

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة بعض مهارات
الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي
م.م. علياء طالب عزيز

Received: 13/7/2020

Accepted: 1/9/2020

Published: 2020

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة بعض مهارات الكرة
الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي

م.م. علياء طالب عزيز

المديرة العامة لتربية الكرخ الثانية

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى اعداد تمارين تعليمية لدقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وتوظيفها باستراتيجية التنظيم الفردي لطالبات الصف الخامس الاعداي، والتعرف على تأثير استراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الاعداي ، وانتهجت الباحثة منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة من (50) طالبة اختيرت عمدياً بنسبة (53.763%) من طالبات الصف الخامس الإعدادي في ثانوية المتميزات للبنات ضمن التشكيلات الإدارية لمديرية تربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد المُستمرات بالدوام المنتظم للعام الدراسي (2020/2019) ، قسمن لكل مجموعة (25) طالبة ، اعتمد مقياساً للصلابة العقلية وتم اجراء التعديلات المطلوبة لتلائم خصوصية هذه الدراسة بدون حذف اي من فقراته او تغيير في اهدافها ، والتحقق من الصدق الظاهري والتكويني والثبات له على عينة الاسس العلمية ، واختيار اختبارات الدقة المُعتمدة لكل من مهارات الإعداد والدفاع عن الملعب ، والضرب الساحق تم اختيار التوقيت الزمني لتطبيق تعلم هذه المهارات في العام الدراسي بواقع (3) وحدات تعليمية لكل مهارة بواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع بحسب جدول الدروس الاسبوعي ، وبعد انتهاء التجريب تم التحقق من النتائج (SPSS-V₂₆) لتكون الاستخلاصات والتطبيقات في انه تساعد إستراتيجية لتنظيم الفردي المتعلمات على تنمية الصلابة العقلية لدى الطالبات المتعلمات لدقة الاداء المهاري بالكرة الطائرة ، وتساعدن على تحسين تعلم دقة مهارات الإعداد والدفاع عن الملعب والضرب الساحق بالكرة الطائرة، ويتفوقن بتعلم دقة هذه المهارات على المتعلمات اللواتي تعلمن بدونها ، ومن الضروري تطوير امكانيات مدرسات التربية الرياضية في تنمية العامل النفسي وتنشيط دور المتعلمات في درس التربية الرياضية .

مشكلة البحث وأهميتها:

من الضروري الأهتمام ببناء التعلم الحركي بناء سليم على وفق محددات النظريات التي تفسر السلوك وتجنب الإجهادات التي تملأ شبكة المعلومات الدولية بغية تحسين مدرس التربية الرياضية بما هو علمي ومنظم، كما يُعد تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة حجر الأساس للطالبات المتعلمات في المرحلة الإعدادية الذي تنبئ عليه المراحل اللاحقة لإعداد لاعبات يتقنن متطلبات اللعبة التي تمتاز بمبارياتها بالإيقاع السريع، لذا فإن أهمية الدقة في التعلم تنصدر عملية التعليم ويمكن اعتبارها بانها مرحلة الإتقان عند تغيير السلوك الحركي المطلوب، لأن الطالبة التي تتعلم بشكل خاطئ ستكتسب الألية الخطأ في تنفيذها الإداء المهاري ومن ثم سيضر بالنواحي النفسية لديها نتيجة أعباء الفشل، إذ يشير (دوجلاس ليويلين) إلى أنه " قد أظهرت نظريات التعلم الحديثة أن التعلم هو بناء المعرفة من خلال إشراك المتعلم في عملية التعلم أكثر من تلقيه المعرفة جاهزة، لذا لم تعد الاستراتيجيات التي تقوم على نقل المعلومات صالحة لتحقيق الأهداف التربوية، فالمتعلم لا بد أن يشارك في عملية التعلم، وعليه أن يطرح الأسئلة ويضع الفروض ويجمع المعلومات ويستخلص

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقّة بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي

م.م. علياء طالب عزيز

النتائج، وبعد هذا هو الإستقصاء العلمي الذي يمثل محور التعلم " (4) ويرى (أمبو) بأنه " تعد إستراتيجيات التعلم النشط التي تنادي بها النظرية البنائية لتطبيق التعلم النشط ، فكان لا بد من تنوع إستراتيجياته فاستخدام إستراتيجية واحدة التي يمكن تطبيقها في جميع المواقف التعليمية لم تعد فعّالة حيث ساد الاعتقاد من زمن طويل بأنه استخدام التنوع يزيد من دافعية المتعلمين ، فالغرض من استخدام التعلم النشط مساعدة المتعلمين ليكونوا أكثر فاعلية عن طريق تنمية المهارات الجديدة لديهم وللتعلم النشط عدد كبير من الإستراتيجيات التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف بأقل وقت وجهد ونتائج ايجابية كما ذكرها " (2) ، ويشير عدنان وآخرون إلى " أن على المعلم أن يشجع إستراتيجيات تقليل التداخل قدر المستطاع" (12) وكما يعرف محسن علي أسلوب التنظيم الفردي " بأنه نشاط تعليمي ذاتي موجه نحو اهداف ذاتية يمارسه المتعلم بنفسه في الوقت الذي يختاره والطريقة التي يختارها والسرعة التي تلاءمه مستقلاً من دون تلقي المساعدة من الآخرين " (14) ويقدم سامي محمد تفسير التنظيم الفردي في التعلم في " أن مدارس التربية التي تهتم بتطوير القدرات الفردية والرمزية وتقوم هذه الأنماط على التخطيط الجيد للتعليم بشكل ييسر على المتعلم متابعة تعلمه الذاتي وشق طريقه بنفسه وتعمل هذه النماذج على إستثارة دافعية المتعلم وتحريك نشاطه الذاتي باتجاه أهداف التعلم في نطاق خطة محددة " (8) ، وتؤكد سهيلة بأن " تفريد التعليم تغيير منهجي يهدف الى الإهتمام بالفرد المتعلم والتركيز عليه في عمليتي التعليم والتعلم وتصميم برامج لمجموعات من الأفراد بحيث يترك أمر تقدمهم إلى قدراتهم الفردية وسرعتهم الذاتية ، وهو يعني تقديم تعليم يراعي ما بين المتعلمين من فروق فردية ويعطي تفريد التعليم دوراً مهماً للمعلم " (9) ويشير عبد الرحمن إلى مبادئ أساس التنظيم الفردي بأنها " النظر إلى كل متعلم بوصفه حالة خاصة في تعلمه، ومراعاة الظروف الضرورية ، وتقسيم المادة أو المهارة إلى خطوات صغيرة، والتسلسل المنطقي للخطوات، والتعزيز الضروري والتغذية الراجعة لنتائج التعلم ، والايجابية والمشاركة الفاعلة في التعلم ، وحرية حركة المتعلم في أثناء التعلم " (10) ويرى (جونسون وجونسون) " أن اسلوب التنظيم الفردي ضمن التعلم يتميز بخصائص ترك المجال واسعاً أمام الفرد للتعلم وفقاً لسرعتة الذاتية ومن ثم حرية الانتقال ، وتحديد مستوى الإتقان المسبق للتعلم حيث لايسمح دونه اجتياز وحدة تعليمية والانتقال الى أخرى ، وإمكانية الاستفادة من طرائق التدريس التقليدية بوصفها وسائل مساعدة لزيادة فهم وحدة أو موضوع في وحدة معينة ، وإمكانية اعتماد مختلف السبل التي تمكن الفرد من إتقان تعلمه سواء أكانت مكتبية أم إرشادية أم وسائل سمعية بصرية أم غير ذلك فالمعيار النهائي للنجاح هو اجتياز المستوى المحدد لإتقان الوحدة بصرف النظر عن الوقت والجهد المبذول " (20) ويرى محمد سعد " أن تقسيم الموقف التعليمي لأي مهارة مراد إتقانها الى عدة أجزاء يتم إتقان كل جزء على حدة والانتقال الى الجزء الذي يليه ومن ثم دمج جميع الأجزاء يؤدي الى زيادة فرص النجاح وتقليل الاستجابة الخاطئة مما يؤدي الى تجنب سلبية المتعلم والمتعلمة وزيادة مشاركتها الإيجابية في اكتساب الخبرة والأختصاص " (15) لتكون الإنتاجية المتواخاة من هذه الدراسة دعم العملية التربوية والتعليمية في درس التربية الرياضية وتقديم الدعم النفسي لاسيما الصلابة العقلية للطالبات ليكون ذلك الدعم حافزاً نحو اعدادهن لمجتمع يسعى للتطور والتقدم، إذ تشير جولى راي إلى " أن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة ، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية، وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي في مقدمتها متغيرات الصلابة العقلية، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة بعيداً عن عامل الوراثة " (21) ليقدّم بذلك (تيرس) أهمية لدعم العوامل النفسية مع التعلم في " أن للإنفعالات مردودات مهمة تجاه سلوكك الرياضي بوصفه فرداً ولها أثر في العلاقات المتداخلة بينه وبين الآخرين ، وأن الأنفعالات هي ركن

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي

م.م. علياء طالب عزيز

أساس لمجموعة معقدة من نتائج سلوكنا أفراداً وجزءاً من مجتمع معين " (3) وتذكر رنا خالد " أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضاً بدنية وانفعالية ، وهي ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود، لكنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك ، بصرف النظر عن ظروف التنافس. ويضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم ، أو من خلال كثرة التذمر والاعتراض وإلقاء اللوم على زملاء الفريق ، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة من جو وحكم وجمهور ، ومن خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها نستطيع ان نعرف مدى الصلابة العقلية لدى اللاعبين والفريق " . (6) ويرى (جون ليفكويتس وآخرون) " أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضاً بدنية وانفعالية، وهي ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود ، لكنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك ، بصرف النظر عن ظروف التنافس. ويضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم ، أو من خلال كثرة التذمر والاعتراض وإلقاء اللوم على زملاء الفريق ، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة من جو وحكم وجمهور ، ومن خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها نستطيع ان نعرف مدى الصلابة العقلية لدى اللاعبين والفريق " . (19) إذ يذكر وجيه محبوب " إن الخصائص الحركية والإحساس والتفكير وعمليات التصور التي تختلف من متعلم إلى آخر والتي تصب في طرائق خاصة تختلف من أداء إلى آخر، وبالتأكيد فإن مستويات الدوافع والإنفعالات تختلف من فرد إلى آخر ومن حالة إلى أخرى وهذه العوامل الفردية يجب فهمها وأخذها بنظر الاعتبار عند وضع البرامج " . (18) وتكمن المشكلة في أنه من خلال متابعة الباحثة للوحدات التعليمية في دروس التربية الرياضية لتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لاحظت ضعف لدى المتعلمات في تعلم مهارات الإعداد والدفاع عن الملعب والضرب الساحق على اعتبار ان تعلمها يتطلب مستوى متقدماً من التعلم على الرغم من تعلم بقية المهارات في المراحل الدراسية السابقة فضلاً عن كثرة الأخطاء الشائعة لديهن في هذه المهارات الثلاث، وارتأت دراسة إستراتيجية التنظيم الفردي في تعلم مهارات الكرة الطائرة وأستثماره في النواحي النفسية سيما الصلابة العقلية منها بغية تنميتها لدى المتعلمات ولتحقيق أكثر من هدف في عمل واحد، **لتهداف الدراسة بذلك إلى:**

- 1- اعداد تمارين تعليمية لدقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وتوظيفها باستراتيجية التنظيم الفردي لطالبات الصف الخامس الاعدادي.
 - 2- التعرف على تأثير استراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الاعدادي .
- فرضاً الدراسة:**

- 1- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة في تنمية الصلابة العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لمجموعتي البحث.
 - 2- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في نتائج الإختبارات البعديّة للصلابة العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- منهج البحث:** في ضوء معطيات مشكلة هذه الدراسة إنتهجت الباحثة منهج البحث التجريبي الذي يُعرف بأنه "تغيير متعمد ومضبوط للظروف المحددة لحادثة ما، وملاحظة التغييرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها " (5) وأختير التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدي.

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقّة بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي

م.م. علياء طالب عزيز

مجتمع البحث وعينته: يتحدد مجتمع البحث بطالبات الصف الخامس الإعدادي في ثانوية المتميزات للبنات ضمن التشكيلات الإدارية لمديرية تربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد المُستمرات بالدوام المنتظم للعام الدراسي (2020/2019) البالغ عددهن (93) طالبة موزعات بطبيعتهن على (3) شعب (A) و (B) و (C)، أُختيرت شعبتان منهن عشوائياً لتكونا إحداهما المجموعة (B) التجريبية اختير منها (25) طالبة بعد استبعاد المتأثرات بالعوامل التي لا تصلح للتجريب، والآخرى (C) ضابطة بنفس الأسلوب أُختيرت (25) منهن، بعد إستبعاد منهن المتغيرات الدخيلة ليكون العدد الكلي (50) طالبة بنسبة (53.763%) من مجتمعهن، أما المجموعة (A) فأُختيرت منهن طالبات عينة التحليل الاحصائي للمقياس بواقع (20) طالبة، (10) طالبات منهن للتجربة الاستطلاعية .

أجهزة قياس الاختبارات وإجراءات البحث :-

مقياس الصلابة العقلية من (رنا خالد محمد حسين) ⁽⁶⁾ ويحوي ستة مجالات تمثل الصلابة العقلية هي (الثقة بالنفس، قوة الإرادة، التحدي، دافعية الانجاز، السيطرة، تحديد الاهداف) موزعه عليها (38) فقرة من ذات البدائل المتعددة بدرجة كلية تتراوح ما بين (38-152) درجة، وبوسط فرضي (95) وتم اجراء التعديلات المطلوبة لتلائم خصوصية هذه الدراسة بدون حذف ايٍّ من فقراته او تغيير في اهدافها، والتحقق من الصدق الظاهري والتكويني والثبات له على عينة الاسس العلمية ليكون بصورته النهائية (ملحق 1) أما اختبارات الدقة المُعتمدة لكل من مهارات الإعداد ⁽¹³⁾ من (100) درجة والدفاع عن الملعب ⁽¹⁶⁾ من (54) درجة ، والضرب الساحق ⁽¹⁾ من (40) درجة (ملحق 2) تم اختيار التوقيت الزمني لتعلم هذه المهارات بالاتفاق مع مدرسة المادة ، اذ طبقت المتعلمات في المجموعة التجريبية أستراتيجية (التنظيم الفردي) والمجموعة الضابطة (الاسلوب المتبع) بواقع (3) وحدات تعليمية لكل مهارة بواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع بحسب جدول الدروس الاسبوعي ليستمر تطبيق المنهاج التعليمي (4) اسابيع دراسية ونصف ، إذ تم توظيف مفاهيم الأستراتيجية في تطبيق التمرينات التعليمية وعدد مرات أدائها لكل ما تحويه من تنشيط لدور المتعلمات في الدرس وحسب المحددات والخطوات المذكورة عن طبيعة هذه الإستراتيجية وبعد الإنتهاء من التجربة على وفق محددات التصميم التجريبي المذكور ، تحققت الباحثة من النتائج بنظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V₂₆) ، (statistical package for social sciences) ، لحساب كل من قيم النسبة المئوية ، ومعامل ثبات (جتمان) ، ومعامل ثبات (بيرسون) ، واختبار (ليفين) لتجانس التباين ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، واختبار (t-test) للعينات المترابطة ، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

نتائج البحث ومناقشتها:

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المقياس والاختبارات	قيمة ليفين	درجة (Sig)	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
			ن	س	ع ±	ن	س	ع ±
الصلابة العقلية	0.66 3	0.419	2 5	77.1 2	4.484	2 5	76.36 5	5.794
دقة الاعداد	0.72 7	0.398	2 5	43.8 4	4.038	2 5	42.28 5	4.316
دقة الدفاع عن الملعب	0.84 5	0.363	2 5	20.8 8	3.127	2 5	21.12 5	2.205

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة بعض مهارات
الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي
م.م. علياء طالب عزيز

غير دال	0.547	0.607	2.06	15.08	2 5	2.132	14.7 2	2 5	0.468	0.53 6	دقة الضرب الساحق
------------	-------	-------	------	-------	--------	-------	-----------	--------	-------	-----------	---------------------

درجة الحرية (ن-2) = 48 ومستوى الدلالة (0.05) (ت) المحسوبة غير دالة إذا كانت درجة
(0.05) < (Sig)

جدول (2) يُبين المعالم الإحصائية لنتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لكل من مجموعتي البحث
في الاختبارات القبلية والبعديّة

الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		مج	المقياس والاختبارات
					ع ±	س	ع ±	س		
دال	0.000	22.845	7.634	34.88	4.796	112	4.484	77.12	تج	الصلابة العقلية
دال	0.000	16.499	6.861	22.64	3.629	99	5.794	76.36	ض	
دال	0.000	28.093	4.862	27.32	1.951	71.16	4.038	43.84	تج	دقة الاعداد
دال	0.000	13.258	5.657	15	5.021	57.28	4.316	42.28	ض	
دال	0.000	18.565	3.523	13.08	1.06	33.96	3.127	20.88	تج	دقة الدفاع عن الملعب
دال	0.000	11.542	3.379	7.8	2.197	28.92	2.205	21.12	ض	
دال	0.000	27.165	2.555	13.88	1.848	28.6	2.132	14.72	تج	دقة الضرب الساحق
دال	0.000	11.767	2.55	6	1.441	21.08	2.06	15.08	ض	

درجة الحرية (ن - 1) لكل مجموعة مستوى الدلالة (0.05) (ت) المحسوبة دالة إذا كانت درجة
(0.05) > (Sig)

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الدلالة	درجة (Sig)	المحسوبة (ت)	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المقياس والاختبارات
			ع ±	س	ن	ع ±	س	ن	
دال	0.000	10.808	3.629	99	2 5	4.796	112	25	الصلابة العقلية
دال	0.000	12.884	5.021	57.28	2 5	1.951	71.1 6	25	دقة الاعداد
دال	0.000	10.331	2.197	28.92	2 5	1.06	33.9 6	25	دقة الدفاع عن الملعب
دال	0.000	16.042	1.441	21.08	2 5	1.848	28.6	25	دقة الضرب الساحق

درجة الحرية (ن-2) = 48 ومستوى الدلالة (0.05) (ت) المحسوبة دالة إذا كانت درجة
(0.05) > (Sig)

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي

م.م. علياء طالب عزيز

تُبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في الجدول (2) التحسن الواضح لدى كلٍ من متعلّقات المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الصلابة العقلية وتعلم دقة المهارات الثلاث الواردة فيه، وتبين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين في الجدول (3) أن متعلّقات المجموعة التجريبيّة تفوقن في ذلك التحسن النفسي والمهاري، وتعزو الباحثة ظهور هذه النتائج إلى دور الإستراتيجية التي ساعدت على تنشيط دور المتعلّقات وتنظيم مهماتهن بالاعتماد على النفس بحسب مبدأ تفريد التعليم والتعلم الذاتي من خلال تطبيقهن للتمرينات واستمداد التغذية الراجعة من مصادر داخلية عند المقارنة مع ما يجب تطبيقه بحسب الانموذج المعروف لها على وفق محددات السيطرة الحركية، وهذا الأمر جاء بفوائد متعدّدة في البيئة الصفية والتي ايجابية المشاكلة التي تطلبت صلابة عقلية تمنهجن الثقة عند الاداء وعدم التردد في اتمامه على اتم وجه لكون الدقة تعتمد على الاداء السليم اذا ما كان على اتم حال، اذ كان لتحسين الصلابة العقلية دوراً داعماً لتعلم دقة الاداء المهاري لكل من المهارات المبحوثة الثلاث في رسم البرامج الحركية اللازمة مهارة مُتعلّمة، إذ يذكر مصطفى نمر " نظراً لأهمية دور المعلم في تنفيذ إستراتيجيات التعليم وبيان فوائدها على عملية التعلم فلا بد من توضيح مفهوم إستراتيجية التعلم أو نعني بها خطوات إجرائية منتظمة ومتسلسلة شاملة ومرنة ومراعية لطبيعة المتعلمين لتحقيق مخرجات تعليمية مرغوب فيها⁽¹⁷⁾، ويرى عبدالله علي بأن " عوامل نجاح في إستراتيجية التنظيم الفردي تكون في نشر الوعي، ووضع الخطط المتكاملة، والمشاركة الإيجابية للمتعلّم، ومراعاة الفروق الفردية عند وضع أسلوب التعلم، وإستخدام أسلوب التعلم الذاتي لا يتطلب تغييرات جذرية في النظم، وتعاون الأجهزة المهنية والإدارية، وتنظيم مناهج تعليمية شاملة ومتنوعة، وبناء وحدات التعلم الذاتي " .⁽¹¹⁾، كما وتشير (جولي راى) إلى " لقد تناول علماء النفس المراقبة الذاتية كأداة تشجيع على تعديل السلوك؛ حيث يتناولها المتعلمون كتكتيكات لتبديل، أو تعديل السلوك، وهي تسمح لهم بمراقبة سلوكهم من خلال مقارنة المعلومات الواردة لهم والتي تقيس سلوكهم وهنا يراقب المتعلّم مستوى الجهد المبذول والوقت المستغرق والظروف البيئية، ويحاول تكيف وتوفيق الجهد والوقت مع التقدم الحالي نحو الهدف، فعندما يشعر المتعلّم بأن المهمة أو العمل الذي يقوم به صعب بعض الشيء قد يزيد من معدل الجهد المبذول حتى يحقق الهدف وربما يقرر التوقّف عن العمل إذا ما شعر بأن الجهد المبذول، أو الذي يمكن له أن يبذله لا يمكنه من إتمام العمل وتحقيق الأهداف المرغوبة، وأن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية، وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي في مقدمتها متغيرات الصلابة العقلية، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة بعيداً عن عامل الوراثة " .⁽²¹⁾ وترى (Wolters) بأنه " ليس بالضرورة أن يكون للنفس الداخلية التي يمثلها المعرفة، والدافعية والوجدان، حيث يمكن للأفراد أن يلحظوا سلوكهم الخاص، ويراقبونه، ويحاولوا التحكم فيه، وينظمونه، وأن مثل هذه الأنشطة يمكن عدّها تنظيمياً ذاتياً للفرد " .⁽²³⁾ ويضيف إلى ذلك زكي محمد حسن في أنه " لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى دقة الإداء وفقاً لتوقيات معينه وهذا بدوره يتطلب درجة عالية من التحكم في أخراج الإداء الحركي وقدرًا كبيراً من الإدراك الحس حركي " .⁽⁷⁾

الأستنتاجات:

- 1- تساعد إستراتيجية لتنظيم الفردي المتعلّقات على تنمية الصلابة العقلية لدى الطالبات المتعلّقات لدقة الاداء المهاري بالكرة الطائرة .
- 2- تساعد إستراتيجية لتنظيم الفردي المتعلّقات على تحسين تعلم دقة مهارات الإعداد والدفاع عن الملعب والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي م.م. علياء طالب عزيز

- 3- أن المتعلمات بإستراتيجية لتنظيم الفردي تفوقن بتعلم دقة مهارات الإعداد والدفاع عن الملعب والضرب الساحق بالكرة الطائرة على المتعلمات اللواتي تعلمن بدونها .
التوصيات:
- 1- من الضروري تطوير امكانات مدرسات التربية الرياضية في تنمية العامل النفسي وتنشيط دور المتعلمات في درس التربية الرياضية .
المصادر:-
1. أسماء حكمت فاضل السامرائي ؛ بناء وتقنين مقياس للمعرفة العلمية وعلاقته بالإداء المهاري في الكرة الطائرة : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص 56 .
2. امبو سعدي وهدى الحونية ؛ استراتيجيات التعلم النشط : عمان ، دار المسيرة ، 2016 ، ص 11 .
3. تيرس عوديشو أنويا ؛ دليل الرياضي للإعداد النفسي : عمان ، دار وائل للنشر ، 2002 ، ص 19 .
4. دوجلاس ليولين ؛ إستراتيجيات الاستقصاء في تعليم وتعلم العلوم تنفيذ معايير العلوم المستندة إلى الاستقصاء في الصفوف (3-8) ، ط2. ترجمة : مدارس الظهران الأهلية : المملكة العربية السعودية، دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، 2012 ، ص 48.
5. رحيم يونس كرو ؛ مقدمة في منهج البحث العلمي : عمان ، دار دجلة ، 2008 ، ص 171 .
6. رنا خالد محمد حسين ؛ بناء مقياس الصلابة العقلية ومستوى الطموح للاعبين أندية العراق لركضة الضاحية (8كم) فئة الشباب : رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية، 2016 .
7. زكي محمد حسن ؛ مدرب الكرة الطائرة : الإسكندرية ، دار المعارف ، 1997 . ص 39 .
8. سامي محمد ملحم ؛ سيكولوجية التعلم والتعليم ، الأسس النظرية والتطبيقية : عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2001 ، ص338،339 .
9. سهيلة محسن كاظم الفتلاوي ؛ تفريد التعليم في إعداد وتأهيل المعلم : عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997 ، ص97 .
10. عبد الرحمن عبد السلام جامل ؛ طرق التدريس العامة ومهارات تنفيذ وتخطيط عملية التدريس ، ط3 : عمان ، 2002 ، ص118 .
11. عبد الله علي القزويني ؛ الطرائق العملية في التدريس : عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2012 ، ص78 .
12. عدنان يوسف العتوم وآخرون ؛ علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط3 : عمان ، دار المسيرة ، 2011 ، 311 .
13. علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، 2004، ص 191-193 .
14. محسن علي عطية ؛ التعلم انماط ونماذج حديثة : عمان، دار صفاء للنشر، 2016 ، ص160 .
15. محمد سعد زغلول، أثر استخدام الوسائط المتعددة على مهارتي التمرير من أعلى والإرسال المواجه من أسفل في الكرة الطائرة، لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي : ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان المجلد (7) ، العدد (1) ، 2000 .

**تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة بعض مهارات
الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي
م.م.علياء طالب عزيز**

16. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط2 : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 245 .
17. مصطفى نمر دعمس ؛ إستراتيجيات تطوير المناهج وأساليب التدريس الحديثة : الأردن ، دار الغيداء ، 2008 ، ص 60 .
18. وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التمرين الرياضي : عمان ، دار وائل للنشر ، 2001 ، ص 155 .
19. John Lefkowitz, David R. Mc Duff , **Corina Riismandel**: Mental toughness training manual for soccer, United Kingdom: Article Sports Dynamics, 2003.p:9.
20. Johnson & Johnson, **Active learning** : New York, Library of Congress Cataloging, 2012 , p: 114 .
21. Jolly Ray : Mental toughness, **Level III Hockey coaching course Karnataka stat Hochey Association**, Bangalors, 2003.P:54
22. Jolly Ray : **Mental toughness, Level III Hockey coaching course Karnataka stat Hochey Association**, Bangalors, 2003.P:54.
23. Wolters. C.. Regulation of Motivation: Evaluating an Underemphasized Aspect of Self-Regulated Learning. **Educational Psychologist**. (2003) 38. 4. 189-205.

ملحق (1) مقياس الصلابة العقلية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي أبداً
1	أعتمد كثيراً علي مجهودي بالقدرات التي أمتلكها				
2	أقدر علي إتخاذ قرارات حاسمة خلال الدرس.				
3	امتلك قدرة بنفسى حتى لو تكررت إخفاقاتي.				
4	أشعر بأن لدي طاقة بدنية ليس لها حدود.				
5	أنسى كل مشاكل الشخصية خلال الدرس.				
6	يهمني رأي الآخرين بسلوكي خلال الدرس.				
7	أتعلم مهارات الكرة الطائرة لأنها متوافقة مع ميولي وقدراتي .				
8	أهتم بدعم ثقتي العالية بقدراتي المهارية .				
9	أعتقد أنني أمتلك ذكاء عالي المستوى .				
10	أستفيد من الفشل في محاولات الاداء المهاري.				
11	أرفض الاستسلام للتعب عند إشتراكى في الدرس.				
12	تدفعني قوة إرادتي للأداء الجيد في الدرس.				
13	اتمكن من الأداء في الدرس تحت الضغوط العصبية.				
14	أفضل إنجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة .				

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة بعض مهارات
الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي

م.م. علياء طالب عزيز

15	أميل إلى تحدي أقراني الذين يتميزون بالمستوى العالي .
16	استعد للتعلم المهاري بدون إنقطاع لكي أنجح في الدرس.
17	اتحدى الأقران في ادائي المهاري .
18	يهمني أن أجد نفسي أفضل من أقراني.
19	أستمر بأداء واجباتي الأدائية في الدرس.
20	أعمل وأتدرب وأنفذ ما يطلب مني في الدرس.
21	استمر في نشاطي حتى نهاية الدرس
22	أتحدى قدراتي في اختياري لتعلم مهارات الكرة الطائرة .
23	أتحدى المتنافسات مهما كانت درجة لياقتهن ومستوى تعلمهن.
24	أضع نفسي معايير عالية تتعلق بأدائي .
25	أحلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي.
26	أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاح.
27	أشعر بالملل من التعلم لفترة طويلة.
28	أبرر إخفاقاتي وألقي اللوم على الآخرين عند فشلي.
29	أشعر أن إنجازاتي تقابل باحترام من لدن المدرسة .
30	أقدم أفضل ما عندي في الدرس.
31	أحافظ على توازني في الدرس.
32	أجد صعوبة في النوم قبل الدرس .
33	إدارة المدرسة توفر الحاجات الضرورية للدرس.
34	أتأثر سريعاً بحركات وإيماءات أقراني .
35	أعاني من إرتجاف اليدين عندما تكون المهارة جديدة.
36	أشعر بصداق قوي قبل بدء الدرس.
37	أفقد شهيتي للطعام قبل الدرس.
38	اتحمل ضغوط الدرس لتعلمي المهاري .

ملحق (2) يوضح الاختبارات المهارية

أولاً : اختبار الاعداد من الاعلى بالاصابع :-

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الاعداد الامامي من فوق الرأس.
الادوات: ملعب كرة طائرة بشبكة ذات ارتفاع قانوني، كرات طائرة، قائما وثب عالٍ بارتفاع نصفي دائرتين مشتركتين في المركز (المركز في منتصف خط المنتصف) بحيث يكون نصف قطر الدائرة الكبيرة (180سم) ونصف قطر الدائرة الداخلية (60سم).

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقّة بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي

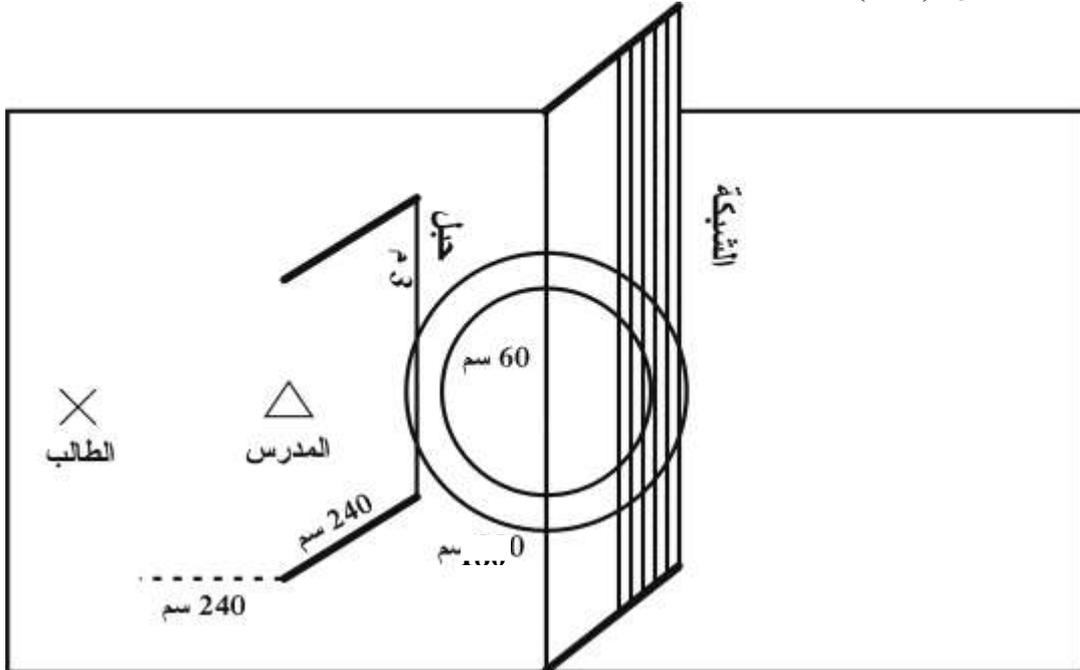
م.م. علياء طالب عزيز

ويوضع قائما الوثب العالي على خط واحد مواز للشبكة وعلى بعد 240سم من خط المنتصف، والمسافة بين القائمين (3م)، ويشير الحبل على القائمين بارتفاع (240 سم) عن الارض. مكان وقوف المدرس (Δ) كما مبين في الشكل (3) امام القائمين وظهره جهة الشبكة، اما مكان وقوف المختبر (×) فيكون على بعد (480سم) من خط المنتصف وكذلك (240سم) من القائمين على ان يكون مواجه للشبكة.

مواصفات الاداء: يقف المدرس () في المكان المحدد له امام القائمين والى الجانب قليلا ممسكا بالكرة وعليه ان يرمي الكرة (بطريقة التصويب المتبعة في كرة السلة) إلى الطالب (×) والذي يكون واقفا في مكانه ومواجه للمدرب عند وصول الكرة للاعب عليه ان يقوم بتمريرها من اعلى بالاصابع بحيث تمر الكرة فوق الحبل لتسقط في احد نصفي الدائرتين (بين القائمين والشبكة) ويكرر ذلك عشر مرات.

التسجيل:

1. أي خطأ من المختبر في الاداء تحسب المحاولة ويحصل منها على صفر.
 2. يحصل المختبر على (10) درجات إذا كانت المحاولة صحيحة وسقطت الكرة داخل نصف الدائرة الصغرى.
 - يحصل المختبر على (5) درجات إذا كانت المحاولة صحيحة وسقطت الكرة داخل نصف الدائرة الكبرى.
 - يحصل المختبر على درجتين إذا كانت المحاولة صحيحة وسقطت الكرة خارج الدائرتين ولكن داخل نصف الملعب الذي يؤدي فيه الاختبار.
 - فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على صفر في المحاولة.
 3. الدرجة النهائية تمثل مجموع درجات المختبر على الاختبار في محاولاته العشر.
- الدرجة العظمى: (100) درجة.

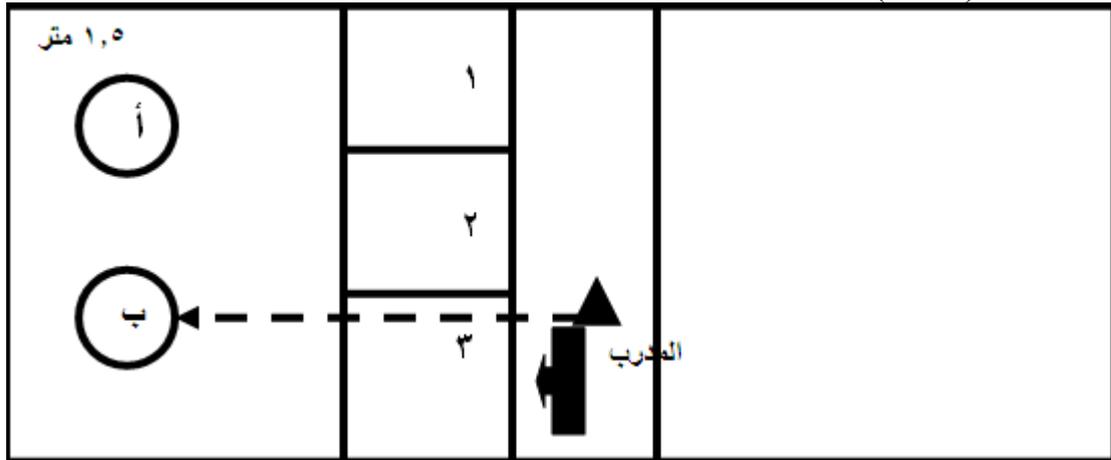


شكل يوضح اختبار مهارة الاعداد من الاعلى بالاصابع

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة بعض مهارات
الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي
م.م. علياء طالب عزيز

ثانياً : إختبار دقة الدفاع عن الملعب:

- هدف الإختبار :
- قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب .
- الأدوات :
- ملعب كرة طائرة قانوني ، وكرات طائرة قانونية ، وشريط لاصق ملون بعرض (5 سم) ، وشريط قياس ، وكروسي عالٍ .
- مواصفات الإداء :
- يقف اللاعب المُختبر داخل المنطقة (أ) ومن ثم داخل المنطقة (ب) اللتان يبُعد كلاً منهما عن الخطوط الجانبية والخلفية بمسافة (1.5) متر ويقوم المدرب بإداء الإرسال من الملعب المقابل ، وعلى المُختبر إستقبال الكرات وتوجيهها الى المنطقة (1) ثلاث كرات ، والمنطقة (2) ثلاث كرات ، والمنطقة (3) ثلاث كرات ويكرر العمل للمنطقة (ب) .
- الشروط :
- لكل مُختبر (9) محاولات من المنطقة (أ) و (9) من المنطقة (ب) .
- تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها المُختبر .
- التسجيل :
- يُسجّل للمُختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الممنوحة له (9 محاولات لكل دائرة) وذلك على وفق الأسلوب الآتي :
- (3) نقاط لكل كرة تسقط في المنطقة المحددة .
- (2) نقاط لكل كرة تسقط خارج المنطقة المحددة وبالمنطقة المجاورة .
- (1) نقطة لكل كرة تسقط خارج المنطقة المحددة .
- (صفر) لكل محاولة فاشلة ؛ والدرجة العظمى (54) .
- وحدة القياس (الدرجة) .



شكل يوضح إختبار دقة الدفاع عن الملعب

- ثالثاً : إختبار دقة الضرب الساحق في الإتجاهين القطري والمستقيم :-
- هدف الإختبار :
 - قياس دقة مهارة الضرب الساحق في الإتجاه القطري والإتجاه المستقيم .
 - الأدوات :

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقّة بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي

م.م. علياء طالب عزيز

(10) كرات طائرة ، وملعب كرة طائرة ، ومرتبتان موضوعتان في منطقة مخططة بقياس (3×3) مواصفات الإداء :

الضرب الساحق من المركز (4) ، والإعداد يكون عن طريق المدرب من المركز (3) ، وعلى اللاعب المُختبر إداء (5 ضربات ساحقة نحو الإتجاه القطري) المرتبه الموجودة في المركز (5) . و(5 ضربات ساحقة نحو الإتجاه المستقيم) المرتبه الموجودة في المركز (1) ، مع مراعاة أخذ راحة بين محاولة وأخرى .

- التسجيل :

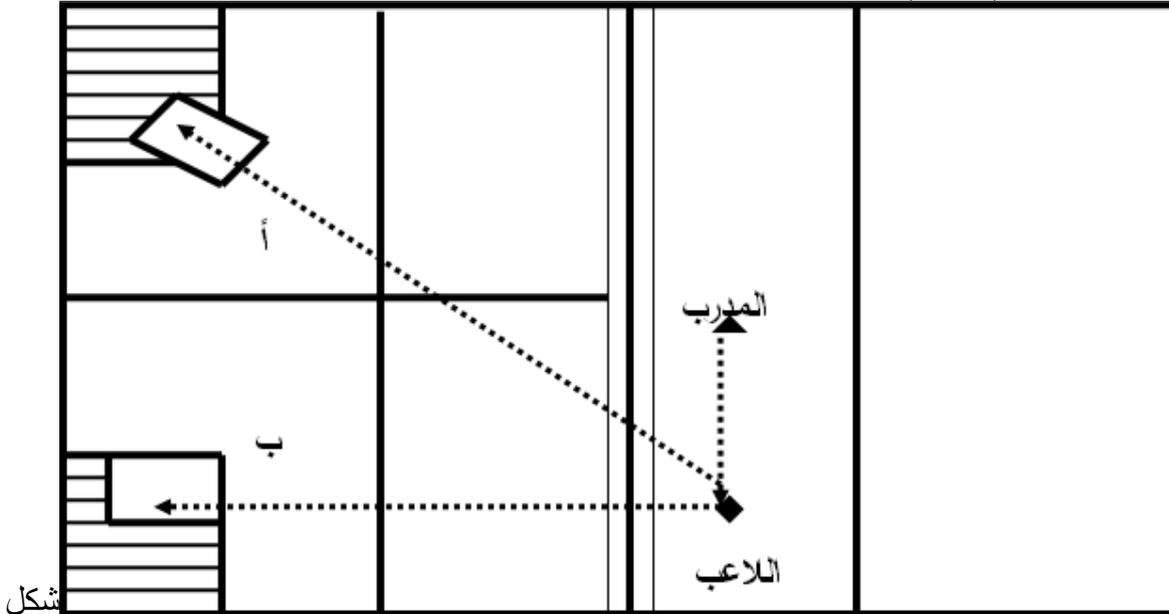
* (4) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .

* (3) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة .

* (2) نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة في إحدى المنطقتين (أ) ، (ب) .

الدرجة العظمى (40) .

- وحدة القياس (الدرجة) .



يوضح إختبار مهارة الضرب الساحق بالإتجاهين القطري والمستقيم

تأثير إستراتيجية التنظيم الفردي في الصلابة العقلية ودقة بعض مهارات
الكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي
م.م. علياء طالب عزيز

**The effect of the individual organization strategy on mental
hardness and the accuracy of some volleyball skills among fifth-
year middle school students**

ALYAA TALIB AZEEZ AL-RUBAYE

Abstract:

The study aimed to prepare educational exercises for the accuracy of performing some basic skills in volleyball and employing them in the strategy of individual organization for fifth-grade middle school students, and to identify the effect of the individual organization strategy on mental hardness and the accuracy of performing some basic skills of volleyball among fifth-grade students, and the researcher adopted the experimental research approach with a design The experimental and control groups on a sample of (50) students were deliberately selected at a rate of (53.763%) from the fifth preparatory class students in Al-Mutamiziz Secondary School for Girls within the administrative formations of the Second Directorate of Education of Al-Karkh in Baghdad Governorate Continuous working hours for the school year (2019/2020), divided into each group (25 students), adopted a measure of mental rigidity and the required adjustments were made to fit the privacy of this study without removing any of its paragraphs or a change in its goals, and checking the apparent and formative honesty and consistency of it on a sample Scientific foundations, And choosing the approved accuracy tests for each of the preparation skills, defending the stadium, and overwhelming hitting. The timing of the application for learning these skills in the academic year was chosen by (3) educational units for each skill by two educational units per week according to the weekly lessons schedule, and after the end of the experiment the results were verified SPSS-V26)) for the conclusions and applications in that it helps a strategy for organizing educated singles to develop the mental hardness of educated students for the accuracy of skill performance in volleyball, and helps them to improve learning the accuracy of preparation skills, defending the stadium and overwhelming hitting with a ball For a plane, and excel by learning the accuracy of these skills over the female learners without whom they learned, it is necessary to develop the capabilities of female physical education teachers in developing the psychological factor and stimulating the role of female learners in the lesson of physical education.