

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما في الطلاقة النفسية وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات

رفقه مؤيد سعيد

أ.د. طلال نجم عبدالله*

* فرع العلوم الرياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل / العراق talalabdalah@yahoo.com

(الاستلام ١٧ حزيران ٢٠١٢ القبول ٣٠ ايلول ٢٠١٢)

المخلص

هدف البحث إلى الكشف عن :

١ - أسلوب التعلم (الاتقاني والتبادلي) وأثرهما في الطلاقة النفسية .
٢ - أسلوب التعلم (الاتقاني والتبادلي) وأثرهما في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز بمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات .

٣ - الأسلوب الأفضل من هذين الأسلوبين في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (٢٤) طالبة من كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية بكلية التربية بنات - السنة الدراسية الأولى تم توزيعهن إلى مجموعتين متساويتين (١٢) طالبة لكل مجموعة، وتم التكافؤ بينهن في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) وبعض القدرات العقلية (حدة الانتباه وتركيز الانتباه والذكاء) فضلاً عن عدد من عناصر اللياقة البدنية ومهارة التهديف والطلاقة النفسية، إذ استخدمت المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التعلم الاتقاني) التي تمثلت بطالبات كلية التربية الرياضية بينما استخدمت المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي) لطالبات قسم التربية الرياضية، واستغرق تنفيذ المنهاج التعليمي (٩) أيام بواقع (٣) وحدات تعليمية لكل مجموعة من مجموعتي البحث وكان زمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة إذ تم البدء بتنفيذ المنهاجين في ٢٨/٢/٢٠١٢ ولغاية ٨/٣/٢٠١٢، واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة ، نسبة التغيير، نسبة المئوية لمقدار التطور، مقدار التعلم ، ومعامل الارتباط البسيط ، وتم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) .
واستنتج الباحثان ما يأتي :

- كان للأسلوبين اثر في تغيير الطلاقة النفسية بين مجموعتي البحث .
- كان أسلوب التعلم الاتقاني أفضل من الأسلوب التبادلي في تغيير الطلاقة النفسية بين مجموعتي البحث .
- إن أسلوب التعلم الاتقاني هو أفضل من الأسلوب التبادلي في تعلم الأداء الفني ودقة الانجاز لمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات .

الكلمات المفتاحية : التعلم الاتقاني - الأسلوب التبادلي - الطلاقة النفسية - مهارة التهديف - كرة القدم

Using Both Mastering and Mutual Learning Styles and Their Effect on Psychological Fluency and Learning Shooting Skill in Futsal for Female Students

Prof. Dr. Talal Najim Abdullah

Refqa Moa'id Saeed

Abstract

The research aims at revealing the following :

- Both (mastering and mutual) learning styles and their effect on Psychological fluency.
- Both (mastering and mutual) learning styles and their effect on learning technical performance and achievement level in shooting skill for futsal female players.
- The better style of those styles in learning shooting skill for futsal female players.

The researchers have adopted the experimental methodology for its convenience to the nature of the research . The research sample has included (24) 1st-stage female students / college of physical education and college of education (for girls)-Dept. of physical education divided into two equivalent groups (12 female students for each group).The equivalence in variables (height, weight and age) and some mental capabilities (intensity of attention , attention concentration and intelligence) have been verified in addition to a number of physical fitness elements , shooting skill and psychological fluency .

The first experimental group, represented by the physical education female students , has used " the mastering learning style, while the second experimental group , represented by the physical education female students , has used "the mutual style ". The learning approach has lasted (31) days as three educational units for each group .Each educational unit has lasted (90) minutes .So, the approaches fulfillment has started on 28/2/2012 to 8/3/2012 .

The researchers have used the following statistical means (arithmetic mean, standard deviation, T-Test, rate of change, percentage of development , learning amount, and simple correlation coefficient).In addition, SPSS has been used.

The researchers have concluded the following :

- Both styles have an effect on changing Psychological fluency between the both of the research groups.
- The mastering learning style is better than the mutual style in changing the Psychological fluency between both of the research groups.
- The mastering learning style is better than the mutual style in learning technical performance and achievement accuracy in the shooting skill for futsal female students.

Keywords: Mastering Learning- Mutual Style - Psychological Fluency- Shooting Skills - Football

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

شهد المجال التربوي تطوراً علمياً وتكنولوجياً هائلاً في شتى مجالات ومواقف الحياة ، وذلك بهدف استخدام الطرائق والأساليب التعليمية الحديثة لمواجهة التحديات والضغوطات التي تواجه العملية التربوية ، حيث سعى التربويون في البحث عن الأساليب التعليمية الحديثة والملائمة لقدرات وقابليات الطالبة والتي تراعي الفروق الفردية ما بين الطالبات من أجل الوصول بهم إلى أفضل مستوى في التحصيل " لقد تطورت الأساليب التعليمية من الأساليب القديمة التي يكون فيها المدرس محور العملية التعليمية ويكون دور الطالب مقتصر على تلقي المعلومات الجاهزة إلى أساليب يكون فيها الطالب محور العملية التعليمية ، بينما يكون المدرس فيها مرشداً وموجهاً " .

(الرحاوي، ٢٠٠٦، ٧)

استخدام أسلوبي التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

ومن أنواع أساليب التعلم هذه " التعلم الاتقاني " الذي أقرحه (كارول1963) وطوره (بلوم ١٩٦٨) ويفترض إن بإمكان غالبية الطلاب الوصول إلى أقصى مستوى من الأداء والمهارة في مجال مهمتهم إذا كان نمط التدريس والتعلم منظماً ، وإذ ما قدم العون للطلاب في الوقت والمكان الذي يواجهون فيه صعوبات مختلفة ، وهذا يتطلب معايير محددة في تقييم الكفاءات التي تصل من المدرس ويقوم الطالب بناءً على المقارنة بالمستوى المطلوب التمكن فيه إذ يوفر الكثير من الأساليب العلاجية للطلاب الضعفاء غير المتقنين ويراعى فيه الفروق الفردية بغض النظر عن الطرائق والأساليب المستخدمة في التدريس ويعطي وقتاً إضافياً وتعزيزاً وتوضيحاً للمفاهيم والمبادئ التعليمية كما ينسجم التعلم الاتقاني مع النظريات التربوية الحديثة في التدريس التي تؤكد على التفاعل الإيجابي بين المدرس والطالب والذي يزيد من استعداد الطالب للتعلم .

(بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ٨٢)

أما " الأسلوب التبادلي " فهو يعد احد أساليب التعلم الحديثة التي تؤكد على دور المتعلم في عملية التعلم باستخدام ما يسمى بالمتعلم الملاحظ والمتعلم العامل ، وان تأكيده على دور المتعلم الذي يتجاوز التلقين إلى حدود المشاركة الفعالة أعطاه ميزه جعلت العديد من الباحثين يوصون باستخدامه بصورة واسعة وفيه ينحصر دور المعلم في إيضاح المهارات وإعطاء نماذج موضحة لها ثم يقوم الطالب بتنفيذ الواجب المطلوب منه ، " على هذا يقتضي الأسلوب التبادلي تنظيم الطلاب بشكل أزواج بحيث يقوم المتعلم بالأداء ويقوم زميله بالملاحظة والتوجيه وإعطاء التغذية الراجعة ثم يتبادلا الأدوار فيما بينهما مناصفة في زمن التمارين المهارية المعطاة لهما ، أما دور المدرس فهو الذي يتخذ جميع قرارات التخطيط في مرحلة ما قبل التدريس وإعطاء ورقة الواجب للطلاب وكيفية تطبيقها ويقوم بملاحظة ومراقبة عمل الطلاب ويكون قريباً من الطالب الملاحظ عندما يحتاج إليه " .

(الربيعي وحمد أمين ، ٢٠١١ ، ٢١٥)

يعد العامل النفسي احد العوامل المهمة التي تسهم بشكل فعال في تحسين مستوى الأداء فظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالحالات النفسية المرتبطة بالأعداد الرياضي ، إذ أصبح واضحاً حديثاً أن للطلاقة النفسية دوراً كبيراً في تحقيق الانجاز للرياضيين ومدى تأثر نوع الفعالية الرياضية بالحالات النفسية في حدود ما تسمح به قدراتهم العقلية والبدنية والمهارية والخطئية " إذ يتأثر الرياضيين بشكل عام ولاعبى كرة القدم الصالات بشكل خاص بوجود حالة الطلاقة النفسية والتي أكدتها اغلب الدراسات النظرية بوصفها خبرة ذاتية تسهم في أنهماك الرياضي في الأداء فلا يكاد أي رياضي في أي فعالية كانت أن يستغني عنها لأنها تزيد من قدرته النفسية على أداء المهارات الحركية والمتنوعة" (الطائي ، ٢٠١١ ، ٩)

ومن هنا تكمن أهمية البحث كونه مجالاً لم يطرقه الباحثون في مجال كرة القدم الصالات للطلابات ويمكن أن يكون محاولة جادة للوصول إلى أفضل الأساليب في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم الصالات وتعلم الأداء الفني لها ، فان الهدف من هذه الدراسة هو تطوير مهارة التهديف كرة القدم الصالات وذلك باستخدام أساليب تعليمية تراعي في محتوياتها العوامل كافة التي قد تكون ذات أثر فعال في تعلم مستوى أداء الطالبة وإيجاد المناخ التعليمي الأكثر ملائمة في تطوير مهارة هذه اللعبة ، إذ تتميز هذه الأساليب بإعطاء الطالبة حرية التصرف وفرصة القيادة والابداع والابتكار من خلال المشاركة الفعلية في الأداء ، ويأتي هذا البحث منسجماً مع التوجيهات الحديثة لمواكبة التطور من خلال الاستراتيجيات والخطط العلمية المدروسة والموضوعة على وفق إستراتيجية جديدة من اجل الوصول إلى أفضل تعلم لمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطلابات ، لذلك يمكن أن يتم استخدام هذه الأساليب مع مفردات المنهج الدراسي ومعرفة مدى إمكانية استفادة الطالبات من هذين

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

الأسلوبين في الأداء المهاري ، إذ إن هذه الأساليب استخدمت على فعاليات أخرى لكنها حديثة على كرة القدم الصالات للطلّبات .

٢-١ مشكلة البحث

تعد مادة كرة القدم للصالات من المواد الأساسية والمقررة للطلّبات ضمن منهاج كليات وأقسام التربية الرياضية في جامعة الموصل ، وما نشهده من أداء الطالّبات لهذه المادة لا يرقى إلى المستوى المراد الوصول إليه ، وإن الأسلوب المتبع في تعليم هذه المادة هو الأسلوب الامري الذي لا يخدم الطالّبات في تعلم المهارات الحركية الأساسية للعبة هذا من جهة ، والسبب الآخر هو كون هذه المادة جديدة على الطالّبات ولم يسبق لهن ممارستها من قبل في جميع المراحل الدراسية السابقة وكذلك الشعور بعدم الرضا عن مستوى أداء الطالّبات في هذا الأسلوب مع العلم إن أدائها يتطلب إلى إتقان جيد ويحتاج إلى أساليب واستراتيجيات تسهل عملية تعلم المهارات الحركية لهذه اللعبة ، لذا فقد أرّتاى الباحثان إلى تجريب هذين الأسلوبين المطبقين على فعاليات أخرى لكن بحدود علم الباحثان لم يطبقا على كرة القدم الصالات للطلّبات ، لذلك فمن هنا تبرز مشكلة البحث والتي توضحها التساؤلات الآتية :

١- هل تحقق الأساليب المستخدمة في البحث (الاتقاني والتبادلي) تعلماً لمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطلّبات ؟

٢- هل تتأثر الطلاقة النفسية للطلّبات بهذين الأسلوبين ؟

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن :

١-٣-١ أسلوب التعلم (الاتقاني والتبادلي) وأثرهما في الطلاقة النفسية .

١-٣-٢ أسلوب التعلم (الاتقاني والتبادلي) وأثرهما في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز بمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطلّبات .

١-٣-٣ الأسلوب الافضل من هذين الأسلوبين في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطلّبات .

٤-١ فروض البحث

١-٤-١ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في متوسط درجات الطالّبات في مقياس الطلاقة النفسية بصورة كلية بين طالّبات مجموعتي البحث .

١-٤-٢ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في متوسط درجات الطالّبات في الأداء الفني ومستوى الانجاز بمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطلّبات لمجموعتي البحث.

١-٤-٣ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في متوسط درجات الطالّبات في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطلّبات لمجموعتي البحث .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طالّبات السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية في كلية التربية بنات في جامعة الموصل .

١-٥-١ المجال الزمني : ابتداءً من ٢٨ / ٢ / ٢٠١٢ ولغاية ٨ / ٣ / ٢٠١٢ .

١-٥-١ المجال المكاني : القاعة الداخلية لقسم التربية الرياضية في كلية التربية بنات في جامعة الموصل .

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ التعلم الاتقاني

عرفه (شيت ، ١٩٩٤) بأنه " فترة تعليمية تتضمن تقديم اختبارات تكوينية متكررة يتبعها وقت إضافي لإجراء تغذية راجعة تصحيحية وإعطاء معلومات عن المهارات الأساسية للطلاب غير المتعلمين لإتمام عملية التعلم " .

(شيت ، ١٩٩٤ ، ١)

كما عرف (أبو زينة ، ٢٠٠٢) التعلم الاتقاني على انه " تقنية تعليمية لتدريس مادة تعليمية متسلسلة على نحو هرمي وتعلمها إذ تكون المادة المراد تعلمها مجزأة إلى وحدات أو أقسام مميزة واضحة تعطى في حصة صفية واحدة أو في عدة حصص خلال الأسبوع الواحد " . (أبو زينة ، ٢٠٠٢ ، ١٢)

وقد عرفه الباحثان اجرائياً : بأنه أسلوب تعليمي هدفه تمكن الطالبة من إتقان أداء المهارة والوصول إلى مستوى من التحصيل ، وذلك من خلال إعطائها الوقت المناسب للتعلم ومراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .

٢-٦-١ الأسلوب التبادلي

إذ يشير (ماسكو موستن وسارة أشورث ، ١٩٩٠) نقلاً عن (بلباس ومولود ، ٢٠٠٩) بأنه " أسلوب مباشر ينتقل للمتعم فيه أكثر القرارات في العملية التعليمية حيث يصبح مشاركاً فعالاً في قرارات التقويم وذلك عن طريق إعطاء تغذية راجعة لزميله الذي يؤدي المهارة ، حيث يلاحظ ويصحح ويناقش الأداء ثم بعد ذلك يتم تبادل الأدوار ليصبح الملاحظ مؤدياً والمؤدي ملاحظاً " (بلباس ومولود ، ٢٠٠٩ ، ٤)

كما عرفه (الأطوي والزبيدي ، ٢٠٠٩) بأنه " أسلوب تعليمي قدمه لأول مرة موستن إذ أعطى للمتعم دوراً رئيسياً في العملية التعليمية بعد أن كان دوره في الأسلوب سلبياً يقتصر على التلقين " .

(الأطوي والزبيدي ، ٢٠٠٩ ، ٣٣٣)

وقد عرفه الباحثان اجرائياً بأنه : أسلوب يتم فيه تقسيم الطالبات إلى مجاميع ثنائية بشكل أزواج (ملاحظة وعاملة) كلاً حسب الدور المطلوب لها وتتبادلن الأدوار فيما بينهن في كل تمرين مهاري مناصفة بما يحقق تعلم مهارة التهديف بكرة القدم الصالات .

٣-٦-١ الطلاقة النفسية

وقد عرفها (محمد ، ٢٠٠٨) بأنها " حالة عقلية بدنية مثلى تعمل على وفق اشتراطات المهارة المؤداة " . (محمد ، ٢٠٠٨ ، ٧)

وعرفها (إبراهيم ، ٢٠٠٥) بأنها " حالة يستطيع الشخص الرياضي أن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في المنافسة " (إبراهيم ، ٢٠٠٥ ، ٢٣)

وقد عرفها الباحثان اجرائياً بأنها : حالة من الاستعداد النفسي والعقلي والبدني والتي تحقق أفضل مستوى في الأداء إذ تكون الطالبة مشغولة بالأداء ولا يكون لديها وعي بما يحيط بها مع الشعور بالاستمتاع في أثناء وبعد الأداء .

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الإطار النظري

١-١-٢ التعلم الاتقاني :

إن التعلم الاتقاني فكرة قديمة وترجع في أصولها إلى التربويين الأوائل مثل كوينوس وستنالوزي ، إذ إن الاهتمام بهذا المفهوم في الولايات المتحدة الاميركية أوائل القرن العشرين، إذ قدم التعلم الاتقاني في المدرسة التجريبية لجامعة

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

شيكاغو عام (١٩٢٦) من قبل مورسون وتتلخص فلسفته في أن الطلبة قادرين على تحقيق الأهداف التعليمية بقدر ما يسمح لهم بذلك، إذ كانوا على استعداد لاستثمار الوقت اللازم لتعلم المحتوى وبضيق (رجب) أيضاً " إن بلوم يفترض في نموذجة على فرضية تنص بأنه يمكن تنظيم التعلم بحيث يتمكن أكثر من ٩٥% من الطلبة الموجودين داخل الصف الدراسي أن يحصلوا على مستوى عالي في التحصيل ويصلوا إلى المستوى الذي يصل إليه أفضل الطلبة " .
(رجب، ١٩٨٦، ٤٥)

٢-١-٢ الأسلوب التبادلي :

هو من الأساليب الحديثة التي تؤكد على دور المتعلم في عملية التعلم باستخدام ما يسمى بالمتعلم الملاحظ والمتعلم المؤدي ، إن تأكيده على دور المتعلم الذي يتجاوز التلقي إلى حدود المشاركة الفعالة أعطاه ميزة جعلت العديد من الباحثين يوصون باستخدامه بصورة واسعة وفيه ينحصر دور المعلم في إيضاح المهارات وإعطاء نماذج موضحة لها ثم يقوم الطالب بتنفيذ الواجب المطلوب منه ، إذ يتم تنظيم طلاب الصف بشكل أزواج بحيث يقوم المتعلم بالأداء ويقوم زميله بالملاحظة والتوجيه ثم يتبادلا الأدوار (عبد الكريم، ١٩٩٠، ١١١)

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-٢ ١-دراسة (إبراهيم ، ٢٠٠٤) عن التعلم الاتقاني :

(تأثير الأسلوبين الاتقاني والتعاوني في تعلم مهارة الإرسال الساحق بكرة الطائرة)

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير أسلوب التعلم الاتقاني والتعاوني في تعلم مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة والى الكشف عن أي الأسلوبين أفضل، أما العينة فتكونت من (٢٤) طالباً ، واستخدم المنهج التجريبي ، كما استغرقت التجربة (٤) أسابيع وكانت من أهم نتائج البحث هي :
- إن أسلوب التعلم الاتقاني هو أفضل من الأسلوب التعاوني في تعلم الأداء الفني ودقة الانجاز لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة .

٢-٢-٢ ٢-دراسة (بلباس ومولود ، ٢٠٠٩) عن الأسلوب التبادلي :

(تأثير استخدام الأسلوب التبادلي في إكساب مهارة التصويب من الثبات ومن السقوط بكرة اليد واستثمار وقت التعلم الأكاديمي)

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير استخدام الأسلوب التبادلي في إكساب مهارة التصويب من الثبات ومن السقوط بكرة اليد ، والى الكشف عن تأثير استثمار وقت التعلم الأكاديمي ، أما العينة فتكونت من (٥٥) طالباً ، وأستخدم المنهج التجريبي ، كما استغرقت التجربة (٤) أسابيع وكانت من أهم نتائج البحث هي :
- إن الأسلوب التبادلي يتفوق على الأسلوب الامري في إكساب التصويب من السقوط .

٣- إجراءات البحث :

٣-١ المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية في كلية التربية بنات في جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ اللواتي تم اختيارهم بصورة عمدية وبالبالغ عددهن (٤٣) طالبة موزعين بواقع (٢١) طالبة في كلية التربية الرياضية و(٢٢) طالبة في قسم التربية الرياضية بكلية التربية بنات ، وتم أستبعاد عدد من الطالبات للأسباب الآتية :

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

- (١) الطالبات اللاتي لم يحضرن أي محاضرة والبالغ عددهن (٦) طالبات .
 (٢) الطالبات اللاتي لديهن خبرة وممارسة للفعالية والبالغ عددهن (٣) طالبات .
 (٣) الطالبات اللاتي أجريت عليهن التجربة الاستطلاعية البالغ عددهن (١٠) طالبات .
 لتصبح عينته البحث (٢٤) طالبة بواقع (١٢) طالبة في كلية التربية الرياضية (١٢) طالبة في قسم التربية الرياضية بكلية التربية بنات وعن طريق القرعة تم اختيار طالبات التربية الرياضية لتطبيق (أسلوب التعلم الاتقاني) وطالبات التربية بنات تطبق (الأسلوب التبادلي).
 والجدول رقم (١) يبين ذلك :

الجدول رقم (١)

يبين عدد أفراد عينة البحث والأسلوب المطبق

عدد طالبات العينة النهائية	الطالبات المستبعدات	العدد الكلي للعينة	الأسلوب المطبق	المجموعة
١٢	٩	٢١	التعلم الاتقاني	المجموعة التجريبية الأولى (طالبات التربية الرياضية)
١٢	١٠	٢٢	الأسلوب التبادلي	المجموعة التجريبية الثانية (طالبات قسم التربية الرياضية)
٢٤	١٩	٤٣		المجموع

٣-٣ التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبليّة والبعدية المحكمة الضبط) . (فان دالين ،١٩٨٤،٣٩٨)

الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

المجاميع	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	المتغير التابع	الاختبار البعدي	النتائج
المجموعة التجريبية الأولى (طالبات التربية الرياضية)	الاختبارات البدنية ومهارة التهديف	التعلم الاتقاني	الطلاقة النفسية	اختبار مهارة التهديف وتعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز	قبلي - قبلي
	وتعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز	الأسلوب التبادلي	تعلم مهارة التهديف المستخدمة بالبحث	ومقياس الطلاقة النفسية	قبلي - بعدي
المجموعة التجريبية الثانية (طالبات قسم التربية الرياضية)	ومقياس الطلاقة النفسية			بعدي - بعدي	

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

٣-٤ وسائل جمع البيانات

٣-٤-١ الاستبيان

٣-٤-١-١ استبيان لتحديد بعض القدرات العقلية المؤثرة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز بكرة القدم الصالات للطالبات .

٣-٤-١-٢ استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز لمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات والاختبارات المناسبة لها.

٣-٤-١-٣ استبيان لتحديد الاختبار المناسب لمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات.

٣-٤-١-٤ استمارة تقويم الأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات . والتي شملت على ثلاثة أجزاء وهي (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم الختامي) وهي من (١٠) درجات تم توزيعها على السادة المختصين(*) في مجال (القياس والتقويم والتعلم الحركي) لتحديد درجات كل قسم ، وتمت الموافقة عليها بأتفاق آراء الخبراء واعتمادها في التقييم في الاختبارات القبلية والبعديّة وكما موضحة في الملحق رقم (١).

٣-٤-١-٥ استبيان حول استطلاع صلاحية المنهاج التعليمي .

٣-٥ تكافؤ مجموعتي البحث

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية :

٣-٥-١ القياسات الجسمية .

٣-٥-٢ بعض القدرات العقلية (أختبار كل من الذكاء وحدة وتركيز الانتباه)

٣-٥-٣ بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية .

٣-٥-٤ مقياس الطلاقة النفسية .

٣-٥-٥ مهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات .

٣-٥-٦ الأداء الفني ومستوى الانجاز بمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات .

والجدول رقم (٢) يبين ذلك :

*السادة الخبراء

أ.د. عامر محمد سعودي	تعلم حركي / جمناستك	كلية التربية الرياضية
أ.د. محمد خضر اسمر	تعلم حركي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية
أ.د. جاسم محمد الرومي	تعلم حركي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية
أ.م.د. نوفل فاضل رشيد	تعلم حركي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية
أ.م.د. معن عبد الكريم	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

الجدول رقم (٢)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة الأسلوب التبادلي		مجموعة التعلم الاتقاني		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-		
١,٧٤٢	٦,٥٠٨	١٥٩,٠٠٠	٥,٥٠٧	١٥٥,٨٣٣	سم	الطول
٠,٥٧١	١٢,٠٠٣	٥٨,٠٨٣	٦,٥٥٦	٥٦,٤١٦	كغم	الكتلة
٠,٩٧٣	١٦,٥٣٠	٢٣٩,٨٣٣	١٠,٦٥٢	٢٣٥,٧٥٠	شهر	العمر
٠,٥٨٣	٩,٥٠٤	٢٣,٨٣٣	٨,٤٧٩	٢٥,٤١٦	درجة	حدة الانتباه
٠,٩٠٢	١٠,٨٣٣	٢٦,٠٨٣	٨,٠٩٥	٢٨,٥٨٣	درجة	تركيز الانتباه
١,٢٤١	٩,١٠٣	٣٠,٩١٦	٨,١٧٣	٣٤,٠٨٣	درجة	الذكاء
١,٥٧٠	٥,٢٧٦	٢١,٢٥٠	٥,٨٥١	٢٣,٦٦٦	م	القوة الانفجارية للرجلين
١,٣٧٤	٠,٦٦٥	٥,٠٣٨	٠,٤٥٣	٥,٤٧٣	ثا	السرعة الانتقالية
٠,١٩١	١,٠٤٢	٥,٧٠٨	١,٢٦٧	٥,٧٧٥	م	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
١,٥٥٠	٦,٢٤٤	٤٣,٩١٦	٦,٢٣٥	٤٧,٨٣٣	درجة	المرونة
١,٠٨٠	١,٦٨٧	١٧,١٣٣	٠,٩٢٠	١٧,٥٧٥	ثا	الرشاقة
١,٠٩١	١,٠٨٦	٦,٦٠٥	٢,٦١٠	٧,٢٦٢	ثا	التوافق
١,٠٠٦	٠,٦٧٤	٥,٥٠٠	١,٤٠٣	٥,٨٣٣	درجة	الأداء الفني لمهارة التهديف
١,٣٧٥	٢,٨١٩	١٧,٣٧٠	١,٢٥٢	١٦,١٠٠	درجة	مستوى الانجاز لمهارة التهديف
٠,٩٧٤	٩,٥٥٣	١٣٢,٠٠٠	١٩,٤٥	١٢٣,١٦٦	درجة	الطلاقة النفسية

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (2٢) = (٢,٠٧)

يتبين من الجدول رقم (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢) وبالبالغة (٢,٠٧) ، فتبين من ذلك على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية في المتغيرات المذكورة مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

٦-٣ المنهاج التعليمي

استخدم الباحثان الخطوات التي يتضمنها المنهاج التعليمي لمادة كرة القدم الصالات للطالبات والمقررة للسنة الدراسية الأولى خلال العام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ على وفق المناهج المركزية لكليات وأقسام التربية الرياضية ، إذ قام الباحثان بإعداد منهاج لوحدة تعليمية على وفق الأسلوبين المقترحين وعرض نموذجين منها على الخبراء والمختصين في (مادة طرائق التدريس والتعلم الحركي) كما في الملحق (٢) لاستطلاع آرائهم في مدى صلاحية تلك

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

الوحدات حيث تمت الموافقة عليها بعد إجراء بعض التعديلات حيث تضمن المنهاج التعليمي (٦) وحدة تعليمية ، وبواقع (٣) وحدات لكل مجموعة وفيما يأتي توضيح لطريقة تنفيذ كل من الأسلوبين :

٣-٦-١ تنفيذ أسلوب التعلم الاتقاني :

- استغرق المنهج التعليمي(٨) أيام ، وبواقع (٣) وحدات تعليمية .
- تم تطبيق المنهج التعليمي في أيام (الخميس ، الاثنين ، الخميس) .
- بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة(٩٠) دقيقة على وفق المقرر الدراسي للكلية .
- تم تطبيق المنهج التعليمي في القاعة الداخلية لقسم التربية الرياضية في كلية التربية بنات .
- تم تطبيق مفردات المنهج التعليمي على وفق خطوات أسلوب التعلم الاتقاني الذي طبق على المجموعة التجريبية الأولى لطالبات كلية التربية الرياضية .
- تضمنت الوحدات التعليمية وصف للأداء الفني لمهارة التهديف بالجزء المخصص فضلاً عن الرسوم التوضيحية والمتسلسلة للأداء الفني وللتمارين المهارية .
- تضمنت الوحدات التعليمية تمارين مهارية متدرجة من السهل إلى الصعب وقد تناولت كل وحدة تعليمية نوع من أنواع التهديف الثلاث (بوجه القدم ، بداخل القدم ، بخارج القدم) .
- تم صياغة التمارين المهارية بهيئة أطر تعليمية كل أطر يمثل تمرين مهاري .
- تم إعداد اختبارات بينية بين التمارين المهارية إذ يعطى الاختبار البيني في نهاية كل تمرين مهاري ولحين انتهاء الوحدة التعليمية وذلك لاكتشاف نقاط ضعف الطالبات ومعالجتها بالممارسة والتكرار .

٣-٦-٢ تنفيذ الأسلوب التبادلي :

- استغرق المنهج التعليمي(٨) أيام ، وبواقع (٣) وحدات تعليمية .
- تم تطبيق المنهج التعليمي في أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الأحد) .
- بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة(٩٠) دقيقة على وفق المقرر الدراسي للكلية .
- تم تطبيق المنهج التعليمي في القاعة الداخلية لقسم التربية الرياضية في كلية التربية بنات .
- تم تطبيق مفردات المنهج التعليمي على وفق ورقة الواجبات للأسلوب التبادلي بين الطالبة المؤدية والملاحظة الذي طبق على المجموعة التجريبية الثانية لطالبات قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات .
- تضمنت الوحدات التعليمية وصف للأداء الفني لمهارة التهديف بالجزء المخصص فضلاً عن الرسوم التوضيحية والمتسلسلة للأداء الفني وللتمارين المهارية .
- تضمنت الوحدات التعليمية تمارين مهارية متدرجة من السهل إلى الصعب وقد تناولت كل وحدة تعليمية نوع من أنواع التهديف الثلاث (بوجه القدم ، بداخل القدم ، بخارج القدم) .
- تم إعداد التمارين المهارية في ورقة الواجب وبشكل متسلسل واستخدمت التغذية الراجعة الضرورية في هذا الأسلوب .

٣-٧ مقياس الطلاقة النفسية :

استخدم الباحثان مقياس الطلاقة النفسية المعد من قبل (سوزان جاكسون وهريت مارش ، ١٩٩٦) وأعدده للصورة العربية (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، ٢٠٠٨) إذ يتكون المقياس من (٣٦) فقرة موزعة على (٩) أبعاد كل بعد يحوي على (٤) فقرات وتعتبر جميع فقرات المقياس ايجابية إذ تكون الإجابة على وفق خمسة بدائل هي (غير موافق بشدة ، غير موافق ، محايد ، موافق ، موافق بشدة) وتعطى أوزان الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي وبهذا

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

الأجراء الإحصائي سيكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص (١٨٠) درجة ، أما الحد الأدنى سيكون (٣٦) درجة وكما موضح في الملحق رقم (٣) إذ أعد هذا المقياس لقياس أبعاد الطلاقة النفسية المهمة للأداء الرياضي وقد تم توزيع المقياس على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي لبيان مدى صلاحيته لعينة البحث فكانت الإجابة بموافقة جميع الخبراء على فقرات المقياس بنسبة ١٠٠% وانه صالح للأداء الرياضي ، فبعد انتهاء تنفيذ المنهاجين التعليميين لكل من الأسلوبين (الاتقاني والتبادلي) تم توزيع المقياس على عينة البحث وذلك في القاعات النظرية الخاصة بكل كلية .

٣-٨ التجارب الاستطلاعية

قام الباحثان وبمساعدة مدرسة المادة بأجراء (٣) تجارب استطلاعية والتي ستطبق على مجموعتي البحث وعلى طالبات خارج عينة البحث ومن ضمن مجتمع البحث نفسه والبالغ عددهن (١٠) طالبات وذلك من اجل الحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ التجربة الرئيسة وفيما يأتي توضيح لذلك :

٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية الأولى (الاختبارات البدنية واختبار مهارة التهديف)

تم إجراء التجربة بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠١٢ وتم تطبيق الاختبارات البدنية بعد أن تم عرضها على السادة الخبراء وقد كانت جميعها ملائمة لعينة البحث ولا توجد صعوبة في أدائها ، في حين عند تطبيق اختبار مهارة التهديف الذي تم اختياره من قبل الخبراء سقط لدينا الاختبار (اختبار التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات) لصعوبة تطبيقه من قبل العينة وتم استبداله (بأختبار التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف) بعد أن تم عرضه على السادة الخبراء مرة ثانية للتأكد من صلاحية تطبيقه على العينة وحصلت الموافقة على ذلك .

٣-٨-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية (اختبار مهارة التهديف)

تم إجراء التجربة بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠١٢ وتم تطبيق اختبار مهارة التهديف المعدل على طالبات من مجتمع البحث خارج عينة البحث وكانت نتيجة الاختبار ملائمة لعينة البحث .

٣-٨-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة (للمنهاجين التعليميين)

تم إجراء التجربة من قبل مدرسة المادة بعد الاتفاق معها على كيفية تنفيذ الأسلوبين على مجموعتي البحث وذلك بتاريخ ٢٩/١٢/٢٠١١ ولغاية ٣/١/٢٠١٢ وتم تطبيق كل أسلوب على حدا وكان الغرض من التجربة :

- مدى ملائمة المنهاج التعليمي للأسلوبين على الطالبات .
- التأكد من ضبط زمن الوحدة التعليمية والتمارين المهارية .
- التأكد من ضبط خطوات تنفيذ المنهاجين .
- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

٣-٩ الشروط العلمية لأختبار مهارة التهديف :

٣-٩-١ الصدق الذاتي :

يعد الاختبار صادقاً إذا كان معامل الصدق (٠.٧٠) فأكثر (التكريري والعيدي، ١٩٩٩، ٢٣٨) حيث استخرج الصدق الذاتي للاختبار عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

٣-٩-٢ ثبات الاختبار :

للتأكد من ثبات الاختبار المهاري قام الباحثان بتطبيق الاختبار على عينة من مجتمع البحث خارج عينة البحث وكان عددهن (١٠) طالبات وتم إعادته بعد أسبوع على العينة نفسها، وتم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الاختبارين وأظهرت النتائج علاقة ارتباط عالية إذ بلغت درجة الثبات ٨٥% مما يؤكد ثبات هذا الاختبار .

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

٣-٩-٣ موضوعية الاختبار :

الموضوعية هي " درجة الاتفاق بين مقدري الدرجة " (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ١٦٨) ، وتم التحقق من موضوعية الاختبار المهاري بتسجيل النتائج من ثلاث محكمين (*) في آن واحد لعينة البحث ، واحتساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج المحكمين فكانت هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبار مما يؤكد موضوعية التقييم .

٣-١٠ الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية واختبار مهارة التهديف وتعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز ومقياس الطلاقة النفسية وذلك للمدة من ٢٠١٢/١/٣١ ولغاية ٢٠١٢/٢/٦ وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد ومدرسة المادة (***) علماً انه تم تقويم الأداء الفني لاختبار مهارة التهديف من قبل ثلاثة محكمين .

٣-١٠ التجربة الرئيسية

تم البدء بتنفيذ المنهاجين التعليميين على مجموعتي البحث في ٢٠١٢/٢/٢٨ وبواقع (٣) وحدات تعليمية لكل مجموعة من مجموعتي البحث ، وكان زمن كل وحدة (٩٠ د) ، وتم توزيعها على وفق جدول الدروس الأسبوعي للمرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية بكلية التربية بنات ، وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة على مجموعتي البحث في ٢٠١٢/٣/٨ .

٣-١٢ الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في اختبار مهارة التهديف وتعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز ومقياس الطلاقة النفسية وذلك للفترة من ٢٠١٢/٣/١١ ولغاية ٢٠١٢/٣/١٥ وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد ومدرسة المادة علماً انه تم تقويم الأداء الفني لاختبار مهارة التهديف من قبل ثلاثة محكمين .

٣-١٣ الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة

- النسبة المئوية لمقدار التطور = $\frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{100} \times 100$

الاختبار البعدي

- مقدار التعلم = الاختبار البعدي - الاختبار القبلي

- نسبة التغيير = $\frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{الاختبار البعدي} + \text{الاختبار القبلي}} \times 100$

الاختبار البعدي + الاختبار القبلي

- معامل الارتباط البسيط

وتم استخدام النظام الإحصائي SPSS

٤- عرض النتائج

٤-١ عرض نتائج الطلاقة النفسية

٤-١-١ عرض نتائج الطلاقة النفسية للمجموعة التجريبية الأولى

* ا.د زهير قاسم الخشاب	تدريب/ كرة قدم	كلية التربية الرياضية
ا.د مكي محمود حسين	قياس وتقويم/ كرة قدم	كلية التربية الرياضية
ا.د ضرغام جاسم محمد	قياس وتقويم/ كرة قدم	كلية التربية الرياضية
** م.م أحلام دارا عزيز	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية
فضاء زهير سلطان	طالبة الماجستير	كلية التربية الرياضية
نور فارس احمد	طالبة الماجستير	كلية التربية الرياضية

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

الجدول رقم (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التغيير بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الطلاقة النفسية لطالبات التربية الرياضية

نسبة التغيير %	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الأبعاد
		ع±	-س	ع±	-س	
١٢,٨٨٧	* ٦,٣٠٤	١,٣٥٦	١٨,٢٥٠	٢,١٩٣	١٤,٠٨٣	١ ب
١٣,٤٣٣	* ٣,٧١٨	٢,١٢٤	١٥,٨٣٣	٢,٨٧٤	١٢,٠٨٣	٢ ب
٦,٨٧٩	* ٢,١٠٦	٢,٨٢٣	١٦,٨٣٣	٣,٧٧٣	١٤,٦٦٦	٣ ب
١٣,٥٤١	* ٣,٦٤٤	١,١١٤	١٨,١٦٦	٣,٩٧٣	١٤,٨٣٣	٤ ب
٧,٥٣٣	* ٣,٣٩٤	٢,٢٦١	١٧,٢٥٠	٢,٦٩١	١٤,٨٣٣	٥ ب
١٠,٢٣٦	* ٣,٩٣٠	١,٣١٤	١٧,٥٠٠	٣,٢٥٠	١٤,٢٥٠	٦ ب
١,١٤٨	٠,٣٧٤	٠,٧٨٨	١٤,٦٦٦	٢,٩٠٢	١٤,٣٣٣	٧ ب
١٧,٠٧٤	* ٥,٥٧٠	١,٤١٤	١٦,٠٠٠	٢,٦٤٠	١١,٣٣٣	٨ ب
١١,٥٢٧	* ٤,١٣٩	١,٤٣٥	١٧,٣٣٣	٢,٩٥٨	١٣,٧٥٠	٩ ب
١٠,٩٦٤	* ٥,٥٤٩	٨,١٧٢	١٥٢,٦٦٦	١٩,٤٥٠	١٢٣,١٦٦	مج ك

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١١) = ٢,٢٠

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض أبعاد الطلاقة النفسية وذلك من خلال قيمة (ت) المحسوبة التي ظهرت أكبر من قيمة (ت) الجدولية باستثناء البعد رقم (٧) وهو (فقدان الوعي بالذات) حيث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة اقل من (ت) الجدولية وظهرت نسبة التغيير واضحة بصورة جيدة في أبعاد باستثناء البعد رقم (٧) لم يظهر بصورة جيدة مما يدل أن لأسلوب التعلم الاتقاني أثر فعال في تغيير الطلاقة النفسية لطالبات التربية الرياضية .

٤-١-٢ عرض نتائج الطلاقة النفسية للمجموعة التجريبية الثانية

الجدول رقم (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التغيير بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الطلاقة النفسية لطالبات قسم التربية الرياضية

نسبة التغيير %	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الأبعاد
		ع±	-س	ع±	-س	
٢,٣٠٠	٠,٩٣٨	٢,٠٨١	١٤,٨٣٣	٢,٤٠٥	١٤,١٦٦	١ ب
٠,٩١٧	٠,٤٦٤	١,٩١٢	١٣,٧٥٠	٢,١١٠	١٣,٥٠٠	٢ ب
٨,٩٦٠	* ٥,٩٩٥	١,١٣٨	١٨,٧٥٠	٢,٠١٥	١٥,٦٦٦	٣ ب
١,٥٥٤	١,١٤٩	٢,٠١٥	١٦,٣٣٣	١,٠٢٩	١٥,٨٣٣	٤ ب
٩,٥٣٥	* ٧,٢٨٨	١,١٥٤	١٨,٦٦٦	٠,٩٠٠	١٥,٤١٦	٥ ب
٢,٧٤٦	١,٩٦٨	٣,١١٧	١٥,٥٨٣	٢,١٣٧	١٤,٧٥٠	٦ ب
٣,٥٤١	١,٩٠٠	١,٥٨٥	١٥,٨٣٣	١,٩١٢	١٤,٧٥٠	٧ ب
١,٨٥١	٠,٦٨٢	٢,١٧٩	١٣,٧٥٠	٢,٠٥٠	١٣,٢٥٠	٨ ب
٦,٣٨٣	١,٦٥٨	١,٧٢٣	١٦,٦٦٦	٣,٠٨٤	١٤,٦٦٦	٩ ب
٤,٤٠٥	* ٤,٤١٧	٩,٠٧٣	١٤٤,١٦٦	٩,٥٥٣	١٣٢,٠٠٠	مج ك

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١١) = ٢,٢٠

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض أبعاد الطلاقة النفسية وذلك من خلال قيمة (ت) المحسوبة التي ظهرت أكبر من قيمة (ت) الجدولية باستثناء الأبعاد (٢ ، ٤ ، ٨) وهي (اندماج الوعي بالاداء) و (التغذية الراجعة الواضحة) و (تغير الوقت) حيث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة اقل من (ت) الجدولية وظهرت نسبة

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

التغيير واضحة بصورة جيدة في أبعاد باستثناء الأبعاد التي تم ذكرها لم تظهر بصورة جيدة مما يدل أن للأسلوب التبادلي أثر فعال في تغيير الطلاقة النفسية لطالبات التربية بنات وذلك من خلال اعتماد الطالبة المؤدية على زميلتها الملاحظة في إعطاء الواجبات والتغذية الراجعة وليس بالاعتماد على الذات في أداء المهارة بصورة جيدة مما جعل الطالبات يعتمدن على زميلاتهن وان ثقتهن بنفسهن لا تكون بصورة جيدة مما جعل الطلاقة النفسية للطالبات تكون محدودة في الواجب المعطى لهن من خلال الطالبة الملاحظة .

٤-١-٣ عرض نتائج الطلاقة النفسية لمجموعتي البحث في الاختبار البعدي

الجدول رقم (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار البعدي لمتغير الطلاقة النفسية بين

مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة الأسلوب التبادلي		مجموعة التعلم الاتقاني		المعالم الإحصائية الأبعاد
	ع±	س-	ع±	س-	
* ٦,٤٥٩	٢,٠٨١	١٤,٨٣٣	١,٣٥٦	١٨,٢٥٠	١ ب
* ٣,٤٢٠	١,٩١٢	١٣,٧٥٠	٢,١٢٤	١٥,٨٣٣	٢ ب
* ٢,٩٥٨	١,١٣٨	١٨,٧٥٠	٢,٨٢٣	١٦,٨٣٣	٣ ب
* ٣,٧٤٠	٢,٠١٥	١٦,٣٣٣	١,١١٤	١٨,١٦٦	٤ ب
* ٢,٦١٧	١,١٥٤	١٨,٦٦٦	٢,٢٦١	١٧,٢٥٠	٥ ب
* ٢,٦٥٨	٣,١١٧	١٥,٥٨٣	١,٣١٤	١٧,٥٠٠	٦ ب
* ٣,١٠٣	١,٥٨٥	١٥,٨٣٣	٠,٧٧٨	١٤,٦٦٦	٧ ب
* ٤,٠٦٨	٢,١٧٩	١٣,٧٥٠	١,٤١٤	١٦,٠٠٠	٨ ب
١,٣٩٥	١,٧٢٣	١٦,٦٦٦	١,٤٣٥	١٧,٣٣٣	٩ ب
* ٢,٩٤٥	٩,٠٧٣	١٤٤,١٦٤	٨,١٧٢	١٥١,٨٣١	مج ك

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢) = ٢,٠٧

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في القياس البعدي للطلاقة النفسية حيث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية في المجموع الكلي للطلاقة وفي أبعاد الطلاقة النفسية باستثناء البعد (٩) وهو (الخبرة ذاتية الهدف) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية ، ويتبين من الجدول أيضاً أن هناك أبعاد في الطلاقة النفسية لمجموعة التعلم الاتقاني أفضل من مجموعة الأسلوب التبادلي وهذه الأبعاد هي (١ ، ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ٩) أما الأبعاد (٣ ، ٧) كانت أفضل في الأسلوب التبادلي من التعلم الاتقاني ولم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الأسلوبين في الأبعاد (٥ ، ٩) على الرغم من وجود تفوق في الأوساط الحسابية لكلا الأسلوبين أما بصورة كلية فان مجموعة التعلم الاتقاني كانت أفضل من مجموعة الأسلوب التبادلي .

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

٢-٤ عرض نتائج اختبارات الأداء الفني ودقة الانجاز في مهارة التهديف بين مجموعتي البحث
١-٢-٤ عرض نتائج اختبار(ت) لمجموعتي البحث في الأداء الفني بمهارة التهديف بين الاختبارين القبلي
والبعدي .

الجدول رقم (٦)

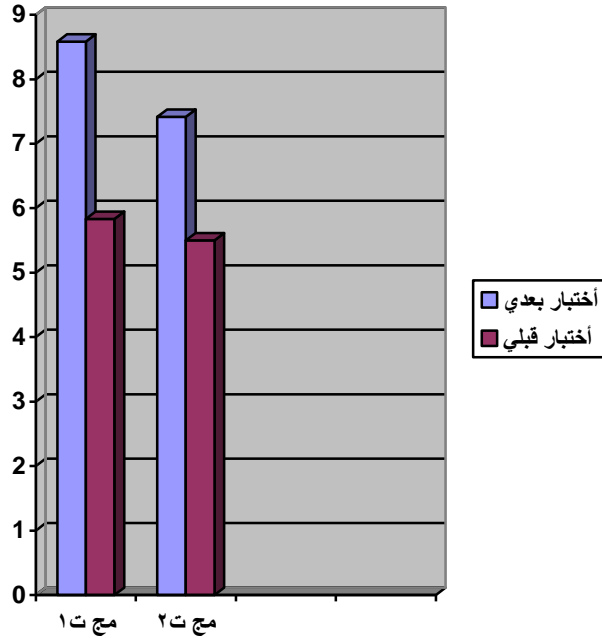
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المجاميع
	ع±	س-	ع±	س-	
* ٥,٢٤٨	٠,٧٩٢	٨,٥٨٣	١,٤٠٣	٥,٨٣٣	المجموعة التجريبية الأولى (طالبات التربية الرياضية)
* ٥,٣٥٤	١,١٦٤	٧,٤١٦	٠,٦٧٤	٥,٥٠٠	المجموعة التجريبية الثانية (طالبات قسم التربية الرياضية)

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١١) = ٢,٢٠

يتبين من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٢٤٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (١١) وعند نسبة خطأ (٠,٠٥) وبالغلة (٢,٢٠) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التعلم الاتقاني.

أما المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الأسلوب التبادلي فتبين من الجدول وجود فروق ذات دلالة معنوية عند درجة حرية (١١) ونسبة خطأ (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٣٥٤) أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالغلة (٢,٢٠) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .



الشكل (٢)

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الأداء الفني لمهارة التهديف ٤-٢-٢ قياس مقدار التعلم والنسب المئوية لأختبار الأداء الفني لمهارة التهديف بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث .

الجدول رقم (٧)

يبين الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسبة المئوية للاختبارين القبلي والبعدي بين مجموعتي البحث

النسبة المئوية لمقدار التطور	مقدار التعلم	الاختبار البعدي -س-	الاختبار القبلي -س-	المعالم الإحصائية للمجاميع
٣٢,٠٤%	٢,٧٥	٨,٥٨٣	٥,٨٣٣	المجموعة التجريبية الأولى (طالبات التربية الرياضية)
٢٥,٨٣%	١,٩١٦	٧,٤١٦	٥,٥٠٠	المجموعة التجريبية الثانية (طالبات قسم التربية الرياضية)

يتبين من الجدول (٧) إن مقدار التعلم للمجموعة التجريبية الأولى اللاتي مارسن أسلوب التعلم الاتقاني قد بلغ (٢,٧٥) وبنسبة المئوية (٣٢,٠٤%) .

في حين بلغ مقدار التعلم للمجموعة التجريبية الثانية اللاتي مارسن الأسلوب التبادلي (١,٩١٦) وبنسبة المئوية (٢٥,٨٣%) مما يدل على أن مجموعة التعلم الاتقاني أفضل في مقدار التعلم من مجموعة الأسلوب التبادلي .

٤-٢-٣ عرض نتائج أختبار الأداء الفني بمهارة التهديف بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

الجدول رقم (٨)

يبين الفروق بين مجموعتي البحث في الأداء الفني للاختبار البعدي لمهارة التهديف

قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة الاسلوب التبادلي		مجموعة التعلم الاتقاني		وحدة القياس	المعالم الإحصائية للاختبار
	ع±	-س	ع±	-س		
* ٣,٨٩	١,١٦٤	٧,٤١٦	٠,٧٩٢	٨,٥٨٣	درجة	الأداء الفني بمهارة التهديف

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢) = ٢,٠٧

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي للأداء الفني بمهارة التهديف حيث قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (٢٢) ونسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وبالغلة (٢,٠٧) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث .

٤-٢-٤ عرض نتائج اختبار (ت) لمجموعتي البحث في دقة الانجاز بمهارة التهديف بين الاختبارين القبلي والبعدي .

الجدول رقم (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي بين مجموعتي البحث

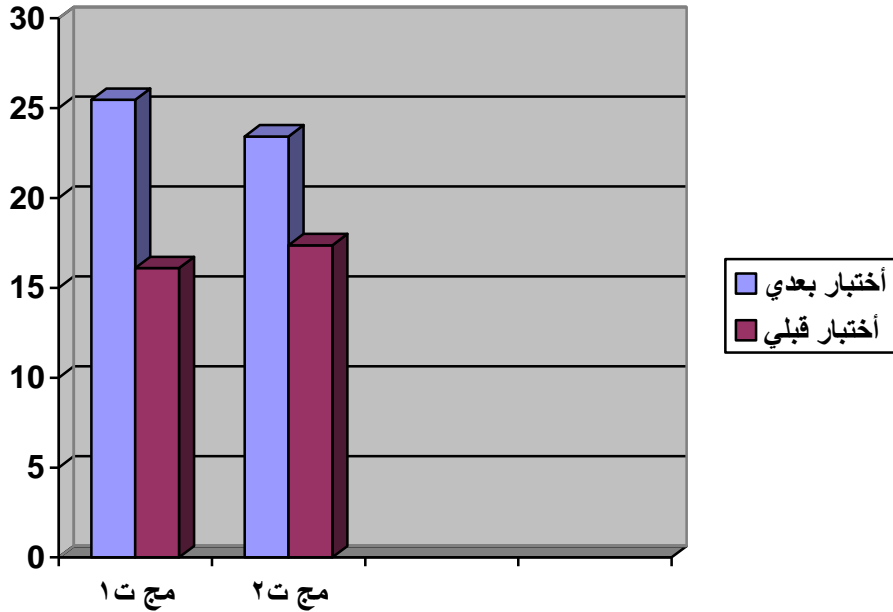
قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية للمجاميع
	ع±	-س	ع±	-س	
* ٨,٨٢٩	١,٢٥٢	٢٥,٤٥٩	٣,٢٨٨	١٦,١٠٠	المجموعة التجريبية الأولى (طالبات التربية الرياضية)
* ٤,٩٢٧	٢,٩٣٧	٢٣,٤١٦	٢,٨١٩	١٧,٣٧٠	المجموعة التجريبية الثانية (طالبات قسم التربية الرياضية)

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١١) = ٢,٢٠

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٨٢٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (١١) وعند نسبة خطأ (٠,٠٥) والبالغة (٢,٢٠) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التعلم الاتقاني .

أما المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الأسلوب التبادلي فتبين من الجدول وجود فروق ذات دلالة معنوية عند درجة حرية (١١) ونسبة خطأ (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٩٢٧) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٠) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .



الشكل (٣)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث في دقة الانجاز لمهارة التهديد

٤-٢-٥ قياس مقدار التعلم والنسب المئوية لاختبار دقة الانجاز لمهارة التهديد بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث .

الجدول رقم (١٠)

يبين الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسبة المئوية للاختبارين القبلي والبعدي بين مجموعتي البحث

النسبة المئوية لمقدار التطور	مقدار التعلم	الاختبار البعدي -س-	الاختبار القبلي -س-	المعالم الإحصائية المجاميع
٣٦,٧٦%	٩,٣٥٩	٢٥,٤٥٩	١٦,١٠٠	المجموعة التجريبية الأولى (طالبات التربية الرياضية)
٢٥,٨١%	٦,٠٤٦	٢٣,٤١٦	١٧,٣٧٠	المجموعة التجريبية الثانية (طالبات قسم التربية الرياضية)

يتبين من الجدول (٩) إن مقدار التعلم للمجموعة التجريبية الأولى اللاتي مارسن أسلوب التعلم الاتقاني قد بلغ (٩,٣٥٩) ونسبة المئوية (٣٦,٧٦%) .

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

في حين بلغ مقدار التعلم للمجموعة التجريبية الثانية اللاتي مارسن الأسلوب التبادلي (٦,٠٤٦) ونسبة المئوية (٢٥,٨١%) مما يدل على أن مجموعة التعلم الاتقاني أفضل في مقدار التعلم من مجموعة الأسلوب التبادلي .

٤-٢-٦ عرض نتائج اختبار دقة الانجاز بمهارة التهديف بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

الجدول رقم (١١)

يبين الفروق بين مجموعتي البحث في دقة الانجاز للاختبار البعدي بمهارة التهديف

المعالم الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	مجموعة التعلم الاتقاني		مجموعة الاسلوب التبادلي		قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±	
مستوى الانجاز بمهارة التهديف	درجة	٢٥,٤٥٩	١,٢٥٢	٢٣,٤١٦	٢,٩٣٧	٣,٠٠٤ *

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢) $= ٢,٠٧$

يتبين من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي للأداء الفني بمهارة التهديف حيث قيمة (ت) المحسوبة (٣,٠٠٤) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (٢٢) ونسبة خطأ (٠,٠٥) والبالغة (٢,٠٧) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث .

٤-٣ مناقشة النتائج

٤-٣-١ مناقشة نتائج الطلاقة النفسية لمجموعتي البحث في الاختبار البعدي

يتبين من الجدول رقم (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ولصالح طالبات كلية التربية الرياضية ويعزو الباحثان سبب ذلك يعود لفاعلية أسلوب التعلم الاتقاني من خلال إعطاء الحرية الكاملة للطالبة عند أداء المهارة والاعتماد الكلي على الذات النفسية في الأداء وبالاعتماد على الأطر التعليمية الموجودة لدى كل طالبة والموضح فيها طريقة الأداء الفني بصورة تفصيلية وأداء المهارة بشكل انسيابي مما زاد في تعزيز الثقة بالنفس كما إن تفاعل الطالبات فيما بينهن في التمارين المهارية المعطاة لهن في النشاط التطبيقي من الوحدة يكسب الطالبة المهارات اللازمة لشخصيتها ويعزز العلاقات الاجتماعية مع زميلاتها ويزيد الثقة بنفسها ، وكذلك اعتماد الطالبة على نفسها في الاختبارات البنائية (الفردية) المعطاة لها بعد كل تمرين وتشجيعها من قبل المدرسة في العطاء الأكثر والتفاعل المشجع مع أفراد مجموعتها كلها عوامل زادت في بناء الطلاقة النفسية وزيادة الثقة بالنفس لديها بالإضافة لما يتمتع به أسلوب التعلم الاتقاني من إعطاء المرونة والحرية والاعتماد على الذات عزز لدى الطالبات الدافع القوي لتحقيق الهدف المرسوم لديهن وإبعادهن عن التوتر والانفعالات وضغط المدرسة عليهن مما زال الخوف والقلق وزاد من الطلاقة النفسية لهن إذ " إن الثناء على النتائج التي يحققها المتعلم من وقت لآخر ستكون بمثابة طاقات جديدة حافزة لبذل الجهد ومواصلة التقدم". (الطالب ، ١٩٧٦ ، ١١٦)

ويعزو الباحثان إلى دور مدرسة المادة في تهيئة الطالبات نفسياً في أثناء الأداء مما أسهم في رفع روحهم المعنوية الأمر الذي انعكس ايجابياً على حالة الطلاقة النفسية لديهن ، وهذا ما أكدته (راتب، ٢٠٠٤) في "أن حالة الطلاقة النفسية تعد أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي حتى يستطيع من خلالها الوصول إلى أفضل مستوى بالأداء " (راتب، ٢٠٠٤، ٦٧٦)

كما يعزو الباحثان أيضاً إلى طبيعة أداء المهارات تحتاج إلى درجة عالية من التركيز والانتباه والتحكم والسيطرة وإن تمتع الطالبات بالتركيز العالي والتحكم الجدي بالكرة والسيطرة عليها يعد بعداً لمفهوم الطلاقة النفسية التي سوف

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

تقودهن الى الاداء المناسب ، ومن ثم الوصول الى حالة الطلاقة النفسية التي كان لها الدور الكبير في فاعلية الطالبات وأدائهن المهاري ، هذا ما اشار اليه (بشتاوي والخواجا ، ٢٠٠٥) " بأن ارتفاع درجة اتقان اللاعب للحركة لا يتوقف على استمرار التدريب عليها وانما يزيد ذلك من مقدرة اللاعب في التركيز والانتباه والقدرة على الاسهام الواعي للاعب في التحكم في الحركة " (بشتاوي والخواجا ، ٢٠٠٥ ، ٢٠٩)

٤-٣-٢ مناقشة نتائج اختبار الأداء الفني بمهارة التهديف بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

يتبين من الجدول (٨) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية في الأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات ولمصلحة المجموعة الأولى التي استخدمت التعلم الاتقاني ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى خصوصية المنهاج التعليمي المستخدم في كرة القدم الصالات لما له من تأثير واضح في اكتساب المهارة الحركية وتطويرها وذلك من خلال استفادته من التمارين الخاصة بتعلم مهارة التهديف فضلاً عن الرسوم التوضيحية التي تمت صياغتها بهيئة اطر تعليمية والتي أدت إلى دقة القراءة الصحيحة وأتباع الخطوات المرسومة بصورة صحيحة وأدائها طيلة فترة التجربة ، إذ يشير (نصيف ، ١٩٨٧) " بأن المتعلم لابد أن تكون لديه فكرة واضحة عن التكنيك الذي يريد تعلمه ولاسيما النقاط المهمة للسير الحركي ، بعد أن يحاول المتعلمون تصور الحركة ، فالنقاط المهمة تكون عند المتعلم في هذه المرحلة النظرة الصحيحة والواقعية للحركة والتي تتبعها مباشرة محاولة المتعلم لأداء المهارة " . (نصيف ، ١٩٨٧ ، ١٦٢)

وبما أن تعلم وإتقان المهارة الحركية لا يتم بالجانب النظري فقط فقد كان للجانب العملي دور مهم في تعليم وتطوير المهارات الحركية الخاصة بكرة القدم الصالات ، إذ تم إعطاء تمارين متنوعة ومتدرجة من السهل إلى الصعب في أثناء الوحدات التعليمية وعلى وفق أساليب مختلفة من التعلم ، حيث أن تنظيم التمرينات كان له الأثر الكبير في زيادة قدرة المتعلمين على الأداء ومن ثم انعكس ذلك ايجابياً على تطوير مهارة التهديف ، ويؤكد (١٩٨١ ، Drowatzky) من أن " الأداء الناجح للمهارة يخزن في الذاكرة الحركية ويستطيع الطالب أسترجاعه فيما بعد " . (Drowatzky ، ١٩٨١ ، ٣٩)

كما يعزو الباحثان إلى أن الفرق بين الاختبارين يعود إلى وجود الحافز أو الدافع للحصول على أكبر درجة لهذا الاختبار لكون المرمى مقسم إلى عدة أقسام ورغبة منهن في تعلم دقة الأداء لهذه المهارة والتصويب على المناطق الحساسة من المرمى بكل قوة ودقة .

وتتفق نتيجة البحث في ذلك مع رأي كل من (مفتي ابراهيم حماد ، ١٩٨٥) و (حامد الافندي ، ١٩٧٠) اللذان يؤكدان على :

" إن الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب أن يوازن بين نسبة كل منهما في التصويب طبقاً للموقف الذي يتواجد فيه وان التصويب نحو المرمى يتطلب الدقة فوق كل شيء " . (حماد ، 1985، 68، 1970، 54)

٤-٣-٣ مناقشة نتائج اختبار دقة الانجاز بمهارة التهديف بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

يتبين من الجدول (١١) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية في دقة الإنجاز لمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات ولمصلحة المجموعة الأولى التي استخدمت التعلم الاتقاني ، ويعزو الباحثان سبب هذا التطور في الانجاز إلى حرية الأسلوب وتعمل المدرسة مع الطالبات وتقديم التغذية الراجعة لأفراد العينة من خلال المعلومات التي حصل عليها المتعلمين من قبل مدرسة المادة في عملية تصحيح الأخطاء في أثناء الأداء والتكرار بشكل صحيح ساعد على تطوير الانجاز ، وسبب هذا هو احتواء المنهاج التعليمي على التمارين التي تخدم

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

المهارة وقد كانت متدرجة من السهل إلى الصعب إذ ساهمت على تزويد الطالبات بالخبرات الحركية والتي بدورها ساعدت في تطوير مستوى الانجاز وقد تم صياغة هذه التمارين على شكل اطر تعليمية بحيث كل تمرين مهاري يمثل أطار تعليمي فضلاً عن الشكل التوضيحي للأداء الفني والتمارين المهارية وبعد انتهاء كل تمرين مهاري كان هناك اختبار يبني لغرض النهوض بمستوى أدائهم وهذا ما أكدته (الربيعي، ٢٠١١) " إن التعلم الاتقاني يعتبر من احد طرائق التعلم التي تستخدم التكرار من اجل التعلم بآلية وانسيابية عالية مع ملاحظة الفروق الفردية والاستفادة من المتعلمين الجيدين لبذل الجهد في انجاز ما هو محدد لهم ،وان ينجح الآخرون في تعلم المهام المقدمة لهم و الاستفادة من وقت التعلم الذي يتم تكيفه ليلانم قابليتهم ، فالطلبة ذوي المستويات الضعيفة قد يعطون وقت اكبر واستعداد اكثر لتطوير إمكانياتهم وهذا يتم تحديده من خلال الاختبارات البيئية التي تتزامن مع فترة تعليمهم " .

(الربيعي ، ٢٠١١ ، ١٣٠)

وكما يعزو الباحثان أيضاً إن التطور في مستوى الانجاز إلى المناخ المناسب للوحدة التعليمية وهذا ما أكدته (وليام كلارك) نقلاً عن (عادل وآخرون ، ٢٠٠٠) " إن المدرس يعد مصمماً لبيئة التعلم ، فهو الذي يبتدع الانظمة التعليمية ويحدد أهداف الدرس ، ويقوم بإعداد المواقف التعليمية والتربوية ، ويقدر الإستراتيجية التي يسير عليها المتعلم ، ليتم التفاعل بينه وبين معطيات هذه المواقف التعليمية، وكذلك عدد مستويات الأداء المراد انجازها من قبل المتعلم وأساليب تقويم الأداء " (عادل وآخرون ، ٢٠٠٠ ، ١٦)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- كان للأسلوبين اثر في تغيير الطلاقة النفسية بين مجموعتي البحث .
- كان أسلوب التعلم الاتقاني أفضل من الأسلوب التبادلي في تغيير الطلاقة النفسية بين مجموعتي البحث .
- إن الأسلوبين المستخدمين في البرنامج التعليمي هما أسلوبان فاعلان في تعلم الأداء الفني ودقة الانجاز بمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات .
- إن أسلوب التعلم الاتقاني هو أفضل من الأسلوب التبادلي في تعلم الأداء الفني ودقة الانجاز لمهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات .

٥-٢ التوصيات والمقترحات :

- اعتماد الأسلوب الاتقاني في تعلم المهارات الأخرى بكرة القدم الصالات ، ولاسيما المهارات الصعبة التعلم .
- إجراء دراسات أخرى تتناول المقارنة بين الأساليب التعليمية الأخرى لتعلم المهارات المختلفة في لعبة كرة القدم الصالات ، والألعاب الرياضية الأخرى .
- الاهتمام بالصفات البدنية للمتعلمين ، لما لها من صلة قوية بالإعداد المهاري ، لكي نصل بالمتعلمين إلى أعلى مستوى من الإنجازات التعليمية.
- استخدام الوسائل التعليمية المساعدة على التعلم بأنواعها المختلفة لتوضيح الأداء الحركي واخذ تصور صحيح عن المهارة المراد تعلمها .

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

المصادر

- إبراهيم ، ميثم لطيف (٢٠٠٤): تأثير الأسلوبين الاتقاني والتعاوني في تعلم مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .
- إبراهيم ، هويدة إسماعيل (٢٠٠٥): " بناء مقياس للطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
- أبو زينة ،فريد كامل (١٩٩٨): أساسيات القياس والتقويم في التربية ، ط١ ، مكتبة الفلاح ، دبي ، الامارات العربية المتحدة .
- الاطوي ، وليد وعدالله علي، والزيدي، قصي حازم محمد (٢٠٠٩): طرائق تدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل العراق .
- الأفندي ، محمد حامد(١٩٧٠): كرة القدم ، عالم الكتب ، القاهرة، مصر .
- بلناس ، حامد مصطفى ومولود ، فرهاد كريم (٢٠٠٩): " تأثير استخدام الأسلوب التبادلي في إكساب مهارة التهديف من الثبات ومن السقوط بكرة اليد واستثمار وقت التعلم الأكاديمي " بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد ١٦ ، العدد ٥٣ ، ٢٠١٠ ، جامعة الموصل ، العراق .
- بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة(محمد أمين المفتي وآخرون) ، دار ماكجرويل للنشر والتوزيع ، الطبعة العربية ، القاهرة ، مصر .
- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد(١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، العراق .
- حماد ، مفتي إبراهيم (١٩٨٥): الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٤): النشاط البدني والاسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- الربيعي ، محمود داؤد وحمامين ، سعيد صالح (٢٠١١):طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها ، ط١ ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان .
- رجب ، مصطفى (١٩٨٦): اثر استخدام التقويم التكويني والتعليم العلاجي في إتقان مهارات الأداء والاحتفاظ بالتعليم ، المجلة العربية ، العدد ٥، دمشق ، سوريا .
- الرحاوي ، عبد السلام عبد الجبار (٢٠٠٦) : تأثير سنراتيجية تدريس الأقران في التحصيل الدراسي المعرفي والاحتفاظ بمادة طرائق التدريس لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق .
- رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
- شيت ، أياد محمد (١٩٩٤): " أثر التعلم للتمكن في إكساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، العراق .
- الطائي ، محمد خير الدين(٢٠١١): " علاقة الطلاقة النفسية والتوتر النفسي والاستثارة الانفعالية بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، العراق
- الطالب ، نزار مجيد (١٩٧٦) : مبادئ علم النفس الرياضي ، مطبعة الشعب ، بغداد ، العراق .
- عادل ، زكية إبراهيم وآخرون (٢٠٠٠): طرق التدريس في التربية الرياضية ، ج١ ، ط١ ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الاسكندرية ، مصر .

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

- عبد الكريم ، عفاف (١٩٩٠): التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- فان دالين ، ديوبولد (١٩٨٤): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة (محمد نبيل نوفل وآخرون) ، ط٢ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
- محمد ، عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨): الطلاقة النفسية ، ط٢ ، مصر الجديدة ، القاهرة.
- نصيف ، عبد علي (١٩٨٧):التدريب في المصارعة ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
- Drowatzym jhon, n. (1981) Motor learning principles and practices ,second edition ,minneapolis ,bargress publishing .

الملحق رقم (١)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الماجستير

استمارة تقييم الأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم الصالات

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم " استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما في الطلاقة النفسية وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم الصالات للطالبات " وعلى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية وكلية التربية للبنات _ قسم التربية الرياضية ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم يرجى تحديد الدرجات وحسب أهمية كل جزء من أجزاء المهارة المحددة وعلى أن تكون الدرجة من (عشره) :

ت	المهارة	الجزء التحضيري	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الملاحظات
١	التهديف القريب				

شاكرين تعاونكم معنا

الاسم :

الاختصاص :

اللقب العلمي :

الكلية :

التوقيع :

التاريخ :

الباحثة

رفقة مؤيد سعيد

المشرف

أ.د. طلال نجم عبد الله

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

أ - نموذج لوحة تعليمية على وفق الأسلوب الاتقاني

المجموعة التجريبية الأولى

الوحدة : السابعة

الهدف السلوكي : أن تؤدي الطالبة مهارة التهديف بأفضل صورة.

المهارة : التهديف القريب بوجه القدم بكرة القدم الصالات للطالبات .

عدد الطالبات : ١٩

زمن الوحدة : ٩٠ د

اليوم والتاريخ: الخميس ٢٠١٢/٣/١

أجزاء الدرس	أقسام الخطة	لزمان	شرح محتوى المهارة وتنظيمها	التشكيلات	الملاحظات
الجزء الإعدادي (١٣ د)	المقدمة	٣ د	تهيئة الأدوات والمستلزمات الضرورية لإنجاز الوحدة التعليمية + أخذ الغيابات .		- التأكيد على الحضور - التأكيد على ارتداء الزي الرياضي
	الإحماء	٥ د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيسي من الدرس .		- التأكيد على الإحماء وأداء التمارين بصورة صحيحة .
	التمارين البدنية	٥ د	تمارين ذراعين + تمارين جذع + تمارين رجلين .		
الجزء الرئيسي (٧٤ د)	النشاط التعليمي	١٠ د	- وقوف الطالبات على شكل مستطيل ناقص ضلع . - شرح وعرض المهارة من قبل المدرسة مع تقديم نموذج .		- الانتباه إلى شرح وعرض المهارة من قبل المدرسة على وفق الأطر التعليمية .
	النشاط التطبيقي التمرين الأول التمرين الثاني التمرين الثالث التمرين الرابع	٤٤ د ٨ د ٨ د ٨ د ١٢ د	١: التهديف من الثبات على بعد (٦م) . ٢: الدرجة بالكرة ثم التهديف من على بعد (٨م) . ٣: التمرير بين طالبتين من الحركة ثم التهديف من على بعد (١٠م) . ٤: التهديف من الجانبين على بعد (٦م) . اختبارات بينية بين التمارين .		- تطبيق التمارين المهارية بصورة صحيحة . - بين تمرين وآخر هناك اختبار بني لمعرفة درجة الإتقان التي وصلت إليها الطالبة إذا أن درجة الإتقان هي ٧٠٪ فما فوق .
الجزء الختامي (٣ د)	الختام	٣ د	تمارين تهدئة + الانصراف .		الانتباه إلى المدرسة والالتزام بالهدوء والنظام .

ملاحظة : سوف يتم اعطاء (٢٠ د) قبل الجزء التعليمي لشرح بعض مفردات مادة القانون .

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

الأطر التعليمية على وفق الأسلوب الاتقاني

أسم الطالبة :

اليوم والتاريخ :

السنة الدراسية :

المهارة : التهديف القريب بوجه القدم بكرة القدم الصالات للطالبات .

الأداء الفني	
	<p>١ - تقترب الطالبة إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراد لعبها إليه سواء أكانت الكرة ثابتة أو متحركة.</p> <p>٢ - توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها .</p> <p>٣ - أن يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي ستمرر إليه الكرة .</p> <p>٤ - تكون قدم الارتكاز منثنية قليلاً من مفصل الركبة.</p> <p>٥ - مرجحة الرجل الضاربة للخلف والامام من مفصل الفخذ وهي منثنية من مفصل الركبة .</p> <p>٦ - ينتقل مركز ثقل الجسم على قدم الارتكاز أثناء التهديف .</p> <p>٧ - يمد مفصل القدم لكي يواجه وجه القدم منتصف الكرة.</p> <p>٨ - يكون ضرب الكرة بوجه القدم .</p> <p>٩ - ضرورة متابعة القدم للكرة بعد ضربها .</p> <p>١٠ - أثناء لمس الكرة سوف يميل الجذع للإمام قليلاً.</p> <p>١١ - تعمل الذراعان على الاحتفاظ بأتزان الجسم .</p> <p>١٢ - توزيع النظر على الكرة وعلى الملعب واللاعبين الزملاء والخصم.</p> <p>تغذية راجعة من المدرس</p>

الإطار الأول : نفس الأداء الفني السابق	
	<p>عزيزتي الطالبة : إذا أتقنتي الأداء الفني يمكنك الآن أداء التمرين الأول.</p> <p>تقوم الطالبة بأداء المهارة من الثبات من على بعد (٦م) باتجاه الهدف والتأكيد على الأداء الصحيح .</p> <p>- إذا كان أدائك صحيح فأنت طالبة مجتهدة ومتميزة يمكنك الآن الانتقال إلى الاختبار البيني ومن ثم الانتقال إلى الإطار الثاني .</p>

الاختبار البيني : التهديف على ستة تقسيمات

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

	<p>الإطار الثاني : نفس الأداء الفني السابق</p>
	<p>عزيزتي الطالبة : إذا أتقنتي الأداء الفني يمكنك الان أداء التمرين الثاني .</p> <p>تقوم الطالبة بأداء المهارة من على بعد (5م) وذلك بدرجة الكرة لمسافة (2م) ثم التصويب باتجاه الهدف مع التأكيد على الأداء الصحيح.</p> <p>- إذا كان أدائك صحيح فأنت طالبة مجتهدة يمكنك الآن الانتقال إلى الاختبار البيني ومن ثم الانتقال إلى الإطار الثالث .</p>

الاختبار البيني : التهديف على ستة تقسيمات

	<p>الإطار الثالث : نفس الأداء الفني السابق</p>
	<p>عزيزتي الطالبة : إذا أتقنتي الأداء الفني يمكنك الآن أداء التمرين الثالث.</p> <p>تقسم الطالبات إلى فريقين مقابل الهدف إذا تقوم كل طالبتين بالتمرير من على بعد (10م) وعند وصولهما إلى منطقة (5م) تصوب أحدهما على الهدف تكرر التمرين لكي تقوم الطالبة الثانية بالتهديف مع مراعاة التأكيد على الأداء الصحيح .</p> <p>- إذا كان أدائك صحيح فأنت طالبة مجتهدة يمكنك الآن الانتقال إلى الاختبار البيني ومن ثم الانتقال إلى الإطار الرابع.</p>

الاختبار البيني : التهديف على ستة تقسيمات

	<p>الإطار الرابع : نفس الأداء الفني السابق</p>
	<p>عزيزتي الطالبة : إذا أتقنتي الأداء الفني يمكنك الان أداء التمرين الرابع.</p> <p>نفس التمرين السابق لكن التصويب من الجانبين وعلى بعد (10م) مع ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء أن وجدت .</p> <p>- إذا كان أدائك صحيح فأنت طالبة مجتهدة يمكنك الآن الانتقال إلى الاختبار البيني الأخير .</p>

الاختبار البيني : التهديف على ستة تقسيمات

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

أ- نموذج لوحة تعليمية على وفق الأسلوب التبادلي

المجموعة التجريبية الثانية

الوحدة : السابعة

الهدف السلوكي : أن تؤدي الطالبة مهارة التهديف بأفضل صورة.

المهارة : التهديف القريب بوجه القدم بكرة القدم المصالات للطالبات .

عدد الطالبات : ١٩

زمن الوحدة : ٩٠ د

اليوم والتاريخ: الثلاثاء ٢٠١٢/٢/٢٨

أجزاء الدرس	أقسام الخطة	لزمان	شرح محتوى المهارة وتنظيمها	التشكيلات	الملاحظات
الجزء الإعدادي (١٣ د)	المقدمة	٣ د	تهيئة الأدوات والمستلزمات الضرورية لإنجاز الوحدة التعليمية + أخذ الغيابات .		- التأكيد على الحضور - التأكيد على ارتداء الزي الرياضي
	الإحماء	٥ د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيسي من الدرس .		- التأكيد على الإحماء وأداء التمارين بصورة صحيحة .
	التمارين البدنية	٥ د	تمارين ذراعين + تمارين جذع + تمارين رجلين .		
الجزء الرئيسي (٧٤ د)	النشاط التعليمي	١٠ د	- وقوف الطالبات على شكل مستطيل ناقص ضلع . - شرح وعرض المهارة من قبل المدرسة مع تقديم نموذج .		- الانتباه إلى شرح وعرض المهارة من قبل المدرسة على وفق ورقة الفعالية .
النشاط التطبيقي التمرين الأول التمرين الثاني التمرين الثالث التمرين الرابع		٦٤ د	١: التهديف من الثبات على بعد (٦م) .		- تطبيق التمارين المهارية بصورة صحيحة .
		١٦ د	٢: الدرجة بالكرة ثم التهديف من على بعد (٨م) .		- المدرسة تلاحظ تطبيق واجبات كلا الطالبتين وتقدم التغذية الراجعة للملاحظة .
		١٦ د	٣: التمرير بين طالبتين من الحركة ثم التهديف من على بعد (١٠م) .		
		١٦ د	٤: التهديف من الجانبين على بعد (٦م) . يقسم وقت تطبيق الواجبات التعليمية للتمارين المهارية مناصفة بين الطالبتين (المؤدية والملاحظة) أي بعد كل ٨ د يتم تبادل الأدوار .		
الجزء الختامي (٣ د)	الختام	٣ د	تمارين تهدئة + الانصراف .		الانتباه إلى المدرسة والالتزام بالهدوء والنظام .

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

ورقة الفعالية للأسلوب التبادلي

- أسم الطلبة - المؤدية : الملاحظة : اليوم والتاريخ :
المهارة : التهديد القريب بوجه القدم بكرة القدم الصالات للطلبات . السنة الدراسية :

أ - الأداء الفني :	
	<p>١ - تقترب الطالبة إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراد لعبها إليه سواء أكانت الكرة ثابتة أو متحركة.</p> <p>٢ - توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها .</p> <p>٣ - أن يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي ستمرر إليه الكرة .</p> <p>٤ - تكون قدم الارتكاز منثنية قليلاً من مفصل الركبة.</p> <p>٥ - مرجحة الرجل الضاربة للخلف والامام من مفصل الفخذ وهي منثنية من مفصل الركبة .</p> <p>٦ - ينتقل مركز ثقل الجسم على قدم الارتكاز أثناء التهديد .</p> <p>٧ - يمد مفصل القدم لكي يواجه وجه القدم منتصف الكرة.</p> <p>٨ - ضرورة متابعة القدم للكرة بعد ضربها .</p> <p>٩ - أثناء لمس الكرة سوف يميل الجذع للإمام قليلاً.</p> <p>١٠ - تعمل الذراعان على الاحتفاظ بأتزان الجسم .</p> <p>١١ - توزيع النظر على الكرة وعلى الملعب واللاعبين الزملاء والخصم .</p> <p>تغذية راجعة من قبل المدرس</p>

ب - التغذية الراجعة :	
	<p>١ - التأكيد على مد مفصل القدم عند ضرب الكرة .</p> <p>٢ - التأكيد على التوافق الحركي بين القدم والكرة .</p> <p>٣ - التأكيد على النظر لحظة لمس الكرة بالقدم .</p> <p>٤ - التأكيد على حركة الذراعين لحفظ التوازن .</p> <p>٥ - التأكيد على متابعة القدم للكرة بعد ضربها .</p> <p>٦ - التأكيد على عدم ارتخاء القدم أثناء التهديد .</p>

استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

	ج - الواجبات :
	<p>* تقسم الطالبات إلى مجاميع ثنائية (مؤدية وملاحظة) ، تقوم الملاحظة بشرح تكنيك الدرجة المتعرجة للطالبة المؤدية وبعد (د٨) يتم تبديل الأدوار، مدة التمرين الواحد (١٦د) وكما يلي :-</p> <p>١- التمرين الأول : تقوم المؤدية بأداء مهارة التهديف من الثبات من على بعد (٦م) باتجاه الهدف وتقوم الملاحظة بتصحيح الأخطاء أن وجدت.</p> <p>٢- التمرين الثاني : تقوم المؤدية بأداء المهارة من على بعد (٥م) وذلك بدرجة الكرة لمسافة (٢م) ثم التصويب إلى الهدف وهكذا وتقوم الملاحظة بتصحيح الأخطاء أن وجدت.</p> <p>٣- التمرين الثالث : تقوم المؤدية بأداء المهارة مع زميلتها (مؤدية اخرى) إذ تقومان بالتمرير بينهما من على بعد (١٠م) قبل الهدف وعند وصولهما لمنطقة (٥م) تصوب أحدهما على الهدف تكرر التمرين لكي تقوم المؤدية الثانية بالتهديف وهكذا وتقوم الملاحظة بتصحيح الأخطاء أن وجدت .</p> <p>٤- التمرين الرابع : تقسم الطالبات إلى فريقين ويكون التصويب من الجانبين وعلى بعد (٦م) وتقوم الملاحظة بمتابعة المؤدية وتصحيح أداءها .</p> <p>ملاحظة : بعد كل (د٨) يتم تبادل الأدوار .</p>

استخدام أسلوبي التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

الملحق رقم (٣)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا /الماجستير

مقياس الطلاقة النفسية

عزيزتي الطالبة.....

يرجى التفضل بالاجابه عن هذه الفقرات وفق مايلئكم بوضع إشارة (٤) أمام كل فقره من فقرات المقياس الموجودة أمامك ولما تجديه مناسباً لكي .
وشكراً لتعاونكم معنا

الباحثة
رفقة مؤيد سعيد

المشرف
أ. د طلال نجم عبدالله

م	العبارة	غير موافق بشده	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشده
١.	كنت في موقف تحدي ولكني اعتقدت أن مهاراتي يجب أن تسمح بمواجهة التحدي .					
٢.	أديت الحركات صحيحة بدون تفكير في محاولة الأداء .					
٣.	أعرف بوضوح ماأريد أن أؤديه .					
٤.	لقد كان واضحاً لي أنني أديت جيداً.					
٥.	لقد تركز اهتمامي كلياً على ماكنت أؤدي .					
٦.	شعرت بالتحكم التام فيما كنت أؤدي.					
٧.	لم أكن مهتماً بما يفكر فيه الاخرين بالنسبة لي .					
٨.	بدا الوقت متغيراً بالبطء او السرعة.					
٩.	لقد استمتعت حقيقة بهذه الخبرة .					
١٠.	قدراتي تضاهي التحدي المرتفع للموقف .					
١١.	ببت الاشياء كأنها تحدث بصورة آليه .					
١٢.	لدي احساس قوي بماذا أريد الأداء.					

استخدام أسلوبي التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما.....

					١٣. كان لدي وعي بدرجة جودة ماأؤدي.
					١٤. ما كان مطلوب جهد لاحتفظ بعقلي فيما كنت أؤدي .
					١٥. لقد شعرت بإمكانية التحكم فيما كنت أؤدي.
					١٦. لم أكن قلق عن أدائي أثناء المنافسة.
					١٧. الطريقة التي مر بها الوقت بدت مختلفه عن المعتاد.
					١٨. لقد احببت الشعور بالأداء وأريد استعادة هذا الشعور ثانية .
					١٩. شعرت بأني كنت متنافس كفو لمواجهه متطلبات الموقف المرتفعة.
					٢٠. لقد أدت بطريقة آليه .
					٢١. كنت أعرف ماأريد تحقيقه .
					٢٢. لقد كان لدي فكرة جيدة حينما كنت أؤدي عن كيف أؤدي جيداً .
					٢٣. كنت مركزاً تماماً في الأداء .
					٢٤. كنت أشعر بالتحكم التام .
					٢٥. لم أكن مهتماً بكيف ظهرت لدى الآخرين أثناء الأداء .
					٢٦. شعرت كأن الوقت توقف أثناء ما كنت أؤدي .
					٢٧. تركتني هذه الخبره بشعور عظيم .
					٢٨. لقد كانت مهاراتي تكافئ التحدي بمستوى مرتفع .
					٢٩. أدت بآليه وثقائيه دون تفكير .
					٣٠. أهدافي كانت محدده بوضوح .
					٣١. كنت متأكداً من طريقه أدائي أنني أدت جيداً.
					٣٢. كنت مركزاً كلياً على ماأؤدي .
					٣٣. شعرت بالتحكم التام في جسمي .
					٣٤. لم أكن قلقاً عما يفكر الآخريين عني أثناء الأداء.
					٣٥. في مرات بدت الأشياء تحدث بطريقة بطئيه.
					٣٦. وجدت في هذه الخبرة إثابة مفرطة.