



تأثير استخدام أسلوب المجموعات التعاونية في تنمية الذات البدنية وتعلم مهارتي الإرسال  
وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة في جامعة أربيل

م.د نيكار خالد نجم الدين

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي . جامعة صلاح الدين/ أربيل

dr.nigarkhild@gmail.com

م.د موسى عدنان موسى العاني

وزارة التربية . المديرية العامة لتربية الانبار . قسم تربية قضاء عنه

alanisport82@gmail.com

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام أسلوب المجموعات التعاونية في تنمية الذات البدنية وتعلم مهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة أربيل، بالإضافة إلى معرفة أيهما أفضل (إسلوب المجموعات التعاونية أم المنهج المتبع) في متغيرات البحث قيد الدراسة، إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث أما عينة البحث فقد تمثلت بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة أربيل والبالغ عددهن (٢٠) طالبة ، قسموا إلى مجموعتين وبواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة، ثم أجريت لهن الاختبارات القبليّة في مقياس الذات البدنية ومهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة. بعدها طبقت المجموعة التجريبية وهي شعبة (ج) متغيرها المستقل (إسلوب المجموعات التعاونية) ثم طبقت المجموعة الضابطة وهي شعبة (أ) (المنهج المتبع) وقد راعى الباحثان تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب أثناء إعطاء الحصة التدريسية وقد تمت معالجة النتائج إحصائياً عن طريق برنامج الحقيبة الاحصائية (spss). وإستنتج الباحثان بأنّ لإسلوب المجموعات التعاونية تأثيراً إيجابياً في تنمية الذات البدنية وتعلم مهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة أربيل، ولقد أوصى الباحثان باستخدام هذا الاسلوب في مهارات وفعاليات أخرى والاهتمام بمهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لما لها الدور الكبير والفعال في تحقيق أفضل النتائج وصولاً لأعلى المستويات .



**الكلمات المفتاحية :**

إسلوب المجموعات التعاونية ، الذات البدنية ، مهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة.

**The effect of using the cooperative group method on developing the physical self learning the transmission skills, and receiving volleyball transmission among second stage students at the Faculty of Physical Education and Sports science at the University of Erbil**

**Dr. nigar khild nagimaldeen**  
**Ministry of Higher Education and Scientific Research. Salah al-Din**  
**University / Erbil**  
**dr.nigarkhild@gmail.com**

**Dr. Musa Adnan Musa Al-Ani**  
**Ministry of Education. General Directorate of Anbar Education**  
**Department of Education of Anah District. Iraq.**  
**alanisport82@gmail.com**

---

---

---

**ABSTRACT**

The research aims to know the effect of using the cooperative groups method in developing the physical self and learning the skills of transmission and receiving volleyball transmission among students of the second stage at the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Erbil, in addition to knowing which is better (the method of cooperative groups or the approach used) in the research variables The study, the two researchers used the experimental approach to its relevance to the nature of the research. As for the research sample, it was represented by the second stage students in the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Erbil, who are (20) students, divided into two groups and by (10) students per group Ah, and then they conducted tests in the tribal self-physical scale and the skills of the transmission and receiving Volleyball transmission. After that, the experimental group.

a division (C), applied its independent variable (the method of cooperative groups), then applied the control group, which is division (A) (the method used). The researchers took into account the graduation of exercises from easy to difficult while giving the teaching session, and the results were statistically treated by a program Statistical bag (spss). The researchers concluded that the method of cooperative groups has a positive impact on the development of the physical self and learning the skills of transmission and reception of volleyball transmission among students of the second stage at the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Erbil, and the researchers recommended the use of this method in other skills and activities and attention to transmission skills and reception of volleyball transmission when It has a big and effective role in achieving the best results to reach the highest levels.

#### key words :

Collaborative group style, physical self, transmission and reception skills involleyball.

#### ١ - المقدمة :

إنّ تحقيق الرغبات والطموحات في مختلف مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي جاء نتيجة التطور العلمي والتقني في كافة المجالات، وقد زاد وإشتد التنافس بين الرياضيين في مختلف البطولات لتحقيق أفضل الإنجازات من خلال تطوير مستوى الأداء كلاً حسب فعاليته بالإضافة إلى تحقيق النتائج الجيدة وكسر الارقام القياسية، وعلى هذا الأساس زاد إهتمام المختصين والمهتمين بالتربية الرياضية إلى إشراك مختلف العلوم التقنية من أجل خدمة الحركة الرياضية سواءً في الجانب التدريسي أو التعليمي أو التدريبي، وإنّ إتساع قاعدة الحركة الرياضية له إنعكاس كبير وواضح في التطور الحضاري والنهوض بالمجتمع.

وإنّ البحث ما يزال مستمر وقائم في مجال طرائق التدريس مع تعدد الأساليب التدريسية المستخدمة لغرض إيجاد أنسب الوسائل والأساليب العلمية التي تخدم الحركة الرياضية والتقدم العلمي، وهذا يؤدي إلى تكوين وإعداد الرياضي بشكل فعال من الناحية (البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية).

وتعتبر الأساليب التدريسية إحدى الوسائل المهمة التي تستخدم لتنمية وتطوير الحركة الرياضي المدرسية ولها دور أساسي وكبير في لتنظيم العلاقة بين كلاً من المدرس والمتعلم والمادة التعليمية أثناء مراحل الحصة التدريسية بهدف الوصول إلى الاسلوب الجيد الذي يحقق الهدف

المنشود، وإنَّ التنوع في استخدام الطرق والأساليب التدريسية بمختلف أنواعها يعمل على التقليل من الروتين والملل الذي يصيب الطلبة نتيجة استخدام أسلوب تدريسي واحد، وإنَّ المدرس الناجح هو الذي يتمكن من استخدام أكثر من أسلوب لإيصال المادة التعليمية للطلبة، وعليه الإهتمام ومراعاة ميول واتجاه الطلبة نحو الحصة التدريسية. ومن هذه الأساليب أسلوب المجموعات التعاونية وهو أحد أساليب التعلم الفعالة والذي يحدث في جو مريح خالي من القلق والتوتر، وهو أسلوب تدريسي ناجح يتم فيه استخدام مجموعات صغيرة بحيث تضم كل مجموعة عدد من الطلبة ذو مستوى مختلف في القدرات ويمارسون أنشطة متنوعة بهدف تعلم المهارة المراد تعلمها. ويعرف هذا الأسلوب بأنه أسلوب تعليمي يعتمد على تقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة وكل مجموعة مكونة من (٤-٦) طلاب مختلفي القدرات والاستعدادات، يعملون معاً نحو تحقيق هدف مشترك ويعتمدون على بعضهم البعض ويتبادلون الخبرة فيما بينهم ويكون دور المعلم التوجيه والإرشاد. (سمية ونجاح، ١٩٩٧، ٤٧) كما يعرف أيضاً بأنه أسلوب تفاعل منظم هادف ومقصود بين مجموعة غير متجانسة من المتعلمين محددة العدد والمهام والأهداف تعمل معاً لإنجاز عمل يدافع عنه الجميع بإشراف وتوجيه المدرس. (مفلح السعدي، ٢٠٠٨، ٤٥).

ويشير (عبد علي، ٢٠١١، ٩٧) بأنَّ هذا الأسلوب يتمثل بترتيب الطلبة في مجموعات وتكليفهم بعمل يقومون به بشكل مجتمعي ومتعاونين وفق الهيكلية التنظيمية للعمل الجماعي بحيث يتفاعل كل أعضاء المجموعة في عملية التعلم وفق أدوار محددة وواضحة مع التأكيد بأنَّ كل عضو من أعضاء المجموعة يتعلم ما مطلوب تعلمه من المادة التعليمية، ويشير الباحثان إلى أنَّ تفاعل الطلبة داخل المجموعة الواحدة يؤدي إلى تنمية ذاتهم البدني وهو مفهوم نفسي مهم جداً لكافة الطلبة، وإن المدرسين والمدربين دائماً ما يسعون إلى تنمية وتطوير الذات البدنية للطلبة لأنه يساعدهم على تحقيق أعلى المستويات والوصول لتحقيق أفضل النتائج، إذ تعرف الذات البدنية بأنها تلك الصورة التي يحملها الفرد عن ذاته البدنية باعتبارها بعداً أساسياً في تكوين مفهوم الذات الكلي والتي تتكون نتيجة الخبرة الاجتماعية التي يعيشها الفرد من خلال النشاط الذي يمارسه وأفكار الآخرين المحيطين به وهو تركيب هرمي يشتمل مختلف الخصائص البدنية. (صلاح الدين محمود، ٢٠٠٠، ٨٧).

وتعتبر لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التنافسية التي أحتلت مكان الصدارة من حيث انتشارها في مختلف بلدان العالم، وقد تطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تتطلب مهارات بدنية وخطوية عالية وإن اعتمادها يكون على مهاراتها الأساس كقاعدة مهمة للتقدم في مستوى الأداء، لذا من الضروري أن يتم الإهتمام بهذه المهارات لأنها تتطلب الجهد

والمثابرة في سبيل إتقانها والارتقاء بها بالشكل المضبوط والتي يجب على الطلبة تعلمها وهذا يتطلب التمرين بشكل مستمر ومشاركة فعلية وجادة من قبل المدرس والطالب لغرض الوصول إلى تحقيق التعلم، وبناءً على ما تقدم لا بد من استخدام أساليب تدريسية تعليمية حديثة تكون قادرة على إثارة اهتمام الطلبة وجعلهم محوراً في العملية التعليمية عن طريق المشاركة الفاعلة والتحفيز الايجابي على التعلم لأن ذلك يساهم في إعداد جيل يمتاز بقدرات عقلية واسعة وكبيرة. من هنا جاءت أهمية البحث في معرفة تأثير استخدام أسلوب المجموعات التعاونية في تنمية الذات البدنية وتعلم مهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة أربيل.

### وتكمن مشكلة البحث

إنَّ انخفاض مستوى أداء مهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة يعد من العوائق الأساسية التي تعيق سير تطور هذه اللعبة ومن خلال ملاحظة الباحثان لأداء الطالبات في المرحلة الثانية وجدوا هناك انخفاض واضح في مستوى أداء هاتين المهارتين ، حيث تعتبر مادة الكرة الطائرة إحدى المواد الدراسية المقررة لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وإنَّ الأداء المهاري لهذه اللعبة يحتاج لإستخدام أساليب تدريسية متنوعة يكون هدفها خلق روح التنافس والمتعة والتشويق وتعطي الدور الايجابي للطالب بالتحليل والمشاركة في العملية التعليمية. لهذا لا بد من اختيار الأسلوب المناسب لتعلم هاتين المهارتين بالشكل الصحيح

ومن أجل الوصول إلى مستوى العالي للأداء فإنَّ ذلك يتطلب الدراسة الشاملة لجميع الجوانب التي تتعلق برفع مستوى الأداء والتنوع بإستخدام الأساليب التدريسية المتنوعة وعدم الإعتماد على الأسلوب التقليدي فقط في عملية التعليم من أجل التوصل للهدف المنشود، لذا ارتأى الباحثان إجراء الدراسة الحالية لمعرفة تأثير استخدام أسلوب المجموعات التعاونية في تنمية الذات البدنية وتعلم مهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة أربيل.

**ويهدف البحث** إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب المجموعات التعاونية في تنمية الذات البدنية وتعلم مهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة أربيل بالإضافة إلى معرفة أيهما أفضل (أسلوب المجموعات التعاونية أم الأسلوب المتبع) في متغيرات البحث قيد الدراسة.

## وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني - المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

وكان فرضا البحث أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية الذات البدنية وتعلم مهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة أربيل، إضافة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تنمية الذات البدنية وتعلم مهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة أربيل.

أما مجالات البحث فقد تضمنت ما يلي :

❖ المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (٢٠) طالبة.

❖ المجال الزمني : للمدة من ٢٤/١٠/٢٠١٩ ولغاية ١٥/١/٢٠٢٠

❖ المجال المكاني : القاعة الدراسية والقاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة أربيل.

٢- إجراءات البحث

٢-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وبتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي وكما مبين في الجدول (١) .

الجدول (١) يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الاختبارات البعدية	المتغير المستقل	المجموعات	الاختبارات القبلية
المجموعة الضابطة	مقياس الذات البدنية مهارتي الكرة الطائرة	الاسلوب المتبع	المجموعة الضابطة	مقياس الذات البدنية مهارتي الكرة الطائرة
المجموعة التجريبية	مقياس الذات البدنية مهارتي الكرة الطائرة	اسلوب المجموعات التعاونية	المجموعة التجريبية	مقياس الذات البدنية مهارتي الكرة الطائرة

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية متمثلة بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة أربيل للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) ، أما عينة البحث فقد تمثلت بطالبات المرحلة الثانية في هذه الكلية وتم إختيارها بطريقة القرعة، حيث بلغ عدد الطالبات الكلي (٤٤) طالبة، تم

إستبعاد (٨) طالبات للتجربة الإستطلاعية وإستبعاد الطالبات المتغيبين عن حضور الوحدات التعليمية والطلبة الذين يمثلون منتخب الكلية ، وبهذا أصبح المجموع النهائي للعينة (٢٠) طالبة ويمثلون نسبة مقدارها (٤٥,٤٥ %) من عدد أفراد عينة البحث، قسموا إلى مجموعتين المجموعة الأولى تمثل المجموعة الضابطة وهن طالبات شعبة (ب) والمجموعة الثانية تمثل المجموعة التجريبية وهن طالبات شعبة (ج) وبواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة، وكان لابد للباحثين من البدء بخط شروع واحد للمجموعتين من خلال إيجاد التكافؤ بينهما في متغيرات البحث قيد الدراسة وكما في الجدول (٢).

### جدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات مقياس الذات البدنية ومهاتي الكرة الطائرة

الدلالة *	المحسوبة قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
غير دال	١,٩٤	٤,٦٦	٨٣,٤٤	٣,٨٥	٨٢,٦١	الدرجة	مقياس الذات البدنية
غير دال	٠,٩٨	١,٣٤	٢٥,٥١	١,٢٤	٢٦,٣٢	الدرجة	مهارة الارسال
غير دال	١,١١	٤,١٧	٦١,٤٤	٤,١١	٦٢,٤١	الدرجة	مهارة إستقبال الارسال

\* قيمة (ت) الجدولية = (٢,١٠) أمام درجة حرية (١٠+١٠-٢=١٨) ومستوى دلالة ٠.٠٥

### ٣-٢ أدوات وأجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات

ملعب للكرة الطائرة ، كرات طائرة عدد (١٠) ، شريط لاصق لتقسيم مناطق الاختبار ، شريط قياس معدني بطول (١٠) م ، ساعة توقيت إلكترونية ، صافرة ، مقياس الذات البدنية ، المصادر العربية والأجنبية ، حاسوب شخصي نوع (HP) ، إستمارة لتسجيل بيانات البحث.

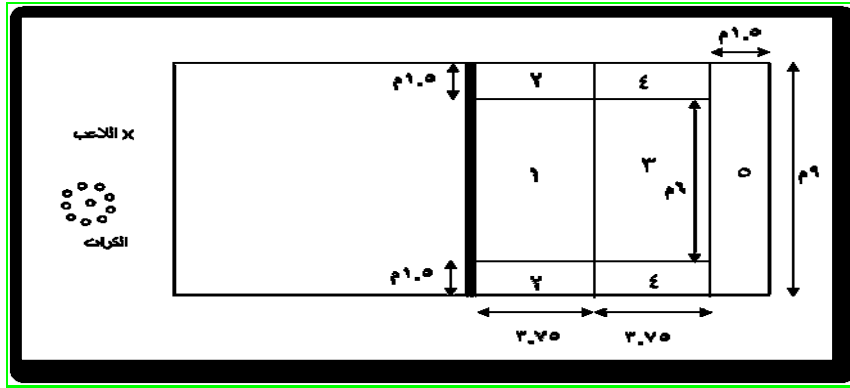
### ٤-٢ الإختبارات المستخدمة في البحث

٢-٤-١ الاختبار الاول : اختبار مقياس الذات البدنية (الآن قادر رسول ، ٢٠٠٤ ، ٥٦ )  
تم استخدام المقياس الذي تم إعداده من قبل (الآن قادر رسول ، ٢٠٠٤ ) حيث قام الباحثان بعرض هذا المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين للحكم على مدى صلاحية فقراته وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله، وحصل المقياس على اتفاق وبنسبة (٩٤,١٧%) والمقياس تكوّن من (٢٦) فقرة وتوجد أمام كل فقرة (٥) بدائل ، وهي (أبدأ، نادراً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً ) وإنّ درجات تصحيح الفقرات كانت بشكل تنازلي وهي (١,٢,٣,٤,٥) على التوالي وبذلك تبلغ أقصى درجة يحصل عليها المختبر هي (١٣٠) أمّا أدنى درجة فهي (٢٦)، وقد قام الباحثان بشرح تعليمات الإختبار للطالبات بشكل واضح مع توزيع الإستبانة الخاصة بالمقياس على أفراد العينة للإجابة عليها في القاعات الدراسية الخاصة.

٢-٤-٢ الاختبار الثاني : إختبار مهارة الإرسال (محمد صبحي حسائين وحمدى عبد المنعم ، ١٩٩٧ ، ١٨٥)

- ❖ الهدف من الاختبار : قياس مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.
- ❖ الأدوات المستخدمة : ملعب للكرة الطائرة ، كرات طائرة عدد (١٠) ، شريط لاصق لتقسيم مناطق الاختبار ، شريط قياس معدني بطول (١٠) م
- ❖ طريقة الأداء : يقوم المختبر بأداء عشر إرسالات قانونية صحيحة بحيث يرسل الكرة من نهاية خط الملعب المواجه لنصف الملعب المخطط ، كما في الشكل (١) وتعتبر كل درجة داخل هذا التقسيم عن الدرجة التي تمنح للمختبر إذا سقطت الكرة بداخل هذه المنطقة.
- ❖ الشروط : يشترط في أداء كل مرة أن يكون الإرسال من الاعلى وفي حالة سقوط الكرة على الخط تمنح الدرجة التي في المنطقة الأعلى .
- ❖ التسجيل : تسجيل درجة المختبر بحسب مكان سقوط الكرة وكما مثبت بالساحة فالدرجة العظمى تعطى (٥٠) درجة ويعطى المختبر صفراً إذا لمست الكرة الشبكة أو في حالة سقوط الكرة خارج الملعب المخطط .





شكل (١) يوضح اختبار مهارة الإرسال بالكرة الطائرة

٣-٤-٢ الاختبار الثالث : مهارة إستقبال الإرسال بالكرة الطائرة (عدنان هادي موسى ،  
٢٠٠٤ ، ١٢٢)

❖ الهدف من الاختبار : قياس مهارة الاستقبال من الأسفل للكرات المرمية.  
❖ الأدوات المستخدمة : ملعب للكرة الطائرة ، كرات طائرة عدد (١٠) ، شريط لاصق ، شريط  
قياس معدني .

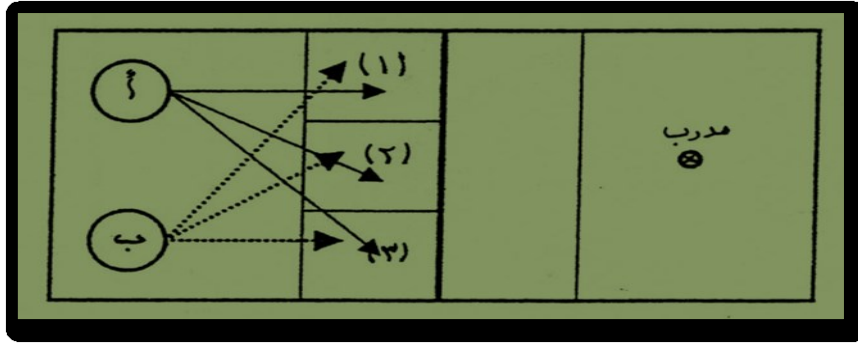
❖ طريقة الأداء : ترسم دائرتان (أ ، ب) في ركني الملعب ، بحيث تكون المسافة بين مركز  
الدائرة وخط الجانب (١.٥ م) في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية (٣ م)، توضع  
علامة (X) في الملعب المقابل وعلى بعد (٣ م) من خط النهاية و (٤.٥م) من خط  
الجانب (مكان وقوف المدرب) ، ويتم تقسيم مناطق الـ (٣ م) الى ثلاث مناطق متساوية  
(١،٢،٣)، تقف المختبرة داخل الدائرة (أ) وهي مواجهة للشبكة، وعلى المدرس إرسال كرة  
اليها وهي في هذا المكان لتقوم باستقبالها وتوجيهها إلى داخل المنطقة (١) وهكذا الأمر في  
(الخمس) كرات التالية بحيث توجه وتكرر الأداء نفسه وبعدهد المحاولات نفسها من الدائرة  
(ب). كما في الشكل (٢).

❖ الشروط : لكل مختبرة (١٥) محاولة من داخل الدائرة (أ) و (١٥) محاولة اخرى من داخل  
الدائرة (ب)، وتستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من الاسفل باليدين، وتلغى  
المحاولات التي يتم إرسال الكرة فيها من المدرس إلى المختبرة بطريقة غير مناسبة أو خارج  
الدائرة التي تقف فيها المختبرة ، ويجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات بحيث تكون من  
الدائرة (أ) خمس محاولات للمنطقة (١) وخمس محاولات للمنطقة (٢) وخمس محاولات

للمنطقة (٣) ومن الدائرة (ب) خمس محاولات للمنطقة (١) وخمس محاولات للمنطقة (٢) وخمس محاولات للمنطقة (٣).

❖ **التسجيل :** تسجل للمختبرة مجموع النقاط التي تحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة لها (١٥ محاولة من كل دائرة) وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار هي (٩٠) درجة وذلك على وفق الأسلوب الآتي :

- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة تمنح للمختبرة (٣) درجات .
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة تمنح المختبرة درجتان (٢).
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب تحصل المختبرة على درجة (١) واحدة .
- فيما عدا ما سبق تحصل المختبرة على صفر .



شكل (٢) يوضح اختبار مهارة الاستقبال من الأسفل للكرات المرمية.

## ٥-٢ إجراءات البحث الميدانية

### ١-٥-٢ التجربة الإستطلاعية

تمثل هذه التجربة القاعدة الأساس للدراسة الميدانية، وتعرف بأنها تجربة مصغرة تطبق على عينة صغيرة من نفس مجتمع البحث تجري في ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية. (حسن الشافعي وسوزان احمد ، ١٩٩٩، ١٢٢)، حيث قام الباحثان بتجربتهم الإستطلاعية على مجموعة من خارج عينة البحث الأساسية والمتكونة من (٨) طالبات في يوم الخميس الموافق (٢٤/١٠/٢٠١٩) حيث وزعت إستمارة مقياس الذات البدنية على العينة الإستطلاعية داخل القاعات الدراسية وبعد الإنتهاء من إجابة الطالبات تم جمعها لحساب الدرجات التي حصلن عليها، وفي نفس اليوم تم إجراء إختبار مهارتي الارسال وإستقبال الارسال بالكرة الطائرة على القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة أربيل، وقد تم إيجاد الأسس



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

العلمية للمقياس والاختبارات المستخدمة من صدق وثبات وموضوعية بعد إسبوع من إجراء التجربة الاستطلاعية وذلك يوم الخميس الموافق (٢٠١٩/١٠/٣١) وكما مبين بالجدول (٣).

٢-٥-٢ الاختبارات القبلية

تم إجراء الإختبارات القبلية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مقياس الذات البدنية ومهاتري الكرة الطائرة ليومين متتاليين، إذ تم إجراء إختبار مقياس الذات البدنية في يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٩ / ١١/ ١٢) وفي يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٩ / ١١/ ١٣) تم إجراء إختبار مهاتري الارسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة.

الجدول (٣)

يبين الأسس العلمية (الصدق ومعامل الثبات والموضوعية) لمقياس الذات البدنية ومهاتري الكرة الطائرة

الاختبارات	وحدة القياس	الصدق الظاهري %	ثبات الاختبار وإعادته %	موضوعية الاختبار %
مقياس الذات البدنية	الدرجة	٩٤,١٧	٠,٩١	٠,٩١
مهارة الارسال	الدرجة	٩١,١٠	٠,٩٢	٠,٩٠
مهارة إستقبال الارسال	الدرجة	٩٢,٢٩	٠,٩٠	٠,٩١

٣-٥-٢ تجربة البحث الرئيسية

بعد أن أجرى الباحثان الإختبارات القبلية وإطلاعهما على المصادر العلمية الخاصة بالكرة الطائرة وقبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي أعطى الباحثان وحدتين تعريفيتين تعليميتين لتتعرف الطالبات على كيفية استخدام أسلوب المجموعات التعاونية ولغرض أخذ فكرة عن كيفية تنفيذ على هذه التمرينات، حيث إستغرق تنفيذ المنهاج التعليمي (٨) أسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع، وأنَّ المجموعتان الضابطة والتجريبية تتفان في كافة أقسام الوحدة التعليمية بينما يكون الاختلاف الوحيد بينهما في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس فقط، وتم تنفيذ المنهاج التعليمي يوم الأحد الموافق (٢٠١٩/١١/١٧) إذ تم إدخال أسلوب المجموعات التعاونية على هذه الوحدات في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية وتكونت



**وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة  
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الأول**

من (١٠) طالبات التي طبقت هذا الأسلوب بينما طبقت المجموعة الضابطة والتي تكونت من (١٠) طالبات الاسلوب المتبع، وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامج في يوم الخميس الموافق (٢٠٢٠/١/٩) ليتم بعدها إجراء الاختبارات البعدية.

**٢-٥-٤ الاختبارات البعدية**

بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث الرئيسة قام الباحثان بإجراء الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٠/١/١٤) وفيه تم إجراء الإختبارات البعدية في مقياس الذات البدنية وفي يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٠/١/١٥) تم إجراء اختبار مهارتي الارسال وإستقبال الارسال في الكرة الطائرة، وقد تم إتباع نفس طريقة أداء الإختبارات القبلية وبنفس شروطها وبإستخدام نفس الأدوات.

**٢-٦ الوسائل الإحصائية**

إستخدم الباحثان نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

**٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

**٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها**

**ومناقشتها**

**٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها**

**جدول (٤)**

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة

الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبارات مقياس الذات البدنية ومهارتي الارسال وإستقبال الارسال في الكرة الطائرة للمجموعة الضابطة وتحليلها

الدلالة *	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س		
دال	٣,١١	٠,٨٧	٢,٣	٤,٥٣	٨٥,٦	٣,٨٥	٨٢,٦ ١	الدرجة	مقياس الذات البدنية
دال	٣,٢٢	٠,٩٣	١,٨	١,٢٠	٢٨,١ ٦	١,٢٤	٢٦,٣ ٢	الدرجة	مهارة الارسال
دال	٤,٢٥	٠,٩١	٢,٤	٣,٨٨	٦٤,٢ ٣	٤,١١	٦٢.٤ ١	الدرجة	مهارة استقبال الارسال

\* قيمة (ت) الجدولية = (٢,٢٦٢) أمام درجة حرية (٩=١-١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) من الجدول (٤) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في اختبارات مقياس الذات البدنية ومهاتري الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة كانت (٣,١١ ، ٣,٢٢ ، ٤,٢٥) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (٢,٢٦٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩)، ويعزو الباحثان إلى أنّ التقدم الذي حصل وبنسب متفاوتة كان بسبب الإسلوب المتبع من قبل المدرس الذي إحتوى على التمارين المتنوعة وملائمته لمستوى العينة وإمكانياتهن وقدراتهن بالإضافة إلى أن هذه التمرينات بنيت على الأسس العلمية الصحيحة وقد نفذت بالشكل السليم والمنظم والتي كان لها أثر واضح في عملية التقدم، وهذا ما يؤكد (ظافر هاشم ، ٢٠٠٢ ، ١٠٢) أنه عندما يتم تنفيذ المنهج بصورة فعالة فإن الأداء العام للطالب يتحسن بشكل واضح وإنّ الظواهر الطبيعية لعملية التعلم تكون قد تطورت في عملية التعلم عندما يستخدم المدرس خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم.

٣-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٥)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة

الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبارات مقياس الذات البدنية ومهارتي الارسال وإستقبال الارسال في الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها

الدلالة *	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س		
دال	٩,٤٤	٢,٣	٧,٤	٣,٨٨	٩٠,١ ١	٤,٦٦	٨٣,٤ ٤	الدرجة	مقياس الذات البدنية
دال	١١,٢ ٠	٣,١	١٢, ٤	١,١١	٣٧,١ ٠	١,٣٤	٢٥,٥ ١	الدرجة	مهارة الارسال
دال	١٠,٦ ١	٣,٣	٨,٩	٣,٥٥	٦٩,١ ٣	٤,١٧	٦١.٤ ٤	الدرجة	مهارة استقبال الارسال

\* قيمة (ت) الجدولية = (٢,٢٦٢) أمام درجة حرية (٩=١-١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) من الجدول (٥) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في اختبارات مقياس الذات البدنية ومهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة كانت (٩,٤٤ ، ١١,٢٠ ، ١٠,٦١) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (٢,٢٦٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩)، ويعزو الباحثان إلى أنّ التفوق الحاصل كان سببه استخدام المجموعة التجريبية لمجموعة متنوعة من التمرينات وفق أسلوب المجموعات التعاونية والتي هدفها تعلم المهارات المطلوبة وكذلك التنظيم الجيد لهذه الوحدات التعليمية والاستثمار الأمثل للوقت المخصص لتنفيذ الواجب الحركي وهذا ما يشير اليه ( محمد علي ، ٢٠١٠ ، ٧٧) بأن استخدام وقت الدرس بالشكل الصحيح

وزيادة تكرار الاداء الحركي والمهاري يكسب المتعلمين التطور في القدرات البدنية والمهارية كما إنّ هذا الاسلوب يساهم في تحسين اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الانشطة الرياضية. ويعزو الباحثان إلى أنّ التفوق الحاصل كان سببه استخدام المجموعة التجريبية لإسلوب المجموعات التعاونية والذي يساهم في تفاعل الطلبة واثناء هذا التفاعل تزداد لديهم رغبة التعلم وأن المسؤولية

الفردية تتعدم فيها لأن كل فرد من المجموعة يجب أن يتفاعل ويتعاون مع زميله من أجل الوصول لعملية التعلم والابتعاد عن الروتين والملل، وهذا ما يؤكد عليه (يونس سليم الشمري ، ٢٠١٦ ، ٣٤٥) بأن هذا الأسلوب يزيد من سرعة التعلم بفاعلية وحماس شديدين كما يسهل للطلاب عملية التعلم وتولد لديهم الشعور بالمسؤولية وزيادة تفكيرهم الناقد في جمع الأحداث وطرح الأسئلة التي تثير التفكير والبحث وتجعل الطلاب يخرجون من الروتين ويشعرون بالحيوية والنشاط.

٣-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٦)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية

في اختبارات مقياس الذات البدنية ومهارتي الارسال واستقبال الارسال في الكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	لمجموعة الضابطة		لمجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	لدلالة *
		ع	س	ع	س		
مقياس الذات البدنية	الدرجة	٤,٥٣	٩٠,١ ١	٣,٨٨	٦,٩٨	٦,٩٨	دال
مهارة الارسال	الدرجة	١,٢٠	٣٧,١ ٠	١,١١	٧,٢٥	٧,٢٥	دال
مهارة استقبال الارسال	الدرجة	٣,٨٨	٦٩,١ ٣	٣,٥٥	٨,١٦	٨,١٦	دال

\* قيمة (ت) الجدولية = (٢,١٠) أمام درجة حرية (١٠+١٠-٢=١٨) ومستوى دلالة ٠.٠٥ من الجدول (٦) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات مقياس الذات البدنية ومهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة كانت (٦,٩٨ ، ٧,٢٥ ، ٨,١٦) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (٢,١٠) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)، ويعزو الباحثان إلى أنّ التطور الحاصل كان سببه استخدام أسلوب المجموعات التعاونية لأن هذا الأسلوب يعمل على تعاون أفراد المجموعة

الواحدة بشكل إنسيابي كما يفر جواً من المتعة والانجاز أثناء عملية التعلم ، وهذا ما يؤكد ( زياد بركات ، ٢٠٠٥ ، ٨٢ ) بأن هذا الإسلوب هو تعليمي تعليمي يهدف لإشباع حاجات الطلبة مثل التعاون والمحبة والإخاء ويهدف لتعليم بعضهم البعض من خلال من يجري بينهم من التشاور والنقاش وتبادل الخبرات وبالتالي يكون تعلمهم لإضل وأكثر ثباتاً ، ويعزو الباحثان أيضاً إلى أن التطور الحاصل كان سببه استخدام المجموعة التجريبية لإسلوب المجموعات التعاونية والذي يجعل من الطالب أن يكون محور العملية التعليمية ويساعد على خلق التأزر بين أعضاء المجموعة الواحدة وهذا ما يجعل الطلبة ينفذون الواجبات المطلوبة منهم ويزيد من عملية التعلم بالاضافة إلى أن العمل في مجموعات يزيد الحماس والتنافس والمشاركة الفعلية بين أفراد المجموعة الواحدة لتنفيذ المهارات وهذا ما يشير إليه (عصام فهد ، ١٩٩٩ ، ٨١) بأن استخدام إسلوب المجموعات التعاونية يعمل على المشاركة الفعالة بين الطلاب ويبني تعاوناً بناءً يتم من خلاله الاسفاده من قدرات طلاب المجموعة الواحدة وهذا يؤدي إلى إندماج هذه القدرات في محصلة واحدة تتحد معاً ليستفاد منها أفراد المجموعة الواحدة ويتكون لديهم الاحساس بأنهم مسؤولون عن تحقيق هدف جماعي.

#### ٤ - الخاتمة

من خلال نتائج الدراسة ومناقشتها إستنتج الباحثان بأن لإسلوب المجموعات التعاونية تأثيراً ايجابياً في تنمية الذات البدنية وتعلم مهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة أربيل بالإضافة إلى أن طالبات المجموعة التجريبية تفاعلن مع بعضهن البعض واستطعن التفوق على طالبات المجموعة الضابطة، رغبة طالبات المجموعة التجريبية في الاستفاده من عملية التعلم من مشاركتهن الفعالة والتعاون فيما بينهن، ويوصي الباحثان بضرورة استخدام إسلوب المجموعات التعاونية للدور الواضح في تنمية الذات البدنية وتعلم مهارتي الإرسال وإستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة أربيل، التأكيد على أهمية استخدام إسلوب المجموعات التعاونية لما له دوراً ايجابياً في تطوير مهارتي الكرة الطائرة لمواكبة باللعبه وسرعة إيقاعها الخاص، التأكيد على استخدام هذا الإسلوب في إجراء بحوث ودراسات عن فعاليات ومهارات أخرى .

#### المصادر





وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة  
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الأول

- ❖ ألان قادر رسول : مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين ، ٢٠٠٤
- ❖ حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي : مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٩
- ❖ زياد بركات : أثر إستخدام طريقة التعليم في مجموعات صغيرة على التحصيل الفوري والمؤجل لدى طالبات الصف الثاني متوسط في مادة الرياضيات ، رسالة ماجستير ، فلسطين ، جامعة غزة ، ٢٠٠٥
- ❖ سمية عبد الحميد ونجاح المرسي : فعالية استخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض قدرات التفكير العلمي والتحصيل الدراسي في مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد (٣٥) ، ١٩٩٧
- ❖ صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠
- ❖ ظافر هاشم إسماعيل : الإسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢
- ❖ عبد علي عبيد : تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم أداء بعض المراحل الفنية لفعالية القفز العالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الرابع ، ٢٠١١
- ❖ عدنان هادي موسى : علاقة بعض القدرات العقلية بفن الاداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات اندية القطر للدرجة الاولى ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤
- ❖ عصام فهد أبو عطية : أثر التعلم بنظام المجموعات التعاونية وحجم المجموعة على تحصيل طلاب الصف الخامس الاساسي في الرياضيات في محافظة جنين ، رسالة ماجستير ، فلسطين ، جامعة النجاح الوطنية ، ١٩٩٩
- ❖ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧
- ❖ محمد علي مرشد : أثر استخدام طريقتي التعلم التعاوني والاكتشاف الموجه في تدريس الرياضيات على بقاء أثر التعلم وتنمية بعض مهارات حل المشكلات لدى تلاميذ الصف

الثامن من مرحلة التعليم الأساسي باليمن ، أطروحة دكتوراه ، جامعة أسيوط ، كلية التربية  
٢٠١٠

❖ مفلح بن دخيل السعدي : فاعلية اسلوب التعلم التعاوني في تدريس مادة الحديث والثقافة  
الاسلامية في التحصيل الدراسي ومهارات التفكير الناقد لدى طلاب الصف الأول الثانوي ،  
اطروحة دكتوراه ، جامعة أم القرى ، كلية التربية ، ٢٠٠٨

❖ يونس سليم الشمري : أثر إستراتيجية التعلم التعاوني في تنمية مستوى التحصيل ومهارات  
التفكير الناقد لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة عفيف في المملكة العربية السعودية  
، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد (١٧٠) ، الجزء الثالث ، ٢٠١٦

### ملحق (١)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

استمارة (مقياس الذات البدنية) التي تم توزيعها على الطالبات

أختي الطالبة تحية طيبة ...

نضع بين يديك مجموعة من (الفقرات) التي تعكس آرائك والتي يهدف الباحثان من خلال إجابتك  
عليها الوقوف على مواقفك الحقيقية بشأنها لما لذلك من خدمة كبيرة للبحث العلمي.

ونظراً لما نعهده فيكن من صراحة في التعبير عن آرائكن ، لذا يأمل الباحثان تعاونكم معهم في  
الإجابة عن هذه المواقف جميعها بما يعكس آرائك الحقيقية تجاهها وذلك بوضع إشارة (✓) على  
أحد البدائل الموجودة أمام هذه الفقرات ، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما  
تعبّر عن رأيك الحقيقي نحوها ، لذلك يرجى الإجابة عنها بدقة مراعيةً الملاحظات التالية:

❖ إقرأي كل عبارة بدقة وبعد أن تفهمي معناها ضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل الاختيار  
الذي ينطبق عليك وبكل صراحة وموضوعية مطلقة وبدون أي تأثير خارجي عليك .

❖ الاجابة بصراحة وبصدق على جميع العبارات وعدم ترك أي عبارة من عبارات المقياس.

❖ إنَّ إجابتك هي لأغراض البحث العلمي فقط ولا داعي لذكر الاسم وتحظى بسرية تامة.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة  
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير

م.د موسى عدنان موسى العاني

م.د نيكار خالد نجم الدين

إستمارة مقياس الذات البدنية

ت	الفقرات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أستطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير.					
٢	عندما أتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات.					
٣	لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة.					
٤	أشعر بضعف في عضلات الرجلين.					
٥	أنا لاعب سريع الحركة.					
٦	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعاً لتغيرات مواقف اللعب.					
٧	عند إشتراكني بالمباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لشعوري بالتعب					
٨	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد.					
٩	يصعب عليّ الاحتفاظ بتوازني.					
١٠	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب.					
١١	أؤدي معظم المهارات بسرعة.					



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة  
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

					١٢ هناك بعض الحركات لا أتمكن من اداؤها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة.
					١٣ أستطيع ان أتدرب لمدة طويلة.
					١٤ أسبق معظم زملائي في العدو.
					١٥ عندما أتدرب اشعر بالتعب السريع.
					١٦ اتحرك بسرعة لاخذ المكان المناسب.
					١٧ عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب .
					١٨ في المباريات أشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثوان لألتقط أنفاسي.
					١٩ أتميز بخفة الحركة.
					٢٠ أخشى الاصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع.
					٢١ أستطيع أن أغير إتجاهاتي وتحركاتي بسرعة.
					٢٢ أشعر بأنني أفضل عند أدائي للتمارين التي تتسم بالسرعة.
					٢٣ لا أتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط.
					٢٤ بطئ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي.
					٢٥ أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما اتدرب على مهارة معينة.
					٢٦ أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط.