



تأثير تمرينات خاصة وفق نظرية رايجلوت التوسعية في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطالبات

نور عماد ثامر علوان
مديرة تربيه دىالى/ مدرسة ن والقلم الابتدائية
ytlzyib@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2025/5/19

تاريخ القبول: 2025/6/11

تاريخ النشر: 2025/7/1

Creative Commons Attribution 4.0 International Licens



هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات خاصة وفق نظرية رايجلوت التوسعية في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بكرة الطائرة للطالبات، تتميز الكرة الطائرة بتنوع مهاراتها ولا بد ان يكون ترابط بينها من اجل الوصول الى افضل نسبة من التعلم، ويتم ذلك من خلال إيجاد الأساليب التعليمية الحديثة والمتنوعة لتحقيق الأهداف المنشودة، حيث تم استخدام هذه النظرية بديلاً للأسلوب التقليدي التي تعمل على تنظيم المحتوى التعليمي وطريقة اخراج الدرس بأفضل صورة ممكنة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، تم اختيار مجمع البحث عمدياً من طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى والبالغ عددهن (80) طالبة موزعات على شعبتين (و، ز)، تم اختيار المجموعة التجريبية بالطريقة العشوائية (القرعة) تمثلت بشعبة (ز) وبعد اجراء القرعة تم اختيار (10) طالبات يمثلن المجموعة التجريبية، وتم اختيار (10) طالبات من شعبة (و) بنفس الطريقة يمثلن المجموعة الضابطة، وتم اختيار (4) طالبات يمثلن المجموعة الاستطلاعية، وبعد الانتهاء من اجراءات البحث والحصول على النتائج استنتجت : ان استخدام التمرينات الخاصة وفق نظرية رايجلوت التوسعية التي امتازت بالتنوع والتدرج من السهل الى الصعب ساعدت على اثارة الطالبات عند أداء التمرينات والتفاعل معها أدت الى ظهور هذه الفروق المعنوية لدى عينة البحث، وتوصي الباحثة: ضرورة التنوع في استخدام الطرائق والأساليب التعليمية الحديثة لما لها دور كبير في تحسين عملية التعلم للطالبات.

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة ، نظرية رايجلوت التوسعية، مهارة الدفاع عن الملعب.

The effect of special exercises according to the Reigelot expansion theory on learning the skill of defending the court in volleyball for female students

Nour Emad Thamer Alwan
ytlzyib@gmail.com

Directorate of Education of Diyala / N and Al-Qalam Primary School

Abstract:

To do any study or research the first thing we determine the goal of this study, as the current study aimed to prepare exercises for the use of Rayglot theory expansion, identify the exercises for the use of Rayglot theory expansion in learning the skill of defending the canned volleyball for students of the second stage, was using the experimental approach with tight control for the experimental and control groups with pre- and post-tests, and the research community was represented by students of the second stage of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala, whose number is (80) distributed students On two divisions (f, g), the experimental group was selected in a deliberate way (lottery) represented by division (g) and after the lottery was selected (10) students representing the experimental group, and (10) students were selected from division (f) in the same way representing the control group, and (4) students were selected representing the exploratory group, and after completing the research procedures and obtaining the results, it concluded: The special exercises according to the theory of Reyglot expansion proved effective in improving learning in the research group, and the researcher recommends: The need for diversity in the use of modern educational methods and methods because of their major role in improving the learning process for students.

Keywords: Special exercises, Reyglot expansionist theory, pitch defense skill.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعتبر التمرينات الخاصة وسيلة مهمة لتحقيق الأهداف المرجوة منها، وهذا يتفق مع (عبد زيد، 2011، 58) بأن التمرينات " مجموعة من الأوضاع والحركات التي يؤديها الجسم او بعض أجزائه يتم تكرار ادائها وفق ما جاء به علم التدريب الرياضي لنمو الجسم وبناءه لتحقيق الاهداف التي وضعت من اجلها"، ان الهدف من استخدام التمرينات الخاصة هو اضافة خصوصية اكثر ونتائج جيدة للمهارة المراد تعلمها، ويؤكد ذلك (محمد، 2017، 32) " ان التغير الواضح والحاصل في الشكل الأداء الحركي للوصول الى مستوى التقدم في الأداء وان الهدف التعليمي لأي مهارة او فعالية رياضية هو الوصول الى افضل تعلم خلال اقل مدة زمنية وهذا نتيجة التخطيط العلمي السليم للممارسة تمرينات التعلم باعتماد أساليب عامة"، وترى (سويدان، 2021، 30) "ان استخدام التمرينات الخاصة في تنمية الجسم وفق الممارسة التي تتم بشكل العام للحركة سوف تحقق تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة تؤدي الى الهدف بدقة

أكثر"، حيث تعتبر نظرية رايجلوت التوسعية من النظريات الحديثة في العملية التعليمية فهي تعمل على تنظيم وتعليم أكثر من مفهوم أو مبدأ وفي نفس الوقت، إذ تقوم هذه النظرية حسب رأي (كمبش، 2020، 15) " أن التعلم يحدث من الكل إلى الجزء أو من العام إلى الخاص حيث تركز على التدرج شيئاً فشيئاً بشكل يبدأ من البسيط إلى المعقد ومن العام إلى الخاص في تعلم المفاهيم والمهارات مروراً بتفصيلات معرفية وارتباطات داخلية وخارجية عن المادة التعليمية"، ويؤكد ذلك (Robert,1992,36) " أن تنظيم المادة التعليمية ومحتواها وإيصالها إلى المتعلم بصورة سلسة وسهلة من خلال اتباع الحداثة في الأساليب وطريقة العرض تساعد المتعلم على الاستيعاب والخرن في الدماغ بصورة منظمة"، لكرة الطائرة العديد من المهارات ومن أهم هذه المهارات مهارة الدفاع عن الملعب الخط الدفاعي الثاني بعد مهارة حائط الصد، "حيث يتم صد الهجوم و مختلف الكرات القادمة من قبل الفريق المنافس وحماية ملعبهم في حالة فشل لاعبي حائط الصد في إيقاف أو التصدي لهجوم الفريق المنافس ويتطلب اللاعب المدافع إلى العديد من الصفات التي تشمل السرعة، التوازن، التوافق بين اليد والعين" (سبهان وحسن، 2011، 19)، إذ يرى (حماد، 2007، 292) " هي التعامل مع الكرات القادمة من المنافس أو الزميل بواسطة ذراع أو ذراعين سواء كانت التمريرة من الأسفل أو الأعلى أو بالرجل"، وتكمن أهمية البحث في أن التمرينات التي أعدها الباحثة باستعمال نظرية رايجلوت التوسعية في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانية

2-1 مشكلة البحث:

أن التنوع في استخدام الطرائق والأساليب التدريسية أو التعليمية الحديثة ظاهرة جيدة تعمل على تحسين التعلم، وبعد اطلاع الباحثة على إخراج الدروس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وجدت أن أغلبها يعتمد على الأسلوب التقليدي وخصوصاً في تعلم مهارات الكرة الطائرة هي تعمل على التعلم ولكنها تعتمد على المدرس فقط في عملية إخراج الدرس ولا تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وكذلك لا يترك أثر طويل المدى لديهم، اعتبرت الباحثة هذه مشكلة ولا بد من تجربتها وإيجاد الحل لها، وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث السابقة وأخذ ذوي الاختصاص في مجال التعلم الحركي، وجدت الباحثة أن نظرية رايجلوت التوسعية تعتبر من الأساليب التدريسية الحديثة والتي تجعل من التعليم منظم أكثر ودمج المعلومات الجديدة التي يكتسبها الفرد بما لديه حتى تصبح جزءاً لا يتجزأ منه مما يؤدي إلى تعلم ذي معنى، وترك أثر طويل المدى لدى المتعلمين.

3-1 هدف البحث:

- 1- اعداد وايجاد تمرينات وفق نظرية رايجلوت التوسعية في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بكرة الطائرة للطلّبات.
- 2- معرفة فاعلية التمرينات الخاصة وفق نظرية رايجلوت التوسعية في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بكرة الطائرة للطلّبات.

4-1 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: ((جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،، مرحلة ثانية بنات لعام 2024-2025)).
- 2- المجال الزمني: من 2024 /10/6 لغاية 2024/11/ 24.
- 3- المجال المكاني: قاعة الشهيد الدكتور ولهان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:**1-2 منهج البحث:**

من ضرورات البحث العلمي اختيار المنهج الذي ينسجم ويتلائم مع المشكلة المراد دراستها وايجاد الحلول، لذلك تم اختيار المنهج التجريبي.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية والبالغ عددهن (80) طالبة موزعات على شعبتين (ز، و)، اما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً بطريقة (القرعة) ، اذ تكونت المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الثانية من شعبة (ز) والبالغ عددهن (10) طالبات، تكونت المجموعة الضابطة من طالبات المرحلة الثانية من شعبة (و) والبالغ عددهن (10) طالبات ، اما العينة الاستطلاعية فكانت من شعبة (و) وعددهن (5) طالبات، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين المجتمع والعينة

ت	مجتمع / عينة	عدد كلي	النسبة المئوية
1	المجتمع	80	%100
2	العينة	25	%31.25
3	العينة التجريبية	10	%12.5
4	العينة الضابطة	10	%12.5
5	العينة الاستطلاعية	5	%6.25

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات:

-الوسائل المستخدمة:

المصادر العربية والاجنبية، استثمار تسجيل النتائج.

-الاجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز كومبيوتر نوع (hp), كاميرا فيديو نوع (Sony) (1).

- كرات طائرة عدد (10).

- قرطاسية.

- ساعة توقيت (1)

- كاميرا عدد (1)

- ستاند كاميرا عدد (1)

4-2 الاختبار المستخدم في البحث:

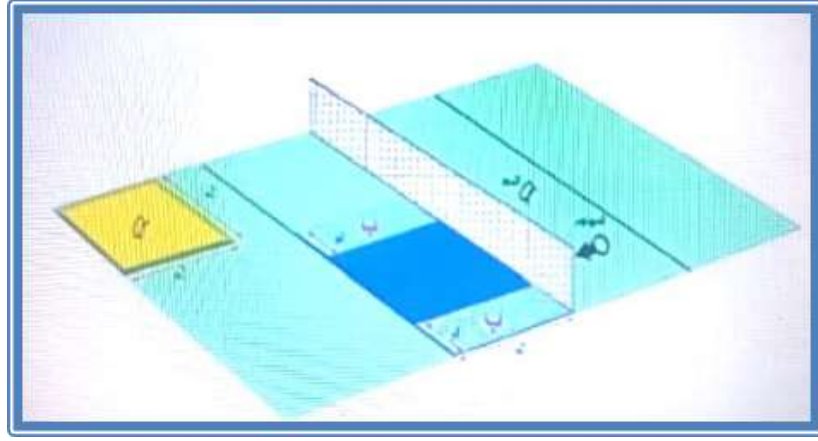
اولا: اختبار الدفاع عن الملعب. (إبراهيم، 2019) .

- الادوات المستخدمة: كرة طائرة عدد(5)، شبكة، شريط قياس.

- وصف الاداء: رسم منطقة (أ) مساحتها (2×2م) تكون موازية للخط الجانبي،، ويرسم ايضا خط اخر على بعد (1م) موازي للخط الاخير تسمى(ب) ،، تقع في المنطقة الامامية مكونة ثلاث مناطق للدقة، يقوم معلم المادة او احد افراد فريق العمل المساعد بأرسال كرات الى المنطقة الخليفة ، ثم يقوم المختبر بالدفاع عن الملعب وتوجيه الكرة الى المناطق المشار اليها وكما موضح في الشكل (1).

- التسجيل: للمختبر (5) محاولات.

- ✓ تعطى (3د) اذا ارجع الكرة في المنطقة (أ).
- ✓ تعطى (2د) اذا ارجع الكرة في المنطقة (ب).
- ✓ تعطى (1د) اذا سقطت في ارجاء الملعب.
- ✓ يعطى (0) اذا محاولة فاشلة خارج قواعد اللعبة.
- الدرجة العظمى (15) درجة) .



الشكل (1) يوضح مهارة الدفاع عن الملعب

5-2- التجربة الاستطلاعية:

بعد الانتهاء من اعداد التمرينات الخاصة نظرية رايجلوت التوسعية واختيار عينة البحث كذلك الاختبار المناسب، قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2024/10/6) في يوم الاحد على قاعة الشهيد الدكتور ولهان لكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، على (4) طالبات من المرحلة الثانية شعبة (و) خارج عينة البحث، للتأكد من مدى ملائمة التمرينات التي اعدتها الباحثة والاختبار المستخدم.

6-2- الاختبار القبلي :

بعد التأكد من ملائمة الاختبار الذي تم اختياره لعينة البحث تم البدء بالاختبار القبلي في يوم الخميس المصادف (2024/10/10) على مجموعتي البحث وتم تسجيل جميع الاجراءات التي اتبعت من اجل ان تكون نفسها في الاختبارات البعيدة.

7-2- التجربة الرئيسية:

بعد اتمام الاختبار القبلي تم الشروع في اجراءات التجربة الرئيسية وتطبيق التمرينات التي تم اعدادها وفق النظرية التوسعية من خلال اخذ راي ذوي العلاقة والاختصاص في اعدادها الغرض منها تعليم واتقان مهارة الدفاع عن الملعب، استمر تطبيقها (8) اسابيع بواقع وحدة واحدة في الأسبوع وفق المنهج الدراسي للكلية، تم تطبيق التمرينات الخاصة وفق نظرية رايجلوت التوسعية اي التنظيم للمحتوى التعليمي من حيث مراحل النظرية وهي (أولا المقدمة الشاملة عن المهارة من الامثلة التوضيحية من شرح التدريسي وعرض نماذج فيديو لأجزاء المهارة كذلك تطبيق نموذج حي للمهارة، والمرحلة الثانية هي التفصيل حيث يتم تنظيم المحتوى التعليمي تدريجيا من العام الى الخاص ومن البسيط الى المعقد والتوسع في شرح المادة حسب قدرة المتعلم على الاستيعاب، اما المرحلة الثالثة هي التشبيه اي اعطاء مثال مشابه لربط المعرفة والمعلومات الجديدة بالمعرفة الموجودة لدى المتعلمين، وفي المرحلة الرابعة هي الربط بين مراحل المادة التعليمية ، اما المرحلة الخامسة هي مرحلة التلخيص يتم خلالها تقديم ملخص وشامل للمحتوى التعليمي، والمرحلة السادسة هي التركيب التي تربط عناصر المحتوى بعضها ببعض بشكل متكامل ليصبح التعلم ذا معنى للمتعلم، والمرحلة الأخيرة هي الخاتمة الشاملة يتم خلالها ترابط عناصر المحتوى أي ترابط الموضوعات) تم تطبيقها في الجزء الرئيسي والبالغ وقته (60) دقيقة.

2-8-الاختبار البعدي

تم البدء بالاختبار البعدي في يوم الاحد المصادف (2024/11/24) على الطالبات لمجموعتي البحث وتم خلق نفس الاجراءات التي اتبعت في الاختبارات القبلية.

2-9-الوسائل الاحصائية:

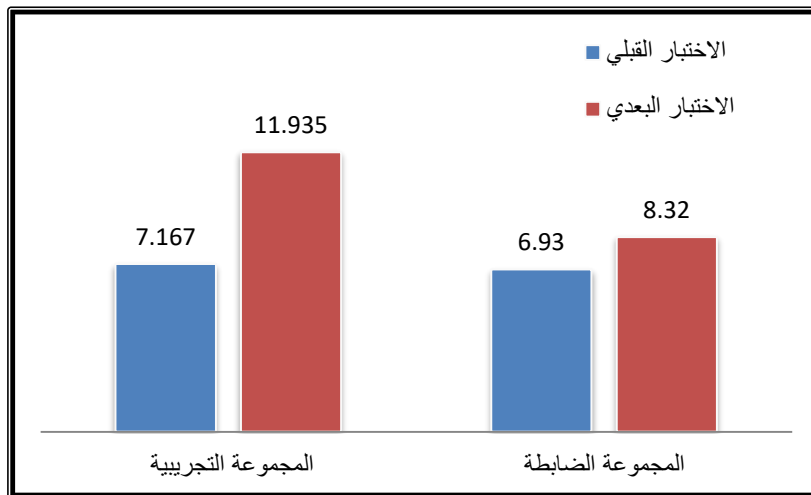
وبعد الحصول على النتائج من الاختبارات القبلية والبعدية استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها

- عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت للمجموعتين التجريبية والضابطة ونسبة الخطأ لمتغيرات البحث

المجموعات	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ
		س	ع	س	ع		
المجموعة التجريبية	مهارة الدفاع	7.16	1.169	11.93	1.330	9,750	0.000
المجموعة الضابطة	عن الملعب	06.93	1.113	08.32	0.98	11.01	0.000



الشكل (2) يوضح الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

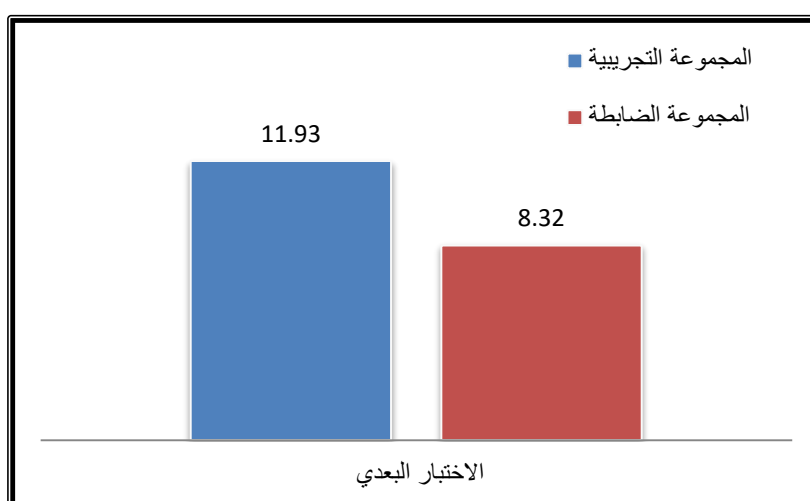
3-1 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

بعد معالجة النتائج عن طريقة الحقيبة الاحصائية وما تم عرضه في الجدول (2) لاختبار البحث الحالي اظهر تحسن في تعلم المهارة قيد البحث، يعزى الى الاسلوب الذي اعدت فيه التمرينات الخاصة وفق النظرية التوسعية ترتب وتسلسل الخطوات وكانت الانسب والافضل لعينة البحث عن تطبيقها من حيث التدرج وكذلك التوسع والتفصيل في تقديم المهارة للمتعلمين، وهذا اكدته (كمبش، 2020، 16) " ان

نظرية رايجلوت التوسعية هي نظرية تنظم محتوى التعليم بشكل مرتب ومتسلسل من العام الى الخاص من خلال سلسلة من الخطوات والتدرج من البسيط الى المعقد"، وايضا (محي الدين، 1995، 141) يرى (ان العوامل المشتركة بين مادة او اخرى والربط بين المراحل التعليمية والتدرج من السهل الى الصعب وتكرار الاداء للمهارة من خلال التمرينات عوامل كلها تؤدي الى زيادة التعلم وسرعته)، وايضا التغيير او التنوع بأساليب التعليم لإيصال المعلومة بشكل اسرع وبجهد اقل من الاسلوب التقليدي، وترى (فطامي، 2000، 215) "ان تنظيم الدرس وتسهيل عمل المدرس في تقديم المادة هو التنوع في استخدام النماذج التعليمية الحديثة لتبسيط وتسهيل وترك الاثر الطويل لدى المتعلمين ويولد عندهم التفاعل والدافعية نحو التعلم"، وفي الختام ان نظرية رايجلوت التوسعية ساعدت على تحسين وتعلم الطالبات بشكل افضل واسرع.

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة معنوي
	س	ع			
المجموعة التجريبية	11.93	1.330	7.753	0.000	
المجموعة الضابطة	08.32	0.98			



الشكل (3) يوضح الفروق الاحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

2-3 مناقشة النتائج في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

ومن خلال الجدول (3) الذي اظهر بان المجموعة التجريبية لها الأفضلية الإحصائية في الاختبارات البعدية على حساب المجموعة الضابطة، ترى الباحثة بان هذه الفروق والافضلية سببها التمرينات الخاصة التي تم اعدادها و استخدامها في الوحدات التعليمية التي وضعت وفق الاسس العلمية والتي تتلائم مع نظرية رايجلوت التوسعية حيث تم التدرج من السهل الى الصعب ومتنوعة كما ان التكرار للتمرينات ادى الى ظهور هذه الفروقات، وهذا يتفق مع ما ذهب اليه (Matawan, 2010, 39) "ان ممارسة التمرين وتكراره هو شرط مهم في عملية التعلم لأنه يعمل على تطوير المهارات المراد تعلمها"، وان سبب هذه

الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ((ان النظرية التوسعية لـ رايجلوت عملت على تنظيم محتوى المادة المراد تعلمها فانها تعطي تقديم شامل عن المهارة وعرض امثله مشابهة ثم تفصيل الحركة في الجزء الرئيسي من خلال تعلم حركة واتقانها ثم الانتقال الى الثانية و ثم الثالثة وفي الاخير ربط المهارة بتسلسل يعطي مخلص يصل بك الى التركيب ويعطي التعلم معنى كبير)).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

اولا: الاستنتاجات:

1- ان استخدام التمرينات الخاصة وفق نظرية رايجلوت التوسعية التي امتازت بالتنوع والتدرج من السهل الى الصعب ساعدت على اثاره الطالبات عند أداء التمرينات والتفاعل معها أدت الى ظهور هذه الفروق المعنوية لدى عينة البحث.

2- ان محتوى نظرية رايجلوت التوسعية من حيث التسلسل في المهارة من البسيط الى المعقد من العام الى الخاص واستخدام التغذية الراجعة بصور مختلفة ادت الى ظهور هذه الفروقات المعنوية لدى عينة البحث التجريبية.

ثانيا: التوصيات:

- 1- توصي الباحثة بضرورة التنوع في استخدام الطرائق والاساليب التعليمية الحديثة لما لها دور كبير في تحسين عملية التعلم للطالبات.
- 2- وتوصي بضرورة استخدام نظرية رايجلوت التوسعية في اجراء بحوث على متغيرات اخرى وعينات مختلفة.

المصادر:

- ❖ باسم إبراهيم؛ التقدير الكمي للانتباه الانتقائي والذكاء المكاني وعلاقتهما بدلالة التحصيل المعرفي ودقة المهارات الفنية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة: (أطروحة دكتوراه / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2019)
- ❖ حسين سبهان و طارق حسن ؛ المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، ط 1 : (بغداد ، الكلمة الطبية ، 2011) .
- ❖ سعد حماد ؛ الكرة الطائرة ومبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، ط 1 : (بغداد ، المعترف للنشر والتوزيع ، 2007) .
- ❖ ماجدة حميد كميث؛ موسوعة النماذج التعليمية في طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة. ط2، (ديالى، المطبعة المركزية/ جامعة ديالى، 2020) .
- ❖ محمد سالم محمد ؛ تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، (رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2017).
- ❖ ناهدة عبد زيد؛ مختارات في التعلم الحركي؛ ط1: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011) .
- ❖ Tennyson , Robert .D , (1992) An Educational Learning theory for Instructional Design , Educational Tichnology P36.
- ❖ Matawan.lp. Gyundlogen does sport lichjen training sport overly, (Berlhn.2010).

ملحق (1) نموذج للوحدة التعليمية**عدد الطالبات (10)****التاريخ: 2024/10/14****المرحلة الدراسية: الثانية.****الأجهزة والأدوات: كرات طائرة عدد (10)، ساعة توقيت، صافرة.****الوحدة الثانية****الزمن: (60 دقيقة).****الهدف: تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بكرة الطائرة****مكان التنفيذ: قاعة الشهيد الدكتور ولهان الرياضة.**

أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية	زمن اداء التمرينات	الملاحظات
القسم الرئيسي	60 د			
الجانب التطبيقي	20د	يتم شرح مهارة الدفاع عن الملعب المقدمة الشاملة عن المهارة، ومراحل التفصيل، والتشبيه اي اعطاء مثال مشابه، الربط بين مراحل المادة التعليمية، التلخيص، التركيب، الخاتمة الشاملة، يعني يقوم مدرس المادة بإعطاء مقدمة عن المهارة وأهميتها مع الامثلة ويشبهها وبعد ذلك يقوم بربط المهارة مع مهارة اخرى او جزء من مهارة مع جزء اخر، ثم يلخصها ويختصرها ومن ثم التركيب ثم الختام.		1-التأكيد على جميع الطالبات من فهم شرح المدرس للمهارة. 2-مشاركة الطالبات من حيث السؤال والاستفسار عن مراحل المهارة.
	40د	رمي الكرة بكتنا اليدين للأعلى ومحاولة استقبالها من الاسفل من قبل الطالبات. يقوم المدرس بضرب الكرة على الحائط ويتم استقبالها من الأسفل بالحركة. يقوم المدرس بأرسال الى أماكن مختلفة وتقوم الطالبة بالتحرك لاستقبالها بشكل صحيح. من وضع الجلوس المناولة من الأعلى الى الطالبة التي تستقبلها من الأسفل بالساعدين وباستمرار.	10 دقيقة 10 دقيقة 10 دقيقة 10 دقيقة	1-التأكيد على الاداء الصحيح للمهارة خلال تطبيق التمرينات. 2-التأكيد على اداء جميع الطالبات. 3-التأكيد على تغير الاماكن خلال التكرارات لأداء المهارة.

ملحق (2)**التمرينات المستخدمة في البحث**

1. تثبيت الكرة على الساعدين كليهما (من موقع ضرب الكرة وبمساعدة الزميلة) ومحاولة الصعود والنزول بالقدمين (مع الثبات بالكرة على الساعدين) .
2. رمي الكرة بكتنا اليدين للأعلى ومحاولة استقبالها من الاسفل من قبل الطالبات.
3. تمرين استقبال الكرة من الأسفل لأكثر من مرة بالحركة.
4. يقوم المدرس بضرب الكرة على الحائط ويتم استقبالها من الأسفل بالحركة.
5. من وضع الجلوس المناولة من الأعلى الى الطالبة التي تستقبلها من الأسفل بالساعدين وباستمرار.
6. يقوم المدرس بأرسال الى أماكن مختلفة وتقوم الطالبة بالتحرك لاستقبالها بشكل صحيح.
7. يقف المدرس خلف الشبكة ويرمي الكرة للطالبة المستقبلة من الأسفل وايصالها الى اللاعبة المعدة بصورة صحيحة.
8. يقف المدرس خلف الشبكة ويرمي الكرة الى أماكن مختلفة واي يتحكم المدرس باتجاه رمي الكرة.