوير مهارتي الاعداد والاستقبال
الزمن:- 90 دقيقة

الهدف التربوي: تنمية روح التعاون
الادوات : كرات طائرة عدد (10)- شبكة قانونية – ملعب كرة طائرة قانوني – شريط لاصق
ملون

الملاحظات	التشكيلات	الفعاليات والمهارات	الوقت دقيقة	اقسام الوحدة التطويرية
			20د	القسم التحضيري
اداء التحية الرياضية	⊗ *****	الوقوف خط مستقيم	4د	المقدمة

<p>التأكيد على النظام. - التأكيد على مرونة العمود الفقري. - التأكيد على زيادة التنفس.</p>	<p>***** * * * * ⊗</p>	<p>اعطاء تمارين لتهيئة الجسم اعطاء التمارين الخاصة بالمهارة</p>	<p>د7 د9</p>	<p>الاحماء العام الاحماء الخاص</p>
			د70	القسم الرئيسي
			د35	النشاط التعليمي
<p>يكون الشرح واضحا لجميع اللاعبين بوضعية يستطيع الجميع مشاهدة المدرّب عند الشرح وبعدها يقوم المدرّب بتنفيذ المهارة بشكلها الصحيح</p>	<p>***** ***** ⊗</p>	<p>التعرف على المهارة- اجزاء المهارة - الاداء الصحيح للمهارة - تغذية راجعة</p>	د7	أ- شرح المهارة
	<p>* * * * * * * * *</p> <p>⊗</p>	<p>يقوم المدرس بشرح المهارة وكيف تكون الذراعين- وقفة الرجلين</p>	د7	ب- اعادة الصياغة
	<p>* * * * * * ⊗</p>	<p>تدريب واستمرار اللاعبين على تعلم المهارة</p>	د7	ج- تهيئة الجو
<p>تجنب أي نقد أثناء الاداء مع الاستفادة من الاداء الصحيح</p>	<p>⊗ * * * * * * * *</p>	<p>يقوم المدرّب بوضع عدد من الاختيارات التي اقترحها واختارها اللاعبين لتساعدهم على تطوير مستواهم</p>	د7	د- العصف الذهني
		<p>يقوم اللاعبين بالاجماع باختيار افضل واحسن الافكار التي تساعد على تطوير مستواهم</p>	د7	هـ- تحديد ارب فكرة
<p>التأكيد على مد الذراع الضاربة التأكيد على حركة الثلاث خطوات التقريبية</p>		<p>يتم تطبيق افضل الاختيارات بالنسبة لمهارة الاعداد</p>	د35	النشاط التطبيقي



	 <p>مصطبة</p>  <p>لاعب يضرب ساحق</p> <p>* * *</p> <p>* * *</p> <p>* * *</p>			
		تحديد طرق تنفيذ المهارة من حيث حركة القدمين والذراعين وكيفية اداء اللاعب للمهارة	د7	
		يقوم المدرب بضرب الكرة ويقوم اللاعبون باعدادها	د6	
		اداء المهارة من قبل اللاعبين بعد توصيلها اليهم	د9	
		تكرار اداء المهارة اكثر من مرة للاعب الواحد	د4	
		قيام المدرب بتوزيع اللاعبين الى مجاميع للعب على الشبكة مع اعطاء التغذية الراجعة	د4	
ارجاع الادوات للمخزن.	<p>*****</p> <p>⊗</p>	يقوم احد اللاعبين باعطاء تمارين لتهدئة الجسم لغرض الانصراف	د5	القسم الختامي