

تأثير برنامج (ارشادي - تعليمي) في خفض التوتر النفسي وتعلم اداء بعض

المهارات الفنية بالكرة الطائرة

أ.م.د. ميادة تحسين عبدالكريم

الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث:

مقدمه أبحاث واهميته/ يساعد الارشاد في بناء شخصية الفرد والتي تؤدي لحياة افضل من خلال مساعدتهم لرسم خطط مستقبلية تناسبهم وان الغرض منه توضيح الافكار التي يقومون بها ثم يستخدم كمصدر لتصحيح الاخطاء وتبادل الاراء والافكار مع الاخرين ، وان لعبه الكره الطائره من الألعاب أرياضيه واسعة الممارسه ومشوقه وتنفذ بمهاراتها ألدفاعيه وألهجوميه اذ يتم تعلمها واتقانها بشكل عال ،لذا فالبرنامج الارشادي ضروري استخدامه بالمجال التعليمي ، ومن هنا تكمن أهميه البحث في التعرف على مدى تأثير برنامج (ارشادي - تعليمي) بخفض ألتوتر وتعلم اداء بعض المهارات ،أما مشكله ألبحث خلال خبرة الباحثة كونها مدرسة لمادة الكرة الطائرة وجدت تغير في سلوك الطلاب اذ يظهر عليهم ارباك وتوتر والكثير من الانفعالات تظهر لدى الطلاب عند أداء ألمهارات مما يؤدي الى الفشل في الاداء المهاري لذلك ارتأت الباحثة معرفة سبب ذلك وبروز التساؤل التالي :-ما هو تأثير ألببرنامج أارشادي - ألتعليمي بخفض ألتوتر وتعلم اداء بعض المهارات الفنية عالينه ،ويهدف ألبحث ألتعرف على تأثير ألببرنامج أارشادي - ألتعليمي بخفض ألتوتر وتعلم اداء بعض ألمهارات ألفنيه بالكره الطائره ، ويفترض ان ألببرنامج الارشادي - التعليمي تأثير إيجابي بخفض ألتوتر وتعلم اداء بعض ألمهارات ألفنيه للكره الطائره ،وأستخدم ألتجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملائمته متطلبات البحث ، وشملت عينه البحث طلبة المرحلة الاولى فكانت قاعه(4) ألتضابطه وقاعه(3) ألتجريبية وبذلك اصبح العدد النهائي لكل مجموعته(26) طالب . واستغرقت مدة تطبيق البرنامج شهرين ونصف ابتداء من 2024/12/1 لغاية2025/2/2 واستنتجت ان ألببرنامج الارشادي والتعليمي له دور بالتقليل من ألتوتر وتعلم اداء ألمهارات الفنية لدى عينه البحث ،وتوصي ضرورة استخدام البرامج الارشادية وفق استراتيجيات علمية واساليب نفسية تساعد في خلق شخصية متوازنة لدى الطلاب .

ألتعريف بألببحث:

مقدمه أبحاث واهميته/ يعد علم ألفتس ألترياضي من ألهم ألعولم التي تهتم بدراسة الظواهر والسلوك للفرد الرياضي والكشف عن قدراته وميوله واتجاهاته ، ومن ثم مساعدته على التكيف السليم لبيئته وظروف حياته المتجددة من حيث وضع الأسس وطرائق والقياس والحلول للتخلص من هذه السلوكيات والسيطرة او التغلب على معظم الانفعالات لديه وصراعاته وأزماته النفسية سواء أكانت في الحياة بشكل عام أو في البيئه المدرسية والرياضي بشكل خاص وذلك عن طريق عدة طرائق ومنها الإرشاد النفسي والذي يعد واحدا من ألمجالات التطبيقيه والحلول ألهمه بعلم ألفتس وجزءاً مهماً من العملية التربوية الذي بدوره يهدف للتعرف على ألهم ألمشكلات التي يتعرض لها ألتعلم ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لتلك المشكلات ،ويساعد الارشاد في بناء شخصية الفرد والتي تؤدي لحياة افضل من خلال مساعدتهم لرسم خطط مستقبلية تناسبهم وان الغرض منه توضيح الافكار التي يقومون بها ثم يستخدم كمصدر لتصحيح الاخطاء وتبادل الاراء والافكار مع الاخرين ، وان لعبه الكره الطائره من الألعاب ألترياضيه واسعة الممارسه ومشوقه وتنفذ بمهاراتها ألدفاعيه وألهجوميه اذ يتم تعلمها واتقانها بشكل عال ،لذا فالبرنامج الارشادي ضروري استخدامه بالمجال التعليمي ، ومن

هنا تكمن أهميه البحث في التعرف على مدى تأثير برنامج (ارشادي - تعليمي) بخفض التوتر وتعلم اداء بعض المهارات .

مشكله البحث/ يعد علم النفس من العلوم الحديثه اذ انفردت بإقبال الناس عليها اقبالا شديدا ويعيش الانسان بضغوطات وتوترات وصراعات وأن التغيرات في حياه الأفراد تشمل جوانب متنوعه بالحياه تبعاً لهذه التغيرات والمؤثرات وان هالتغيرات ليست فقط بسيطه بنوعها انما اصبحت سريعه ومعقدّه وفي لعبة الكرة الطائرة يسعى مدرس المادة في منهجه التعليمي الى تعلم واتقان المتعلمين اداء المهارات اذ يسهل لهم ذلك القيام بواجباتهم اأدفاعيه وأهجوميه اضافه للجانب النفسي الذي له دور مهم في الابتعاد عن الضغوطات والتوتر والقلق عند الاداء ، ومن خلال خبرة الباحثة كونها مدرسة لمادة الكرة الطائرة وجدت تغير ف سلوك الطلاب اذ يظهر عليهم ارباك وتوتر والكثير من الانفعالات تظهر لدى الطلاب عند أداء المهارات مما يؤدي الى الفشل في الاداء المهاري لذلك ارتأت الباحثة معرفة سبب ذلك وبروز التساؤل التالي :-

ما هو تأثير البرنامج الارشادي - التعليمي بخفض التوتر وتعلم اداء بعض المهارات الفنية عالينه .
اهداف البحث /

❖ اعداد برنامج ارشادي - تعليمي لبعض المهارات ألفنيه لطلبه أالمرحلة أأولى بقسم ألتربيه أألدنيه وعلوم أأرياضه.

❖ ألتعرف على تأثير أأبرنامج أأارشادي - أألتعليمي بخفض أألتوتر وتعلم اداء بعض أأالمهارات ألفنيه بالكره الطائره .

فرضية البحث /

❖ للبرنامج الارشادي - التعليمي تأثير إيجابي بخفض التوتر وتعلم اداء بعض المهارات ألفنيه للكره أأطائره .

مجالات البحث /

أألمجال البشري / طلاب أأالمرحلة أأولى للعام أأالدراسي 2024-2025 .

أألمجال أأالزمني / 16 / 10 / 2024 أألى 24 / 4 / 2025 .

أألمجال أأالمكاني / القاعة أأالرياضيه أأالمغلقة للقسمة .

منهجه البحث وأأجراءاته أأالميدانية /

منهج البحث / أأستخدم أأالمنهج أأالتجريبي بأأسلوب أأالمجموعتين أأالمتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملائمته متطلبات البحث .

مجتمع البحث وعينته / بعد ان تم تحديد مجتمع البحث والمتمثلة بطلبة المرحلة الأولى ويمثلون (5) قاعات والبالغ عددهم الكلي(162) طالب وطالبة تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ

عددهم (66) طالب وطالبة ويمثلون قاعة رقم(4،3) إذ تم اختيار المجموعة الضابطة والتجريبية بطريقة القرعة فكانت قاعه(4) أأالضابطة وقاعه(3) أأالتجريبية وتم أأاستبعاد الطالبات والطلبة الغير

ملتزمين وبذلك اصبح العدد النهائي لكل مجموعته (26) طالب .

أأالوسائل وأأالأجهزة وأأالأدوات أأالمستخدمة /

أأالوسائل /

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

2- المنهج الارشادي والتعليمي

3- كرة الطائرة

4- ملعب الكرة الطائرة قانوني

5- صافرة

11- شريط قياس

الأجهزة /

1- حاسبة نوع (dell)

2- ساعة توقيت

الأدوات /

1- مقياس التوتر النفسي

2- اختبارات المهارات الفنية للكرة الطائرة

تحديد متغيرات البحث / لأجل التأكد من صلاحية المقياس لعينه أبحاث ومدى ملائمة فقراته و بدائل

الاجابة تم عرض المقياس لمجموعه من الخبراء والمختصين (*) يعلم النفس الرياضي وبعد جمع

آراء الخبراء والمختصين كان الاتفاق بنسبة (100%) على فقرات المقياس ، اما بالنسبة لتحديد

بعض المهارات الفنية بالكره الطائره تم اختيار المهارات الكرة الطائرة ضمن منهج الدراسي للقسم .

الاختبارات ألمهارية /

1- اختبار مهارة الارسال من الأسفل : (عبد المنعم ، 1997، ص222)

2- اختبار استقبال الارسال : (طه، 1999، ص18)

3- اختبار الاعداد من الاعلى بالأصابع : (جواد، 2004، ص1991)

(*) - أ.د شيماء عبد مطر ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية .

- أ.م.د سكيينة شاكر حسن ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية .

- م.د وفاء يحيى عبدالرزاق ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية .
الاسس العلمية /

الصدق: استخدم صدق المحتوى بالاعتماد على رأي الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي .

الثبات: " هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا أعيد الاختبار على الافراد نفسها وفي الظروف

نفسها، اي انه يعطي النتائج نفسها او مقارنة لها، فالمقصود بثبات الاختبار درجة الثقة وذلك ان

الاختبار لا يتغير في النتيجة اي نو قيمة ثابتة خلال الاعداد او التكرار" (الخفاجي ، 2014

،ص160) ولحساب معامل الثبات للمقياس والاختبارات المهارية طبق على عينة من خارج عينة

التجربة الرئيسية وأعيد تطبيق المقياس والاختبارات بعد مرور (7) ايام وتحت الظروف نفسها ،

وبهذا استخدم الباحث الصدق الذاتي في طريقة إعادة الاختبار لتحقيق الثبات وتم ايجاد معامل

الارتباط بيرسون بين الاختبارين واثبتت النتائج بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية

الموضوعية :- " وهي عدم تأثر نتائج الاختبارات او المقياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته

المزاجية وتقديره النسبي" (العدوي، 2002، ص193) ، وظهرت النتائج ان الاختبارات جميعها

تتميز بموضوعية عالية.

التجربة الاستطلاعية/ وذلك للتعرف على السليبات والمعوقات التي قد ترافق تطبيق تجربة البحث، إذ قامت الباحثة بإجرائها على (5) طلاب ومن غير عينة البحث إذ تم توزيع استمارات المقياس والاختبارات مهارية عليهم، والغاية منها :-

- 1 - معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
 - 2 - معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .
 - 3 - التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والمقياس .
 - 4 - اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- الاختبار القبلي / تمت بتوزيع مقياس التوتر على العينة وبعدها تتم الاختبارات مهارية بتاريخ 24/11/2024 المصادف يوم الاربعاء الساعة 10 صباحا في القاعة الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التجربة الرئيسية / قامت الباحثة بإعداد برنامجين ارشادي وتعليمي وبعد الاطلاع على مجموعة من المصادر العلمية وكذلك استشارة ذوي الاختصاص تم اعداد البرنامج للمجموعة التجريبية إذ استغرقت مدة تطبيق البرنامج شهرين ابتداء من 2024/12/1 لغاية 2025/2/2 إذ قامت الباحثة بالبرنامج الارشادي وبطريقه المحاضره والمناقشه بأسلوب الارشاد الجماعي إذ يعطى مجال للطلبة بالمناقشه وابداء رأيهم ومشاركه الجميع بذلك خاصة الطلبة ذوي النشاط القليل وكانت الجلسات تدار من قبل استاذ تخصص بعلم النفس الرياضي وبلغت عدد الجلسات الارشادية (10)، اما البرنامج التعليمي فقد قامت بتطبيقه مدرسه تخصص في مادة الكرة الطائرة ومدته (90) دقيقه، إذ كانت العينة تأخذ الجلسة الارشادية في قاعه الجمناستك الساعة 9:45 دقيقه ولمده (15-30) دقيقه ومن ثم يتوجهون الى القاعة الرياضيه المغلقه لتطبيق البرنامج التعليمي ومدته (90) دقيقه، إذ بلغت عدد الوحدات (10) وكما موضح بالملحق .

الاختبار البعدي / أجريت الاختبار البعدي للعينة البالغ عددها (52) طالب إذ وزعت استمارات المقياس على عينة البحث ومن ثم القيام بالاختبارات مهارية في يوم الاربعاء المصادف 2025/2/3 الساعة 10 صباحا في القاعة الداخلية .

الوسائل الإحصائية / تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS

عرض النتائج ومناقشتها/

عرض نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في قياس التوتر النفسي ومناقشتها كما في الجدول (1):

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونوع الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لإفراد المجموعة التجريبية والضابطة للتوتر النفسي

المجموعة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (t) المحسوبة	قيمة الدلالة	دلالة الفروق
التجريبية	الدرجة	63.90	3.42	2.11	4.99	4.20	0.000	معنوي
الضابطة	الدرجة	65.92	3.10					

عرض نتائج القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة التوتر النفسي ومناقشتها كما مبين في الجدول (2) :

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونوع الفرق ما بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي للتوتر النفسي

اختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س						
الارسال	الدرجة	ع	س	10.86	2.20	5.99	12.88	0.000	معنوي
استقبال		ع	س	5.39	2.49	6.60	10.47	0.000	معنوي
الارسال		ع	س	12.99	2.08	2.22	6.07	0.000	معنوي
الاعداد		ع	س	38.70	2.08	2.22	6.07	0.000	معنوي

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الفنية بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية كما مبين في الجدول (3)

جدول (3) يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة

المقيا س	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية	فرق الأوساط	الانحراف المعياري لفرق الأوساط	قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س						
التجريبية	الدرجة	ع	س	3,45	9.12	2.99	25.11	0.000	معنوي
الضابطة	الدرجة	ع	س	3.60	7.99	2.77	57.90	0.000	معنوي

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الفنية بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة كما مبين في الجدول (4)

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية	فرق الأوساط	فرق الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س						
الارسال	الدرجة	ع	س	9.56	23.70	4.21	12.33	0.000	معنوي
استقبال		ع	س	4.78	8.47	2.71	12.06	0.000	معنوي
الارسال		ع	س	11.52	21.00	4.64	9.84	0.000	معنوي
الاعداد		ع	س	27.98	21.00	4.64	9.84	0.000	معنوي

عرض نتائج الاختبارات البعدي للمهارات الفنية بالكرة الطائرة وللمجموعتين التجريبية والضابطة كما مبين في الجدول (5)

جدول (5)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين البعدي لبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		فرق الاوساط	فرق الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		بعدي		بعدي						
		ع	س-	ع	س-					
الارسال	الدرجة	10.83	43.20	9.56	31.93	21.00	2.19	6.13	0.000	معنوي
استقبال الارسال		5.33	14.10	4.77	9.99	7.01	1.00	6.20	0.000	معنوي
الاعداد		12.99	38.74	11.55	27.99	19.99	2.87	5.16	0.000	معنوي

من خلال عرض الجداول وجد أن هناك فروق معنوية بالاوساط الحسابية بين الاختبارات ألقبية وألبعدية ولصالح البعدي في المجموعة التجريبية وكذلك فروق في الاوساط الحسابية ولصالح التجريبية ب(التوتر النفسي) وذلك لأن التطور الذي حدث بالتجريبية كونها طبقت البرنامج الإرشادي - تعليمي الذي تضمن عدد من الوحدات الإرشادية - التعليميه إذ قامت الباحثة بالتنوع بين الجلسات الإرشادية وبين ألتعلم للمهارات والمتمثلة بالإرسال واستقبال الارسال والاعداد وهذا يدل على مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي بجانب الإرشاد المستمر الذي أدى الى إثارة وتشويق واندماج الطلاب بشكل ايجابي والقيام بالواجبات المطلوبة منهم. وتعزو الباحثة أيضاً إلى إن الطلاب الذين مارسوا النشاط الذي يتطلب منهم خلال الجلسة الإرشادية يتميزون بالمزاج الايجابي والإحساس بالفرح والسرور والحماس لبذل الجهد من اجل الفوز وغير ذلك من الانفعالات الايجابية السارة والتخلص من الانفعالات السلبية والضغوطات. وعندما يصاب الطالب بالتوتر خلال الاداء المهاري خصوصاً انه مبتدئ اذ يتطلب ذلك استخدام بعض تمارينات الاسترخاء وكذلك مشوقة ولمعالجة هذه الحالات من التوترات حتى لا تزداد حدتها بمرور الوقت يصبح من الصعوبة تنظيمها وضبطها لذلك يجب تعزيز ادائهم وتشجيعهم لرفع ثقتهم بنفسهم وتسهم في ازالة توتراتهم عند الاداء. وان الاعداد النفسي والمهاري والبدني الجيد يؤدي الى تمكنهم من السيطرة والحفاظ على اعصابهم وعدم الانفعال والتوتر المستمر والسريع تحت اي ظروف، فبالامكان تقليل التوتر والانفعال وحتى العدوانية لدى اللطلاب عن طريق أرياضه لانه تعد المتنفس لهم لتفريغ طاقاتها والابتعاد او تقليل التفكير بضغوطات الحياة.

واستخدمت الباحثة المنهج الارشادي وسيلة تربوية مناسبة لتقليل التوتر لدى أطلاب وتساعدهم على التخلص من الافكار المضطربة اذ تمكن البرنامج المعد من تعديل سلوك أطلاب وتنظيم انفعالاتهم وتهيئتهم نفسياً ومعرفياً واكتساب الخبرات لتسهيل التعامل مع الضغوطات التي تواجههم وكذلك الاسلوب التعليمي والتمرينات المستخدمة والتكرار والممارسه بتحسين الأداء المهاري وإن الأهم بعملية ألتعلم المهاري أكتساب ألتعلم لمجموعه قدرات مهاريه ليتمكن الوصول لمستوى جيد بأداء المهارة المراد تعلمها ويتفق هذا مع ما أكده (عبد الفتاح لطفي) "أن تحقيق واكتساب أعلى درجات ألكفايه بألمواقف ألتعليميه يرجع للمنهج التعليمي لأنه ألتريقه لترتيب ألامادة ألدراسية بأساس خطوات متدرجه إذ يمكن أكتسابها بسهولة". (لطفي، 1972، ص466) "وان تطبيق ألسلوكيات المختلفه واستعمال اساليب التعزيز واعطاء التغذية الراجعة تؤثر في اظهار لنواتج الايجابية عملية ألتعلم" (بدر، 2014، ص22)

إضافة الى ذلك دور مدرس المادة من خلال حث الطلاب وتشجيعهم على الأداء الجيد وتقديم المساعدة إذ قد توصلت الباحثة الى اهمية المتابعة المتواصلة من المدرس بتعلم المهارات وإعطاء الإرشادات والتعديلات وتقسيم المهارة الحركية بما يتلائم مع قدرة الطلبة ساعدت بعملية تعلم الطلاب للمهارات. وبذلك تقبل ألفرضيه ألبديله التي أتبعته .

الأستنتاجات /

✓ ان ألبرنامج الارشادي - التعليمي له دور بالتقليل من التوتر وتعلم اداء المهارات الفنية لدى عينة البحث.

✓ ان للبرنامج التعليمي تأثيراً عالياً في تعلم المهارات الفنية لدى عينة البحث .

✓ ان للبرنامج المتبع للمجموعه الضابطة تأثير مقبول بتعلم المهارات .

التوصيات /

✓ ضرورة استخدام البرامج الارشادية - التعليمي وفق استراتيجيات علمية واساليب نفسية تساعد في خلق شخصية متوازنة لدى الطلاب .

✓ ضرورة استخدام البرنامج الارشادية - التعليمي على عينات اخرى ولكلا الجنسين .

✓ التأكيد على الاهتمام بالجانب النفسي والمرشد النفسي في الدروس العملية والنظرية .

المصادر

أخفاجي ،حيدر عبد الرضا ،الدليل التطبيقي في كتابه أبحاث النفسيه والتربويه، ط1 ، بغداد ، الكلمه أطيبيه، 2014 .

العدوي ، حبيب وأبراهيم عبد ربه ،الانتقاء النفسي .تطبيقات التربييه البدنيه والرياضيه(أدارة ، تدريب ، تعليم) . ألقاهره، مطبعه أعمارنيه،2002 .

جواد ،علي سلوم ،الأختبارات والقياس والأحصاء في أالمجال الرياضي ، ط1، مطبعه ألطيف للطباعه والنشر ، جامعته القادسيه،2004.

بدر و خليل حماد ،الأبداع في التدريس ، مكتبه أفلح للتوزيع والنشر ، 2014.

طه - علي وأحمد ألويزر ،دليل المدرب في ألكره الطائره أختبارات - تخطيط- سجلات ، مطبعه دار أفكر ألعربي ، ألقاهره ، 1999.

عبدالمنعم ،حمدي ومحمد صبحي حسانين ،الأسس ألعلميه للكره الطائره وطرق القياس والتقويم ، ط1 ، مركز ألكتاب للنشر، 1997 .

لطي ،عبد ألفتاح ،طرائق تدريس ألتربييه أرياضيه وأتعلم الحركي ،دار ألكتب أالجامعية ، الإسكندريه ، 1972.

نموذج الوحدة الارشادية

مدة الجلسة :

الجلسة :

التعريف بالبرنامج الارشادي	اقسام الوحدة
- معرفة الطلاب معنى التوتر . - الاسباب المؤدية للتوتر النفسي . - تشجيع اللاعبين على التدريب لخفض التوتر .	اهداف الوحدة
القاء محاضرة + المناقشة مع الطلاب + اداء تمارين نفسية	الفنيات المستخدمة
اللابتوب (صور + فيديو)	الوسائل المساعدة
يقوم المعد النفسي باستقبال الطلاب والترحيب بهم وشكرهم وثنائهم لالتزامهم ومن ثم الانتقال الى تعريفهم بمفهوم التوتر النفسي من خلال:- - عرض مقطع يوضح التوتر النفسي خلال اداء المهارات بعد مشاهدته يقوم بتوضيح التوتر بالجانب الرياضي . - ماهي المثيرات والاسباب المؤدية لحدوث التوتر لدى الطلاب منها : لايوجد لدى الطالب اتزان بين ما يدركه وما هو مطلوب منه وما يدركه نحو قدرته ، كيفية ادراكه للاحداث الايجابية والسلبية . - اداء تمارين نفسية تساهم بخفض التوتر : (وقوف،فتحاً) بمستوى الصدر واغماض العين لمدة عشرين ثانية ثم اخذ نفس طويل ثم زفير ، جلوس بوضع مريح وارتخاء الكتفين ثم وضع احدى اليدين عالصدر واليد الاخرى على البطن ثم استنشاق من الانف لمدة ثانيتين بعد الشعور بالهواء يتحرك من خلال الانف الى البطن يطلق الهواء ببطنى لمدة ثانيتين .	اجراءات الوحدة

نموذج وحدة تعليمية

الهدف التعليمي : مهارة استقبال الارسال الهدف التربوي: اشاعة روح التعاون بين الطلاب

الملاحظات	التشكيلات	الفعاليات او المهارات	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
			20 د	القسم التحضيري
التاكيد على الوقوف المنتظم بين الطلاب	نسق واحد	فحص الملابس واخذ الغيابات	2 د	المقدمة
	نصف قوس والمدرس عكس الاتجاه	السير الاعتيادي - هرولة - هرولة مع لمس الارض مرة باليد اليمين ومرة باليد اليسار - هرولة - هرولة مع رفع الركبتين عاليا للامام - هرولة - هرولة مع ضرب الكعبين بالورك - هرولة سير .	8 د	الاعداد العام
		ألفظ الموزون(قفزات عالبقع) حر أرجلين (وقوف ، ذراعين اماما) ثني الرجلين ومدهما 2 عده الجذع (وقوف ، تخصصر) حني الجذع اماما ومده 2 عده الذراعين(وقوف،ذراعين اماما) ثنيهما ومدهما 2 عده	10 د	الاعداد الخاص
			65 د	القسم الرئيسي
التاكيد على فهم الطلاب للنواحي الفنية للاداء مع الانتباه لشرح وعرض المدرس للمهارة وتلقي الاستفسارات اثناء العرض ثم تنفيذ من قبل نموذج من الطلاب	نسيقين متقابلين	شرح مهارة الارسال ثم تطبيق من قبل المدرس ثم الطلاب	25 د	النشاط التعليمي
	نسيقين متقابلين	- جميع الطلاب يكونون عالخط الجانبي للملعب وكل طالب ينفذ التمرير من الاسفل(الاستقبال) من السير وبدون كرة للخط الجانبي الاخر - نفس التمرير اعلاه لكن بكرة ويسلمها للطلاب الاخر - تمرير الكرة من الاسفل بالتبادل بين طالبين متقابلين	40 د	النشاط التطبيقي
	نسق	لعبة ترويحية مع تحية الانصراف	5 د	القسم الختامي



Abstract

Introduction to research and its importance / Guidance helps in building the personality of the individual, which leads to a better life by helping them to draw future plans that suit them and that its purpose is to clarify the ideas they make and then used as a source of correcting mistakes and exchanging opinions and ideas with others, and that the game of flying ball is one of the widely practiced and interesting sports games and is implemented with its defensive and offensive skills as it is learned and mastered highly, so the guidance program is necessary to use it in the field

Educational, hence the importance of the research lies in identifying the extent of the impact of the (guiding - educational) program by reducing stress and learning to perform some skills. As for the problem of researching through the researcher's experience, being a school for volleyball, I found a change in the behavior of students, as they show confusion, tension and a lot of emotions that appear in students when performing skills, which leads to failure in skill performance, so the researcher decided to know the reason for this and the emergence of the following question: - What is the effect of the educational guidance program by reducing

Stress and learn to perform some technical skills on the sample, and the research aims to identify the impact of the guidance program -

My education is to reduce stress and learn to perform some technical skills with flying ball, and it is assumed that the guidance program