

فاعلية برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تنمية مهارات اللعبة ومهارات الحياة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الكويت

فهد زايد مطلق العنزي

الدكتور: محمد فلاح الخوالده

اسين علي محبوب المحارمة

المُلخَص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تنمية مهارات اللعبة ومهارات الحياة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الكويت. ولتحقيق هدف الدراسة استخدم المنهج شبه التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلاب الصف التاسع المتوسط اختيروا قصدياً من مدرسة أحمد الفارسي في محافظة الأحمدية بدولة الكويت، ممن يمارسون لاعبة الكرة الطائرة، وتم توزيعهم في مجموعتين عشوائياً بعد التحقق من التكافؤ والتجانس بينهم من حيث العمر والوزن والطول والقدرات البدنية، وتكونت المجموعة الضابطة من (15) طالباً لم تخضع للمعالجة، والمجموعة التجريبية وتكونت من (15) طالباً خضعوا للتدريب باستخدام برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية. واستخدم اختبار مهارات الكرة الطائرة، ومقياس مهارات الحياة كأداتين لجمع البيانات، بعد التحقق من دلالات صدقهما وثباتها في البيئة الكويتية. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ في درجات عينة الدراسة في اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة على القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ في درجات عينة الدراسة في مقياس مهارات الحياة على القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يدل على فاعلية برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تنمية مهارات اللعبة ومهارات الحياة لدى طلبة المرحلة المتوسطة. وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، أوصى الباحث بعدد من التوصيات، منها: تعميم استخدام أسلوب المراجعة الذاتية في تعليم مهارات لعبة الكرة الطائرة ومهارات الحياة لكونه يساعد المتعلمين في الاعتماد على النفس في الأداء. ومحاولة إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية من خلال الكشف عن فاعلية أسلوب المراجعة الذاتية في تنمية مهارات لعبة كرة القدم أو كرة اليد، ومهارات حياتية أخرى مختلفة.

الكلمات المفتاحية: لعبة كرة الطائرة، أسلوب المراجعة الذاتية، مهارات الحياة، طلبة المرحلة المتوسطة، دولة الكويت

The Effectiveness of a Training Program in the Volleyball Game Based of the Self-revision on Development of Game Skills and Life Skills among Students Primary Stage in Kuwait

Fahed. Z. M. AL-enze
Mohammed. F. AL-Khawldwh
: Yasen. A. M. AL-Mahrmeh

Abstract

This study aimed to reveal the effectiveness of a training program in the volleyball game based of the method of self-review in developing game and life skills among Students Primary Stage in Kuwait. To achieve the goal of the study, use the quasi-experimental approach. The sample of the study consisted of (30) middle-ninth grade students who were intentionally chosen from Ahmed Al-Farsi School in Al-Ahmadi Governorate in Kuwait State, who practiced volleyball player, and they were randomly distributed in two groups after checking parity and homogeneity between them in terms of age, weight, height and physical capabilities. The control group consisted of (15) students who were not subject to treatment, and the experimental group and consisted of (15) students who were trained using a training program in volleyball game based on the method of self-review. Volleyball skills test and life skills scale were used as data collection tools, after verifying the evidence of their sincerity and stability in the Kuwaiti environment. The results showed that there were statistically significant differences at the level of significance (0.05) in the score of the study sample in volleyball game skills tests on the post measurement between the control group and the experimental group, and the differences were in favor of the experimental group, and the results revealed the presence of statistically significant differences when Significance level (0.05) in the study sample scores in the life skills scale on the post measurement between the control group and the experimental group, and the differences were in favor of the experimental group, which indicates the effectiveness of a training program in volleyball game based on the method of self-review in developing the skills of Game and life skills for middle school students. In the light of the results reached, the researcher recommended a number of recommendations, including: Generalizing the use of a self-review method in teaching volleyball and life skills because it helps learners to rely on oneself in performance. And trying to conduct studies similar to the current study by revealing the effectiveness of the self-review method in developing the skills of football or handball, and various other life skills.

Keywords: Volleyball Game, Based of the Self-revision, Life Skills, Students Primary Stage, Kuwait.

مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة:

إن الاهتمام بعملية التعليم والتعلم والارتقاء بها وبأساليبها وطرقها، أصبح من أبرز اهتمام مؤسسات التربية والتعليم من أجل تسهيل عملية تقديم المعلومة للطالب وتطوير قدراته ومهاراته وأفكاره، مما يتطلب الابتعاد عن تقديم المعلومة من المعلم حصراً واستخدام أساليب تدريسية ينتقل فيها مركز النشاط في عملية التعليم من المعلم إلى الطالب كونه أحد المحاور المهمة في العملية التعليمية.

ومن أجل الارتقاء بالتدريس والتدريب والأداء الفني لأي لعبة أو فعالية رياضية، فإن أحد المطالب الرئيسة في العملية التعليمية والاهتمام بالطلبة بأن يكون لهم دوراً فعالاً في عملية التعلم، ويجعلهم أكثر استقلالية في اتخاذ القرارات. ويأتي هذا كله عن طريق تطوير وتنويع أساليب التدريس، واختيار الأسلوب التدريسي الذي يتناسب مع نوع الفعالية المراد تعلمها للطلبة (كاظم وحسين، 2017).

وعلى ذلك، ظهرت أساليب تربوية حديثة يكون فيها الطالب المحور الأساسي في التعلم والتدريب، ومن يتحمل مسؤولية تعلمه وفحص نفسه لاكتسابه مهارات وقدرات جديدة أو تنمية مهاراته وقدراته الموجودة لديه مسبقاً. ومن هذه الأساليب أسلوب المراجعة الذاتية (فحص النفس). ويُعدّ هذا الأسلوب من الأساليب التدريسية الحديثة التي برزت مؤخراً وتعطي الحرية للطالب للمشاركة الفعالة والإيجابية خلال النشاط التطبيقي لما يقوم به من أنشطة وعمليات علمية وقراءة البيانات والاستنتاجات التي تساعده في التوصل إلى المعلومات بنفسه وتحت إشراف وتوجيه المعلم، ويوضع فيها الطالب في مواقف تطبيقية يُحكم عليها من خلالها فيكون التقويم أشمل وأدق (السفاح، 2013).

وتُعدّ الرياضة من أهم الأنشطة اليومية التطبيقية في حياة الإنسان؛ لما لها من دور في تحسين القدرات البدنية والجسدية وتحسين الصحة النفسية للأفراد، وفي تقوية جهازهم العضلي والعصبي، ومساعدتهم في التفاعل والتواصل الاجتماعي، وفي تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو الذات ونحو الآخرين، وتطور الأنماط السلوكية نحو الأفضل (الخولي، 2001).

والرياضة لها دوراً فعالاً في تقوية جسم الإنسان والمحافظة على التناسق والتأزر الحركي لديه، والمساهمة في خفض الإصابة بالأمراض المزمنة كمرض السكري ومرض ضغط الدم. إضافة لارتباطها في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري من خلال ما تقدمه أنشطة الرياضة من تحليل وتفسير للمعلومات والسلوكيات أثناء ممارستها (Wetterhahn, Hanson and Levy, 2002).

وكذلك تسهم الرياضة في تعلم مهارات حياتية مختلفة كاتخاذ القرار وتحمل المسؤولية وغرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة وتكوين الصداقة، وبالتالي المساهمة في تدعيم الجانب النفسي للأفراد (عبدالقادر، 2008).

وحظيت لعبة الكرة الطائرة بمكانة متميزة في العالم شأنها شأن بقية الألعاب الرياضية الأخرى، وما تزال تتال الأعجاب الجماهيري عند متتبعي الرياضة، واخذ الاهتمام بها يتزايد وأصبحت تستأثر بأهتمام الكثيرين، مما جعلها من الألعاب الأكثر شعبية في دول عديدة من العالم لها من خصوصيات ومتطلبات تتصف بالبساطة والتشويق (الصافي وعلي وخلفه، 2012).

أما مهارات الحياة فتكمن أهمية وجودها في حياة الطالب في قدرته على التكيف مع كافة الظروف، والنجاح في نهضة المجتمعات وازدهارها. حيث ينعكس إتقان مهارات الحياة على الحياة الوظيفية والشخصية للطالب ويساعدهم على مواجهة المشكلات وحلها (النعيمي والخزرجي، 2014). وتُعدّ مهارات الحياة مجموعة من المهارات النفسية والشخصية التي تُساعد الأشخاص على اتخاذ قرارات مدروسة بعناية، وتساعدهم على التواصل بفعالية مع الآخرين، والتأقلم مع الظروف المحيطة، والتمكن من إدارة الذات التي تؤدي إلى التقدم والنجاح (الفقي، 2009).

ولأهمية اكساب مهارات الحياة لجميع مراحل التعليم العام؛ لزم المربين القيام بتنقيف الطلبة بها، والاجتهاد في التغيير الجذري لأساليب وأنشطة التعلم المستخدمة في مدارسنا اليوم، والتي يغلب عليها مع الأسف الطابع التقليدي الممل، الذي جعل الطالب ذلك الجسد الكسول المستمع لما يُلقى عليه من المعلومات والمعارف، دون ربطها بجوانب حياته المختلفة، السبب الذي جعل هذه المعارف تنتهي بانتهاء الحصة الدراسية، ولعلّ في تفعيل مجال مهارات الحياة لديهم، والتحول من الاهتمام بالكَم إلى الكيف، ومن الجمود في العملية التعليمية إلى المشاركة والفاعلية خروجاً من هذه التقليدية، وتحقيقاً للأهداف بجميع أنواعها (الهيم والعجمي، 2012).

وفي هذا الصدد، أشار ويس، بولتر، بهالا وبريس (Weiss, Bolter, Bhalla and Price, 2007) إلى أهمية ممارسة الشباب للأنشطة الرياضية المنظمة والألعاب الرياضية على اختلافها الفردية والجماعية، لما لها من دور في تنمية مهارات الحياة كالعَمَل الجماعي، وضبط الانفعال، وحل النزاعات، والتصرف السلوكي الواعي. كما أشار مقدادي (2013: 205) إلى أهمية الاتجاه نحو تعليم مهارات الحياة لدى الطلبة، نظراً أن تعليم مهارات الحياة من الأكثر الأساليب التي تكسب الطالب العديد من الخبرات التي تسهم في بناء شخصيته، وأن يحقق لنفسه مستوى أفضل من الصحة النفسية، وتمكنه من تنمية ما لديه من قدرات تساعد في تحقيق مستوى أفضل في الأداء.

وقد أوصت عدة دراسات إلى ضرورة تبني اتجاهات حديثة في التدريب على لعبة الكرة الطائرة كدراسة جاسم (2012) ودراسة صالح (2012) ودراسة ربابعة (2016) ودراسة ربابعة وعكور (2017) واستخدام أنواع مختلفة من برامج التدريب لتحسين أو تنمية لعبة الكرة الطائرة ومهاراتها لدى الطلبة؛ لما لها من دور ايجابي في تقوية البنية الجسدية والصحة النفسية، وكذلك في بث روح التعاون والتفاعل الايجابي والمنافسة والثقة بالنفس لدى اللاعبين.

وأن المستوى المتقدم الذي وصلت إليه الألعاب والفعاليات الرياضية بشكل عام ولعبة الكرة الطائرة بشكل خاص على المستوى العالمي والعربي، يبقي المجال مفتوحاً للتطور العلمي بما يخدم المتطلبات الخاصة باللعبة سواء كانت بدنية أو مهارية أو نفسية والنهوض بها وصولاً إلى الانجاز الأفضل (رشيد وحמיד، 2017).

وبناءً ما تقدم جاءت رغبة الباحث الحالي في تجريب أسلوب المراجعة الذاتية في تنمية مهارات لعبة كرة الطائرة ومهارات الحياة لدى طلبة المرحلة المتوسطة. وبالتحديد برزت مشكلة هذه الدراسة في استقصاء فاعلية برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تنمية مهارات اللعبة ومهارات الحياة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الكويت.

أسئلة الدراسة

تكمن مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤالين الآتيين:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطي أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة تعزى لطريقة التدريب (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطي أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس مهارات الحياة تعزى لطريقة التدريب (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) ؟

أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة الحالية في كونها محاولة جادة لتصميم وتطبيق برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية ومعرفة فاعليته في تنمية مهارات اللعبة ومهارات الحياة لدى طلاب المرحلة المتوسطة. وتكمن أهمية الدراسة الحالية من خلال جانبين هما:

الأهمية النظرية:

1. ما تقدمه هذه الدراسة من نتائج تُعدّ إضافة جديدة إلى البحوث العلمية السابقة التي أجريت في الميدان التربوي وميدان التربية الرياضية وعلوم الرياضة.
2. ما توفر في هذه الدراسة من أدب تربوي ودراسات سابقة تناولت متغيرات الدراسة تمثل إضافة للمكتبة العربية، ومساهمة في زيادة الحصيلة للمعرفة الإنسانية حول برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، ومهارات لعبة الكرة الطائرة ومهارات الحياة، يمكن أن يكون ركيزة للباحثين والدارسين.

الأهمية العملية:

1. قد تسهم نتائج هذه الدراسة والمعارف المتضمنة فيها في رفع مستوى الوعي المعرفي لدى معلمي التربية الرياضية والمشرفين التربويين ومسؤولي العملية التعليمية في وزارة التربية عن الاستفادة من إجراءات البرنامج التدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تدريب الطلاب على مهارات لعبة كرة الطائرة ومهارات الحياة، ما ينعكس على تطبيقها عملياً في الميدان.
2. من المؤمل أن تسهم هذه الدراسة في تنمية مهارات لعبة كرة الطائرة ومهارات الحياة لدى الطلاب؛ مما ينعكس على الجاذبية والتشويق للمدرسة.
3. قد تغيد معلمي التربية الرياضية في استخدام البرنامج التدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية أو التعديل عليه في ضوء قدرات طلاب المرحلة المتوسطة لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
4. تقدم تطبيقاً عملياً لمعلمي التربية الرياضية لتوظيف البرنامج التدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تحسين مهارات اللعبة وبعض مهارات الحياة؛ مما يفتح الآفاق لاستخدامه في ألعاب رياضية أخرى.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى:

- بناء برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية.
- الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تنمية مهارات لعبة كرة الطائرة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الكويت.

- الكشف عن برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تنمية مهارات الحياة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الكويت.
- إعداد اختبارات في القدرات البدنية، والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة، ومقياس مهارة الحياة لدى طلاب المرحلة المتوسطة تتمتع بخصائص سيكومترية تناسب البيئة الكويتية.

حدود الدراسة ومحدداتها

- الحدود الزمانية: يتم تطبيق الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول من العام 2019 / 2020م.
- الحدود المكانية: اقتصر تطبيق الدراسة الحالية على طلاب الصف التاسع المتوسط (الذكور) في محافظة الأحمدية في دولة الكويت.
- الحدود الموضوعية: تتمثل في التعرف إلى فاعلية البرنامج التدريبي في لعبة كرة الطائرة المستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تحسين مهارات اللعبة وبعض مهارات الحياة.
- يمكن تعميم نتائج الدراسة في ضوء صدق أداتي الدراسة وثباتهما وموضوعية المستجيبين عليهما.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

- تبنت الدراسة الحالية عدة مصطلحات، عُرِفَتْ نظرياً وإجرائياً على النحو الآتي:
- البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في ضوء أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف المنشود (صالح، 2012). وإجرائياً في الدراسة الحالية هو مجموعة من الأهداف والأساليب، والوسائل والأنشطة، والإجراءات، والتقويم، المستخدمة للتدريب بالإستناد إلى أسلوب المراجعة الذاتية (فحص النفس) بهدف تنمية مهارات الكرة الطائرة ومهارات الحياة لدى طلاب المرحلة المتوسطة في دولة الكويت (عينة الدراسة).
 - أسلوب المراجعة الذاتية: "أحد الأساليب التعليمية الحديثة، تنتقل فيه بنية بعض القرارات الخاصة بعملية الأداء والتقويم والتغذية الراجعة من المعلم إلى المتعلم، وفيه أيضاً يقوم المتعلم بعمل تغذية راجعة لنفسه لذا سمي بأسلوب المراجعة الذاتية أو فحص النفس" (أبو النجا، 2006: 85).
 - مهارات لعبة كرة الطائرة: وتشمل المهارات الهجومية وتتضمن: الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد. والمهارات الدفاعية وتتضمن: استقبال الإرسال، حائط الصد، الدفاع عن الملعب (ربابعة، 2016). وإجرائياً تعرف بأنها الدرجة التي حصل عليها الطلاب اللاعبين (أفراد الدراسة) نتيجة استجاباتهم على اختبار مهارات لعبة الكرة الطائرة الذي أعده الباحث لتحقيق أهداف الدراسة.
 - مهارات الحياة: "مجموعة من القدرات والسلوكات الايجابية يكتسبها الفرد، ويكيفها بحيث تمكنه من التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة الحقيقية" (السوطري، 2017: 282). وفي هذه الدراسة مهارات الحياة هي مهارات: (التواصل، اتخاذ القرار، العمل الجماعي، تحمل المسؤولية، حل النزاعات، الثقة بالنفس). وإجرائياً تعرف بأنها الدرجة التي حصل عليها الطلاب اللاعبين (أفراد الدراسة) نتيجة استجاباتهم على مقياس مهارات الحياة الذي أعده الباحث لتحقيق أهداف الدراسة.
 - المرحلة المتوسطة: هو المستوى التعليمي المتوسط، ويكون بين مرحلتي التعليم الابتدائي، والتعليم الثانوي، ويتكون من أربع صفوف دراسية مدة كل صف سنة دراسية كاملة (وزارة التربية الكويتية، 2019).

الأدب النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية. وقد عرضت على النحو الآتي:

أولاً: الأدب النظري

تناول هذا القسم من الفصل الثاني، الأدب النظري المتعلق بمفاهيم الدراسة، من حيث التنظير في كلاً من أسلوب المراجعة الذاتية من حيث مفهومه وأهدافه وكيفية تطبيقه. ولعبة كرة الطائرة: مفهومها وأنواع المهارات الأساسية فيها وتصنيفاتها. ثم تناول مهارات الحياة من حيث المفهوم، الأهمية، والتصنيفات لها. وذلك على النحو الآتي:

أسلوب المراجعة الذاتية (فحص النفس):

في ظل ما نعيش اليوم في عصر يتميز بالتطور المستمر في مختلف جوانب الحياة بما في ذلك المعارف، والحقائق العلمية؛ وذلك نتيجة التقدم المعرفي والاكتشافات التكنولوجية والتقنية المتلاحقة مما يؤثر بدوره في مختلف أنشطة ومجالات الحياة؛ الأمر الذي حدى بالنظام التربوي إلى مواكبة تلك المتغيرات والتقدم بخطى حثيثة نحو التطور في استراتيجيات وأساليب وطرائق التدريس في المؤسسات التربوية (السليتي، 2008).

وأشارت عبد الحميد والبسطامي (2012) أن استراتيجيات التعليم اتجه يركز على الفهم وتنمية المهارة لدى المتعلم في أن يتعلم كيف يتعلم. ويكون متعلماً مستقلاً. وأن يصبح معلماً لذاته، متعلماً بذاته. إضافة إلى دورها المهم في تنمية جوانب التفكير المتعددة لدى المتعلم التي تتمثل في قدرته على الفهم، والاستيعاب، والتطبيق، والتحليل، والاستنتاج، وحل المشكلات، وصنع القرار، وتنمية مهارات التفكير.

وقد قسم (موسن) أساليب التدريس إلى أحد عشر أسلوباً، وترك للمعلم حرية اختيار ما يتلاءم مع ما يريد تحقيقه من أهداف وبحسب مستوى الطلاب والجو التعليمي المحيط بهم، ومنها أسلوب المراجعة الذاتية (فحص النفس) الذي يقوم فيه الطالب بتطبيق المهارة ويمارسها بشكل فردي ويقوم أدائه تقويماً ذاتياً (خميس وسعادة، 2009).

وعلى الرغم من أن عوامل التعلم هو التكرار والتغذية الراجعة يلعب أسلوب المراجعة الذاتية أهمية كبيرة في تقديم التغذية الراجعة وذلك لأهميتها وفعاليتها في الوقوف على الأخطاء التي تتصل وترافق الأداء الحركي، وكذلك في تقوية الذاكرة للطلاب، وكذلك تراعي الفروق الفردية بين الطلاب. حيث يلاحظ ما جاء في الدراسات والبحوث من نتائج أكدت على أهمية وفاعلية استخدام الأساليب التدريسية في تدريس وتعلم المهارات الحركية، إلا أنه بقيت العملية التعليمية وخصوصاً المراحل السابقة تطبق فيها المنهاج السنوي (المنظم) حبيسة استخدام الأسلوب الأمري في تدريس وتعلم المهارات، من خلال وضع تلك المناهج أسلوب المراجعة الذاتية بأنه أكثر ملائمة في تنفيذها (علي وكاظم، 2017).

مفهوم أسلوب المراجعة الذاتية:

عرف الأسدي والعقابي (2015: 865) أسلوب المراجعة الذاتية " بأنه أحد الأساليب التعليمية الحديثة، إذ تُنقل وفق بنية هذا الأسلوب بعض القرارات من المعلم إلى المتعلم، وهذه القرارات خاصة بعملية الأداء والتقييم والتغذية الراجعة، فيقوم المتعلم بإنجاز العمل وبعد ذلك اتخاذ قرارات مرحلة ما بعد التدريس بنفسه أيضاً، ويقارن الانجاز مع ورقة البيانات والاستنتاج أو رسم خلاصة عن الانجاز الذي تعلمه وتدريب عليه".

في حين عرفه خميس وسعادة (2009: 160) بأنه "أسلوب يقوم فيه الطالب بتطبيق المهارة وممارستها بشكل فردي ثم يقوم أدائه على وفق بطاقة المعيار، ومن ثم إصدار الأحكام، ويكون دور المعلم هنا اتخاذ قرارات التخطيط الخاصة باختيار الأعمال المناسبة وتصميم بطاقة المعيار وكيفية استعمالها من قبل الطالب بعد ذلك ينتشر الطلاب في الملعب أو القاعة ويختار كل منهم المكان المناسب ويدؤون بالعمل ويتوقعون من حين لآخر للنظر في ورقة المعيار لمقارنة أداءهم مع الورقة ثم يتحركون ثانية فهم إما يكررون العمل لتصحيح الأداء والاحتفاظ به أو ينتقلون إلى عمل جديد، ولكي يختبر الطالب هذه القرارات يجب أن ينشغل في عدد من السلوكيات المساعدة ويتوقف لقراءة ورقة المعيار واستيعابها والتفكير في الأداء بعد الانتهاء من العمل".

ومما تقدم، يمكن استنتاج أن أسلوب المراجعة الذاتية واحد من الأساليب التربوية الحديثة الذي يعتمد على دور المتعلم في مراجعة المادة الدراسية، حيث يقوم المعلم في حصة التربية الرياضية بسؤالهم أسئلة متعددة حول محتوى المادة الدراسية، ويعتمد هذا الأسلوب الدراسي على توزيع المسؤولية بين المعلم والمتعلمين، ويتمثل دور المعلم في توجيه المتعلمين لتطبيق الطريقة الصحيحة في المراجعة الذاتية أو فحص النفس، أما دور المتعلمين فتربط بتطبيقهم لهذا الأسلوب الدراسي في البيت أو الملعب، ويساعدهم في حفظ، وفهم المادة الدراسية، ويعتمد فيها المتعلمين على نماذج خاصة من أوراق أو رسومات لمعرفة مدى تحقق الإنجاز وتقييم أنفسهم بأنفسهم. أهداف أسلوب المراجعة الذاتية:

يهدف هذا الأسلوب إلى فسح المجال أمام الطالب للاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات وجعله قادراً على تحمل المسؤولية وتوفير الوقت والجهد للمعلم أثناء قيامه بعمله. ويهدف هذا الأسلوب إلى مساعدة المتعلمين على فهم المادة الدراسية وحفظها جيداً، والاستعداد الجيد لأداء الامتحانات (الربيعي، 2006: 156). وأن هذا الأسلوب يمكن الطالب من الوصول إلى الحلول للمشكلات بشكل صائب عن طريق المراجعة الذاتية أو فحص النفس ومقارنتها بورقة الانجاز (السفاح، 2013).

كيفية تطبيق أسلوب المراجعة الذاتية:

أشار الربيعي (2006: 156) أنه عند تطبيق أسلوب المراجعة الذاتية قد تظهر بعض المشكلات التي قد ترافق العمل بهذا الأسلوب كاحتمال الوقوع بالخطأ أثناء أداء الطالب الواجب كما إن الطالب هنا يعمل حسب الكيفية التي تناسبه ولا يمكن للمعلم استخدامه للمستويات كافة.

وأشارت السفاح (2013) أن أسلوب المراجعة الذاتية يطبق في دروس التربية الرياضية، من خلال تقسيم سلوك الطالب في درس التربية الرياضية إلى ستة أنواع من السلوك التي يمكن أن تحدث أثناء الدرس (التدريب):

1- ممارسة النشاط الحركي: الممارسة الفعلية للنشطة للمهارات والنشاطات الحركية الخاصة بمحتوى الدرس ويتضمن ذلك اللعب والتدريب على مهارات الدرس وأداء التمرينات البدنية.

2- استقبال المعلومات: أي استماع الطالب لشرح مهارات الدرس من المدرس أو من الزميل ومشاهدة نموذج للمهارات أو مشاهدة وسائل تعليمية وقراءة معلومات مكتوبة يقوم المدرس بتزويدها للطالب تكون متعلقة بموضوع الدرس.

3- تقديم المعلومات أو تقديم المساعدة: أي تبادل المعلومات مع المدرس أو بقية الطلبة حول موضوع الدرس كذلك فإن الطالب يقوم بالتحدث إلى طالب آخر ليساعده على فهم المهارة أو القيام بعمل نموذج للمهارة أو تقديم المساعدة للزميل أثناء فترة التطبيق.

4- الانتظار: يكون الطالب في حالة انتظار دوره للقيام بعمل مهارات أو بانتظار بدء المباراة إذا كان هناك نشاط تنافسي في الدرس أو في حالة انتظار عام على أن لا يكون مستقبلاً أو مزوداً بأي معلومات تتعلق بالدرس.

5- التحرك لأخذ المكان: يقوم الطالب بالتحرك من مكان إلى مكان آخر كالتحرك من المكان الذي كان يقوم به بعمل مهارة معينة إلى مكان آخر للقيام بعمل مهارة أخرى أو تحرك الطالب للوقوف في صف أو قاطرة أو يكون الطالب في وضع عدم المتلقي أو المزود للمعلومات.

6- الأشياء الأخرى: يكون الطالب هنا منهمكا في أي نشاط من أنواع النشاط غير الوارد في البنود السابقة كمحاولة إحضار الأدوات أو الأجهزة أو شرب الماء أو ربط الحذاء أو خلع الملابس وغيرها.

لعبة كرة الطائرة:

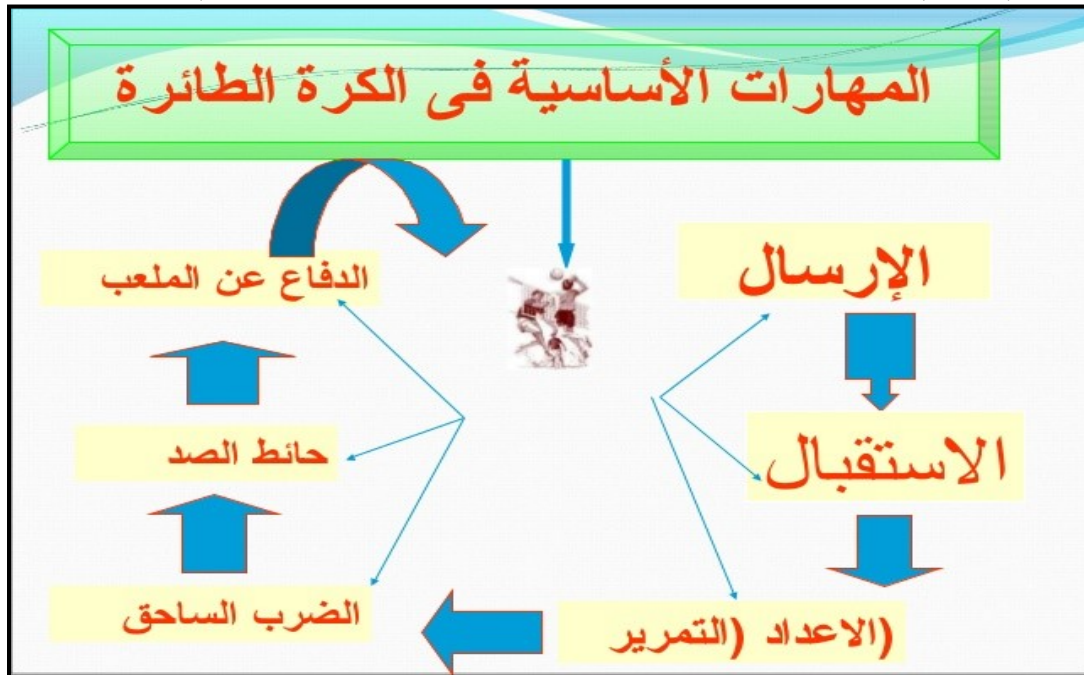
إن التطور الكبير الذي يحصل اليوم لمختلف المستويات الرياضية هو نتيجة ما تفسره لنا البحوث والدراسات العلمية في مجال التربية الرياضية لما تحتاج كل لعبة رياضية من متطلبات تميزها عن غيرها، وأن تلك المتطلبات متنوعة منها بدنية وفسولوجية ونفسية وميكانيكية، وكلاً حسب تخصصه، ففي مجال الكرة الطائرة يلاحظ من الضروري لمدربي الفرق الرياضية معرفة متطلباتها وما تحتاج من تطوير في عناصر اللياقة البدنية من خلال تطور وتكيف الأجهزة الوظيفية العاملة، وبالتالي حدوث تغيرات بايوكيميائية مصاحبة للجهد المبذول أثناء التدريب والمنافسات حتى لا يكون هناك تركيز على جانب دون الآخر خصوصاً المتطلبات الفسيولوجية ونظام الطاقة الذي تعمل عليه في لعبة الكرة الطائرة كون مراكزها مختلفة منها (لاعب الضارب العالي والمعد والليبرو واللاعب السوبر والسريع)، وبما إن تلك المراكز تختلف بمهاراتها فأنها تختلف بمتطلباتها البدنية وبالتالي هناك فرق في تدريبها حسب كل مركز لعب وهذا ما يؤثر على تكيفاتها الوظيفية (عزيز ومثنى وكاظم، 2015).

ويُعد الجانب النفسي أهم المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركات المهارية والتركيبات الجماعية الخططية الدفاعية والهجومية للمستويات العالية، وتتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب الجماعية بأنها تعتمد على القدرات النفسية والعقلية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والمهارية من خلال توافق الجهاز العصبي والعضلي للاعب على التكيف للمواقف المختلفة السريعة، وفي حالة تقارب النواحي البدنية والفنية بين فريقين غالباً ما يفوز الفريق المُعد نفسياً بطريقة أفضل، وأحياناً قد يفوز الفريق الأفضل نفسياً على فريق أفضل منه في النواحي البدنية والمهارية، كما إن النواحي النفسية تؤدي دوراً هاماً في لعبة الكرة الطائرة التي تتميز بتعدد مهارتها وتسلسلها فضلاً عن ترابطها الذي يجعل اعتماد كل مهارة على التي تليها والتي تسبقها وتؤثر في مستوى دقتها فعلى سبيل المثال يعتمد الضرب الساحق الجيد على الإعداد الجيد في المقام الأول والإعداد الجيد يعتمد على استقبال جيد أو دفاع عن الملعب جيد في المقام الأول، مما يزيد من فاعلية العامل النفسي، والكرة الطائرة تُعد من الألعاب ذات الأنشطة الانفعالية التي يبرز فيها العديد من المواقف التنافسية التي قد تؤثر في النواحي النفسية وخاصة إن نتيجة مباريات الكرة الطائرة لا بد أن تنتهي بفوز أحد الفريقين ولا توجد حلول وسطى فيها، وهذا ما يشكل عبء نفسي لكل أطراف اللعبة وخاصة اللاعبين (محمد، 2010).

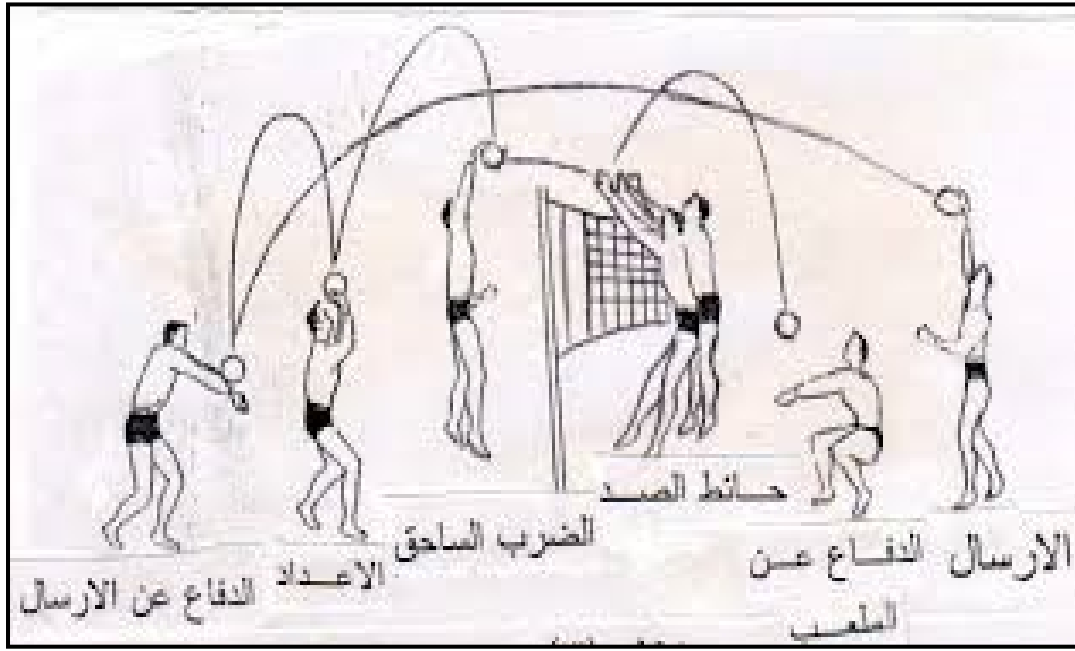
وتتضمن لعبة الكرة الطائرة، منطقة اللعب وهي أرض الملعب والمنطقة الحرة، ويجب أن تكون مستطيلة الشكل ومتماثلة. وأرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته 18 X 9 أمتار ومحاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن ثلاثة أمتار من جميع الجوانب. والمجال الحر للعب هو المجال الموجود فوق منطقة اللعب وخالي

من أية عوائق ويجب أن لا يقل قياس المجال الحر للعب في الإرتفاع عن سبعة أمتار من سطح اللعب. ولمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، يجب أن لا يقل قياس المنطقة الحرة عن خمسة أمتار من الخطوط الجانبية و ستة أمتار ونصف من خطوط النهاية، ويجب أن لا يقل ارتفاع المجال الحر للعب عن 12.5 متر من مسطح اللعب. وتوضع الشبكة عمودياً فوق خط المنتصف، وتكون حافتها العليا بارتفاع 2.43 متر للرجال، و 2.24 متر للسيدات (الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، 2016: 12-14).
مهارات لعبة الكرة الطائرة:

إن المهارات الأساسية الخاصة بالكرة الطائرة ليست مهارات سهلة وإنما تحتاج إلى وقت طويل لاكتسابها وإلى تدريب مبني على أسس سليمة، خاصة إذا أخذ بعين الاعتبار سرعة الكرة وصغر مسافة ملعبها ، هذا إلى جانب ضرورة قيام اللاعب بكل من المهارات الهجومية والدفاعية في أية لحظة. والمهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة هي العمود الفقري لهذا النشاط الرياضي، حيث أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز بالعديد من المهارات المتنوعة (عبدالمجيد، 2000).
وتحتوي لعبة الكرة الطائرة على المهارات الأساسية التي تقسم إلى نوعين : أ. المهارات الهجومية وتشمل : مهارة الإرسال، مهارة الإعداد (التمرير)، مهارة الضرب الساحق. ب. المهارات الدفاعية وتشمل: مهارة استقبال الإرسال، مهارة حائط الصد الدفاعي (جدار الصد)، ومهارة الدفاع عن الملعب (التغطية) (ابراهيم، 2001).
ويعتمد أداؤها على إعداد بدني يشمل كل من القوة والسرعة والمرونة والرشاقة فضلاً عن إعداد المهاري والخططي والنفسي (محمد، 2018). والشكلان (2) و (3) يوضحان المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.



الشكل (2) المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة



الشكل (3) المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة
المصدر (الصافي وعلي وخلفه، 2012).

ثانياً: الدراسات السابقة

تناول هذا الجزء عرض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة بالاعتماد على تسلسلها الزمني من الأحدث فالأقدم. وقد قسمت في ثلاثة محاور رئيسية، وذلك على النحو الآتي:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت أسلوب المراجعة الذاتية (فحص النفس):

قامت كاظم وحسين (2017) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير أسلوب المراجعة الذاتية والتضمين في تعلم الطلاب فعالية القفز العالي بألعاب القوى. واستخدم المنهج التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل بالعراق، وقسم الطلاب في مجموعتين بالتساوي، هما المجموعة التجريبية (ن=20) طالباً درسوا بأسلوب المراجعة الذاتية، والمجموعة الضابطة (ن=10) درسوا بأسلوب تقليدي متبع في المدرسة. واستخدم اختبار تقويم الأداء الفني لفعالية القفز العالي وإعداد وحدات تعليمية على وفق أسلوب المراجعة الذاتية. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً على اختبار تقويم الأداء الفني لفعالية القفز العالي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وهدف دراسة الأسدي والعقابي (2015) إلى الكشف عن تأثير منهج تعليمي باستخدام أسلوب المراجعة الذاتية مع اكتساب تعلم بعض الحركات الأرضية بالجمناستك الفني. واستخدم المنهج التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً من طلاب الصف الخامس الابتدائي اختيروا من مديرية الرصافة الثالثة في محافظة بغداد بالعراق، وتم توزيعهم عشوائياً في مجموعتين بالتساوي - بعد التحقق من التكافؤ بينهم من حيث العمر والطول والكتلة، وهما: المجموعة الضابطة (ن=20) طالباً، والمجموعة التجريبية (ن=20) طالباً.

واستخدم اختبار تعلم الحركات الأرضية بالجمناستك الفني، ومنهج تعليمي باستخدام أسلوب المراجعة الذاتية تُرِبت عليه المجموعة التجريبية، في حين أن المجموعة الضابطة لم تخضع للتدريب. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبار تعلم الحركات الأرضية بالجمناستك الفني على القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

وأجرى الدوسكي (2014) دراسة هدفت إلى التعرف على أسلوب المراجعة الذاتية باستخدام الفيديو جيب على جوانب التعلم لعدو 110 حواجز. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين بقياس قبلي بعدي. وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية في العراق، وتم توزيعهم في مجموعتين بالتساوي، هما: المجموعة الضابطة (ن=20) لم تخضع للتدريب، والمجموعة التجريبية (ن=20) خضعوا للتدريب باستخدام أسلوب المراجعة الذاتية. وطبق اختبار تقويم جوانب التعلم لعدو 110 حواجز. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فاعلية لأسلوب المراجعة الذاتية باستخدام الفيديو جيب حيث أنه كان ذا تأثير فعال في تعلم مهارة 110 متر حواجز وفي تحسين مستوى التحصيل المعرفي المصاحب للمهارة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وأجرى علي وكاظم (2014) دراسة هدفت إلى تأثير أسلوب المراجعة الذاتية والتضمين في تطوير مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الإعدادية. ولتحقيق هدف الدراسة استخدم المنهج شبه التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة الإعدادية في مدينة بابل بالعراق، وقسم الطلاب في ثلاث مجموعات بالتساوي (ن=10) طالباً درسوا بأسلوب المراجعة الذاتية، و(ن=10) طالباً درسوا بأسلوب التضمين، و(ن=10) طالباً درسوا بأسلوب تقليدي متبع في المدرسة. وطبقت اختبارات مهارتي المناولة والتصويب. وأظهرت النتائج فاعلية أسلوب المراجعة الذاتية والتضمين في تطوير مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين.

التعقيب على الدراسات السابقة

تمثلت فائدة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة وصياغتها بأسلوب علمي بحثي. وفي إثراء أدبها النظري والتربوي. وفي استخدام المنهج العلمي المناسب. وفي وصف أداتي الدراسة وكيفية الحصول عليهما وبنائها. وكذلك تم الاستفادة منها في تفسير النتائج ومناقشتها.

أوجه الشبه:

1. يُلاحظ أن الدراسة الحالية قد تشابهت مع جميع الدراسات السابقة في المحور الأول من حيث تناولها أسلوب المراجعة الذاتية، كدراسة كاظم وحسين (2017)، ودراسة الأسدي والعقابي (2015) ودراسة الدوسكي (2014)، ودراسة علي وكاظم (2014)، ودراسة السفاح (2013)، ودراسة علي (2004).
2. يُلاحظ أن الدراسة الحالية قد تشابهت مع الدراسات السابقة في المحور الثاني من حيث تناولها لعبة الكرة الطائرة وتناولها برامج تدريبية لتحسين أو تنمية مهارات لعبة الكرة الطائرة أو بعضها، كدراسة محمد (2018)، ودراسة دعوم (2017)، ودراسة رابعة وعكور (2017)، ودراسة رابعة (2016)، ودراسة مهدي ومهدي (2015)، ودراسة وطفى وقاسم (2014)، ودراسة جاسم (2014)، ودراسة صالح (2012).
3. يُلاحظ أن الدراسة الحالية قد تشابهت مع الدراسات السابقة في المحور الثالث من حيث تناولها مهارات الحياة كدراسة السوطري (2017)، ودراسة الهاجري (2016)، ودراسة الهدود والسعيدة (2013)، ودراسة

اسماعيل (2012)، ودراسة الأغا (2012)، ودراسة ايتوكلاوس (Eteokleous, 2011)، ودراسة عياد وسعد الدين (2010)، ودراسة وافي (2010).
4. تشابهت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج شبه التجريبي كدراسة محمد (2018)، ودراسة كاظم وحسين (2017)، ودراسة دعوم (2017)، ودراسة ربابعة وعكور (2017)، ودراسة ربابعة (2016)، ودراسة مهدي ومهدي (2015) ودراسة الأسدي والعقابي (2015)، ودراسة الدوسكي (2014)، ودراسة علي وكاظم (2014)، ودراسة السفاح (2013)، ودراسة علي (2004)، ودراسة وطفى وقاسم (2014)، ودراسة جاسم (2014).

أوجه الاختلاف وما تميزت به الدراسة الحالية:

1. تناولت الدراسات السابقة في المحور الأول أسلوب المراجعة الذاتية إلا أنها اختلفت مع الدراسة الحالية من حيث اللعبة المستخدمة، حيث تناولت دراسة كاظم وحسين (2017) القفز العالي بألعاب القوى، ودراسة الأسدي والعقابي (2015) تناولت بعض الحركات الأرضية بالجمناستك الفني. ودراسة الدوسكي (2014) تناولت العدو 110 حواجز. في حين أن دراسة علي وكاظم (2014) تناولت مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد. أما دراسة السفاح (2013) تناولت الجمناستك الإيقاعي. بينما تناولت دراسة علي (2004) أنواع التصويب بكرة السلة.
2. اختلفت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة من حيث المنهج المستخدم؛ حيث استخدم في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي، في حين أن دراسة الهاجري (2016)، ودراسة اسماعيل (2012)، ودراسة ايتوكلاوس (Eteokleous, 2011)، ودراسة وافي (2010) استخدمت المنهج الوصفي. بينما استخدم في دراسة صالح (2012)، ودراسة عياد وسعد الدين (2010) المنهج ما قبل التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة.
3. اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث تناول عدة متغيرات معاً، وهي المتغير المستقل (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة في ضوء أسلوب المراجعة الذاتية) وفاعليته في متغيرين تابعين، هما: (مهارات لعبة الكرة الطائرة، مهارات الحياة) وبذلك فإن هدف الدراسة الحالية والأسلوب المستخدم فيها لم تتطرق له الدراسات السابقة.
4. اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث المجتمع المستهدف حيث استهدفت الدراسة الحالية في تطبيقها على طلبة المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدى في الكويت. في حين أن الدراسات السابقة تناولت مجتمعات وعينات أخرى مختلفة.
5. تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها تُعدّ من الدراسات الرائدة في هذا المجال حيث تسعى للكشف عن فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تنمية مهارات لعبة كرة الطائرة ومهارات الحياة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الكويت من العام الدراسي 2019/2020م.

الطريقة والإجراءات

تناول هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، وأفراد الدراسة، وأداتا الدراسة، والبرنامج التدريبي المستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، وإجراءات تطبيق الدراسة، ومتغيراتها، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت لاستخلاص النتائج.

منهج الدراسة

تبنت هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي "Quasi Experimental Designs" باستخدام التصميم قبلي - بعدي لمجموعتين متكافئتين، إذ يوفر هذا التصميم وجود اختبار قبلي مع العشوائية في الاختيار والمجموعة الضابطة ضبطاً لجميع مهددات الصدق الداخلي. كما أنه المنهج الأنسب لطبيعة الدراسة وعينتها وأهدافها.

أفراد الدراسة

تكون أفراد الدراسة من (30) طالباً من طلاب الصف التاسع المتوسط اختيروا قصدياً من مدرسة أحمد الفارسي في محافظة الأحمدية بدولة الكويت، ممن يمارسون لعبة الكرة الطائرة مع الأخذ بعين الاعتبار التجانس بينهم من حيث العمر والوزن والطول والقدرات البدنية. وتم توزيعهم عشوائياً في مجموعتين، هما: المجموعة الضابطة وتكونت من (15) طالباً لم تخضع للمعالجة، والمجموعة التجريبية وتكونت من (15) طالباً خضعوا للمعالجة (التدريب باستخدام برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية). وقد تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين، بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والتقلطح لكلا من المتغيرات (العمر، الطول، الوزن) وكذلك اختبارات القدرات البدنية. والجدول (1) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والتقلطح لكلا من المتغيرات (العمر، الطول، الوزن).

الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لكلا من المتغيرات (العمر، الطول، الوزن)

ت	المتغير	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الالتواء	معامل التقلطح	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الالتواء	معامل التقلطح
1	الطول	168.13	2.84	0.17	-0.86	167.74	2.57	0.33	-0.80
2	الوزن	54.39	4.39	-0.23	1.4	54.40	4.17	-0.13	0.82
3	العمر	15.05	0.53	-0.71	0.89	15.22	0.37	-0.62	0.20

أظهر الجدول (1) أن المتوسط الحسابي للطول للمجموعة الضابطة (168.13) بانحراف معياري (2.84) وبمعامل التواء (0.17) ملئوا نحو اليمين بالتواء موجب يقترب من الصفر أي يقترب من التماثل وبمعامل تقلطح (-0.86) بينما كان المتوسط الحسابي للطول للمجموعة التجريبية (167.74) وبانحراف معياري (2.57) وبالتواء موجب نحو اليمين (0.33) ويقترب من التماثل وبمعامل تقلطح (-0.80)، كما بين الجدول (1) المتوسط الحسابي لمتغير الوزن للمجموعة الضابطة (54.39) وبانحراف معياري (4.39) وبالتواء سالب نحو اليسار ويقترب من الصفر (-0.23) وبمعامل تقلطح (-1.4) بينما كان الوزن للمجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (54.40) وبانحراف معياري (4.17) وبالتواء سالب نحو اليسار يقترب من التماثل (-0.13) وبمتقلطح (-0.82)، كما بين الجدول بالنسبة لمتغير العمر للمجموعة الضابطة بمتوسط حسابي (15.05) وبانحراف معياري (0.53) وبالتواء سالب نحو اليسار (-0.71) وبمتقلطح (-0.89) بينما كان متوسط العمر للمجموعة التجريبية (15.22) وبانحراف معياري (0.37) وبالتواء سالب نحو اليسار (-0.62) وبمعامل تقلطح (-0.20).

الشكل (17) المتوسطات الحسابية لمتغير العمر لأفراد المجموعة التجريبية

كما تم التحقق من اعتدالية التوزيع الطبيعي لمتغيرات الطول والوزن والعمر باستخدام اختبار كولمغروف سمنروف وشابيرو ويلك. والجدول (2) يبين ذلك:

الجدول (2) اختبار شابيروويلك وكولمغروف سمنروف للتحقق من اعتدالية التوزيع الطبيعي للطول والوزن والعمر

المتغيرات	المجموعة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
		Sig.	df	Statistic	Sig.	df
الطول	الضابطة	.122	15	.200*	.961	15
	التجريبية	.139	15	.200*	.951	15
الوزن	الضابطة	.179	15	.200*	.929	15
	التجريبية	.121	15	.200*	.961	15
العمر	الضابطة	.212	15	.068	.893	15
	التجريبية	.138	15	.200*	.941	15

أظهرت نتائج الجدول (2) أن أفراد كلا من المجموعتين الضابطة والتجريبية تتوزع توزيعاً طبيعياً حسب كلا من المتغيرات (الطول، الوزن، العمر).

وللتحقق من تكافؤ المجموعتين حسب المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للعينات المستقلة بين المجموعتين. والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار ت للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الطول	الضابطة	168.13	2.84	.390	28	.699
	التجريبية	167.74	2.57			
الوزن	الضابطة	54.39	4.39	-.009	28	.993
	التجريبية	54.40	4.17			
العمر	الضابطة	15.05	0.53	-1.038	28	.308
	التجريبية	15.22	0.37			

أظهر الجدول (3) أن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية على جميع المتغيرات الوزن والطول والعمر أكبر من (0.05)؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية على تلك المتغيرات. وتم أيضاً استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية،

ولبيان تكافؤ المجموعتين، تم استخدام اختبار (ت) لبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية، والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية واختبار (ت) لبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية

المهارة	المجموعة	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
رمي الكرة	الضابطة	4.12	.475	.095	28	.925
	التجريبية	4.10	.482			
الوثب	الضابطة	3.48	.344	.539	28	.594
	التجريبية	3.55	.291			
سرعة التمرير	الضابطة	7.40	1.882	.196	28	.846
	التجريبية	7.53	1.846			
الجلوس	الضابطة	15.47	3.114	.055	28	.957
	التجريبية	15.53	3.543			
الدرجة الكلية	الضابطة	30.47	3.876	.163	28	.871
	التجريبية	30.71	4.352			

وأظهرت نتائج الجدول (4) أن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية على اختبارات القدرات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05)؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

أدوات الدراسة

لغايات تحقيق أهداف الدراسة، استخدمت الأدوات التالية:

أولاً: القياسات

لقياس الوزن والطول والعمر، بهدف التحقق من تكافؤ المجموعتين، استخدمت الأجهزة والمعدات التالية:

- ميزان طبي لقياس الكتلة.
- متر قياس طول الإنسان.
- السجل الزمني ووثيقة الميلاد لحساب العمر.

ثانياً: اختبارات القدرات البدنية

للتحقق من تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وتحقيقاً للتجانس بينهما، ولمنع المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى الطلبة اللاعبين في مستوى أدائهم في بعض الاختبارات البدنية والمهارية. تم تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية بعد التحقق من صدقها بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص. ملحق (أ)

ثالثاً: اختبار مهارات لعبة كرة الطائرة

تم إعداد اختبار مهارات لعبة الكرة الطائرة بالاستناد على الاختبارات المستخدمة في الدراسات السابقة كدراسة ربابعة وعكور (2017)، ودراسة ربابعة (2016)، ودراسة مهدي ومهدي (2015)، ودراسة وطفى وقاسم (2014)، ودراسة جاسم (2012)، ودراسة صالح (2012). حيث تم اعداد هذا الاختبار لقياس مهارات الكرة الطائرة لدى طلاب الصف التاسع الأساسي في دولة الكويت.

رابعاً: مقياس مهارات الحياة

تم اعداد مقياس مهارات الحياة بهدف تعرف مستوى بعض مهارات الحياة لدى طلاب الصف التاسع المتوسط في دولة الكويت، بالاستناد إلى الادبيات التربوية السابقة والمقاييس التي استخدمت في الدراسات السابقة التي تناولت مهارات الحياة كدراسة السوطري (2017)، ودراسة الهاجري (2016)، ودراسة الهدود والسعايدة (2013)، ودراسة اسماعيل (2012)، ودراسة عياد وسعد الدين (2010)، ودراسة وافي (2010). وتكون المقياس بصورته الأولى من (46) فقرة موزعة على ست مهارات هي: (التواصل، اتخاذ القرار، العمل الجماعي، تحمل المسؤولية، حل النزاعات، الثقة بالنفس). ملحق (ت). حيث يضع المستجيب إشارة (✓) أمام كل فقرة من فقرات المجالات وذلك على سَلَم من خمسة درجات هي (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، متدنية، متدنية جداً). وصححت الأداة بإعطاء الأوزان التالية (5، 4، 3، 2، 1) للدرجات السابقة الذكر.

صدق مقياس مهارات الحياة

1. صدق المحتوى

تم التحقق من دلالات صدق محتوى مقياس مهارات الحياة بعرضه على عشرة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وعلوم الرياضة وعلم النفس والقياس والتقويم في دولة الكويت وجامعة العلوم الإسلامية العالمية بالأردن. ملحق (أ). وطلب إبداء الرأي حول سلامة الصياغة اللغوية للفقرات، ووضوحها من حيث المعنى وسهولة الفهم، وأي ملاحظات أو تعديلات يرونها مناسبة. وبناء على إجماع ما يزيد عن (80%) من مجموعة المحكمين، تم اعتماد المقياس بصورته النهائية التي اشتملت على (46) فقرة موزعة في ستة مجالات، هي: المجال الأول " مهارة التواصل": وفقراته (1 - 9). والمجال الثاني " مهارة اتخاذ القرار": وفقراته (10 - 18). والمجال الثالث " مهارة العمل الجماعي وفقراته (19 - 25). والمجال الرابع " مهارة تحمل المسؤولية": وفقراته (26 - 32). والمجال الخامس " مهارة حل النزاعات" وفقراته (33 - 39). والمجال السادس "مهارة الثقة بالنفس" وفقراته (40 - 46). والملحق (ث) يوضح ذلك.

2. صدق الاتساق الداخلي

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس مهارات الحياة، تم تطبيقه على عينة استطلاعية اختيروا من خارج عينة الدراسة، وتكونت من (30) طالباً من طلاب الصف التاسع المتوسط في محافظة الأحمدية بدولة الكويت. وتم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والمجال الذي تنتمي اليه وبين الفقرات والدرجة الكلية لأداة الدراسة. والجدول (7) يبين ذلك:

الجدول (7) معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والمجال الذي تنتمي اليه وبين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	.755**	.764**	17	.738**	.495**	33	.743**	.711**
2	.799**	.717**	18	.743**	.676**	34	.717**	.623**
3	.809**	.563**	19	.631**	.667**	35	.623**	.603**
4	.689**	.617**	20	.791**	.731**	36	.651**	.595**
5	.680**	.485**	21	.846**	.760**	37	.752**	.663**
6	.596**	.694**	22	.760**	.664**	38	.830**	.766**
7	.791**	.697**	23	.773**	.663**	39	.659**	.692**
8	.717**	.650**	24	.757**	.710**	40	.598**	.916**
9	.708**	.638**	25	.816**	.710**	41	.748**	.476**
10	.517**	.497**	26	.726**	.612**	42	.667**	.740**
11	.743**	.646**	27	.837**	.745**	43	.637**	.555**
12	.700**	.583**	28	.665**	.607**	44	.756**	.611**
13	.603**	.464**	29	.699**	.702**	45	.700**	.770**
14	.538**	.626**	30	.600**	.417*	46	.729**	.719**
15	.704**	.505**	31	.734**	.629**			
16	.714**	.585**	32	.524**	.596**			

*دالة احصائيًا عند (0.01)، ** دالة احصائيًا عند (0.05).

أظهرت نتائج الجدول (7) أن معاملات الارتباط بين فقرات الأداة والمجال الذي تنتمي إليه قد تراوحت ما بين (0.517-0.846) وبين الفقرات والدرجة الكلية للأداة قد تراوحت بين (0.417-0.916) وكانت ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) أو مستوى الدلالة (0.01)؛ مما يدل على تحقق صدق الاتساق الداخلي لفقرات ومجالات أداة الدراسة (مقياس مهارات الحياة). ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات. كما حسبت معاملات الارتباط بين المجالات مع مقياس مهارات الحياة ككل. والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8) معاملات الارتباط بين المجالات ومقياس مهارات الحياة ككل

الرقم	المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	مهارة التواصل	0.889**	0.000
2	مهارة اتخاذ القرار	0.865**	0.000
3	مهارة العمل الجماعي	0.910**	0.000

الرقم	المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
4	مهارة تحمل المسؤولية	0.899**	.000
5	مهارة حل النزاعات	0.934**	.000
6	مهارة الثقة بالنفس	0.916**	.000

**دالة احصائية عند (0.05).

أظهرت نتائج الجدول (8) أن معاملات الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية للأداة قد تراوحت بين (0.865-0.934) وكانت ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على تحقق صدق الاتساق الداخلي لمجالات أداة الدراسة (مقياس مهارات الحياة). ولذلك لم يتم حذف أي من هذه المجالات. ثبات مقياس مهارات الحياة

للتحقق من ثبات مقياس مهارات الحياة، تم تطبيقه على عينة استطلاعية اختبروا من خارج عينة الدراسة، وتكونت من (30) طالباً من طلاب الصف التاسع المتوسط في محافظة الأحمدية بدولة الكويت. وتم حساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) للمجالات والأداة ككل. والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9) معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ لمجالات مقياس مهارات الحياة والأداة ككل

ت	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	مهارة التواصل	9	0.89
2	مهارة اتخاذ القرار	9	0.80
3	مهارة العمل الجماعي	7	0.88
4	مهارة تحمل المسؤولية	7	0.81
5	مهارة حل النزاعات	7	0.84
6	مهارة الثقة بالنفس	7	0.81
	الدرجة الكلية للمقياس	46	0.96

أظهرت نتائج الجدول (9) أن معامل ثبات كرونباخ ألفا لمقياس مهارات الحياة ككل بلغ (0.96) وتراوحت معاملات الثبات على المجالات بين (0.80 - 0.89) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يدل على تحقق ثبات مقياس مهارات الحياة، وملائمته لتحقيق أهداف الدراسة.

البرنامج التدريبي في لعبة كرة الطائرة وفق أسلوب المراجعة الذاتية

ظهرت أساليب تربوية حديثة يكون فيها المتدرب المحور الأساسي في التعلم والتدريب، ومن يتحمل مسؤولية تعلمه وفحص نفسه لاكتسابه مهارات وقدرات جديدة أو تنمية مهاراته وقدراته الموجودة لديه مسبقاً. ومن هذه الأساليب أسلوب المراجعة الذاتية (الفحص الذاتي). ويُعد أسلوب المراجعة الذاتية من الأساليب التدريسية الحديثة التي برزت مؤخراً وتعطي الحرية للمتدرب للمشاركة الفعالة واليجابية خلال النشاط التطبيقي لما يقوم به

من أنشطة وعمليات علمية وقراءة البيانات والاستنتاجات التي تساعده في التوصل إلى المعلومات بنفسه وتحت إشراف وتوجيه المعلم، ويوضع فيها المتدرب في مواقف تطبيقية يُحكم عليها من خلالها فيكون التقويم أشمل وأدق.

وعرف أسلوب المراجعة الذاتية: بأنه أحد الأساليب التعليمية الحديثة، إذ تُثقل وفق بنية هذا الأسلوب بعض القرارات من المعلم إلى المتعلم، وهذه القرارات خاصة بعملية الأداء والتقويم والتغذية الراجعة، فالمتدرب في هذا الأسلوب يقوم بعمل تغذية راجعة لنفسه، لذا سمي هذا الأسلوب بالمراجعة الذاتية.

وفي أسلوب المراجعة الذاتية يقوم المتدرب بتطبيق المهارة وممارستها بشكل فردي، ثم يُقوم أداءه على وفق بطاقة المعيار، ومن ثم إصدار الأحكام، ويكون دور المعلم هنا اتخاذ قرارات التخطيط الخاصة باختيار الأعمال المناسبة وتصميم بطاقة المعيار، وكيفية استعمالها من قبل المتدرب، بعد ذلك ينتشر الطلاب في الملعب أو القاعة ويختار كل منهم المكان المناسب ويبدءون بالعمل ويتوقفون من حين لآخر للنظر في ورقة المعيار لمقارنة أداءهم مع الورقة، ثم يتحركون ثانية، فهم إما يكررون العمل لتصحيح الأداء والاحتفاظ به أو ينتقلون إلى عمل جديد، ولكي يختبر المتدرب هذه القرارات يجب أن ينشغل في عدد من السلوكيات المساعدة ويتوقف لقراءة ورقة المعيار واستيعابها والتفكير في الأداء بعد الانتهاء من العمل.

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج الحالي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العامة، والخاصة، وهي:

أولاً: الأهداف العامة

1. التدريب باستخدام أسلوب المراجعة الذاتية وأثره على تعلم مهارات لعبة الكرة الطائرة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الكويت.
2. التدريب باستخدام أسلوب المراجعة الذاتية وأثره على ممارسة مهارات الحياة لدى المتدربين في حياتهم الأكاديمية والاجتماعية بطريقة مقبولة.

ثانياً: الأهداف الخاصة

1. أن يتعرف المتدرب مفهوم أسلوب المراجعة الذاتية وأهميته كأسلوب تدريبي في حياته.
2. أن يتقن المتدرب مهارة الإعداد (التمرير) بدقة عالية.
3. أن يتقن المتدرب مهارة الإرسال بدقة عالية.
4. أن يتقن المتدرب مهارة استقبال الإرسال بدقة عالية.
5. أن يتقن المتدرب مهارة الضرب الساحق بدقة عالية.
6. أن يتقن المتدرب مهارة حائط الصدّ بدقة عالية.
7. أن يتقن المتدرب مهارة الدفاع عن الملعب (التغطية) بشكل جيد.
8. أن يكتسب المتدرب مهارة التواصل بشكل فني لائق.
9. أن يكتسب المتدرب مهارة اتخاذ القرار بشكل صحيح.
10. أن يستخدم المتدرب مهارة العمل الجماعي في حياته بطريقة تشاركية فعالة.
11. أن يكتسب المتدرب مهارة تحمل المسؤولية بطريقة مناسبة.
12. أن يستخدم المتدرب مهارة حل النزاعات في حياته بشكل لائق.

13. أن يمارس المتدرب مهارة الثقة بالنفس في حياته بايجابية.
14. أن يتقن المشاركون استخدام تطبيقات أسلوب المراجعة الذاتية في حياتهم.

الفئة المستهدفة:

يستهدف هذا البرنامج طلاب الصف التاسع المتوسط في محافظة الأحمدى بـ دولة الكويت، والذين تتراوح أعمارهم بين (15-16) سنة.

مركزات البرنامج:

- انطلاقاً من ملاحظة الباحث باعتباره أنه كان أحد العاملين في قطاع التعليم العام، أن طلبة المرحلة المتوسطة يفتقرون لمستويات عالية من إتقان مهارات لعبة الكرة الطائرة ومهارات الحياة؛ مما يعطي مؤشرات على ضرورة العمل على تنمية تلك المهارات باستخدام أساليب تدريبية حديثة مشوقة ومثيرة لعملية التعليم والتعلم والتدريب.
- لاحظ الباحث من خلال خبرته السابقة، أن معلمي التربية الرياضية لا يستخدمون أساليب تدريبية علمية حديثة في تعليم وتدريب الطلبة على مهارات لعبة الكرة الطائرة؛ بل أن هم يعتمدون بشكل كبير على الأسلوب الأمري - المتبع، والذي يقوم على أساس أن المعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات، في حين ينحصر دور المتدرب بالتلقي وإتباع الأوامر وطاعتها؛ مما انعكس سلباً في أداء الطلبة اللاعبين للعبة كرة الطائرة ومهاراتها. وقد أكدت ذلك نتائج الدراسات السابقة كدراسة صالح (2012) ودراسة ربابعة (2016)؛ مما يستدعي عمل برنامج تدريبي في لعبة الكرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية ليُنمي مهارات لعبة الكرة الطائرة ومهارات الحياة لدى الطلبة.
- ندرة وجود دراسات عربية، ودراسات محلية على مستوى دولة الكويت تناولت عمل برنامج تدريبي في لعبة الكرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية وبيان فاعليته في تنمية مهارات لعبة الكرة الطائرة ومهارات الحياة لدى الطلبة؛ الأمر الذي يعطي مبرراً لإجراء هذه الدراسة.
- قيام الباحث نفسه بالإشراف والمسؤولية عن تنفيذ البرنامج وجلساته، بالتعاون مع مديري المدارس، ومعلم رياضة متعاون ومتقن للعبة الكرة الطائرة في المدارس المتوسطة (عينة الدراسة) وفي مكان التطبيق.
- رصد ميزانية خاصة لتوفير كافة المستلزمات للمشاركين في البرنامج التدريبي. وكذلك تقديم التعزيز المادي والمعنوي لهم.
- تبني أساليب ووسائل تدريبية ذاتية وبطاقات لمعايير الإتقان الذاتي، ذلك أن استغراق التدريب في أساليب التلقين والتعليم والمناهج النظرية يحول دون تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة.
- التركيز على أسلوب المراجعة الذاتية وأساسياته وخطواته في التدريب، بهدف إتاحة الفرصة لجميع المتدربين للتفاعل والمشاركة في البرنامج التدريبي والاستفادة منه.
- إن هذا الأسلوب يفسح المجال أمام المتدرب للاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات وجعله قادراً على تحمل المسؤولية وتوفير الوقت والجهد للمدرب أثناء قيامه بعمله.

- اعتماد البرنامج التدريبي بعد التحقق من صدقه، باستخدام صدق المحتوى من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية، ومناهج وطرق التدريس والقياس والتقويم وعلم النفس في مختلف الجامعات الأردنية والكويتية. ملحق (أ). وعليه أخرجت البرنامج التدريبي في صورته النهائية الموضحة في الملحق (ج).

تصميم البرنامج:

تم تصميم هذا البرنامج لمساعدة الطلبة في المرحلة المتوسطة على امتلاك المفاتيح في التكرار والتغذية الراجعة، حيث يلعب أسلوب المراجعة الذاتية أهمية كبيرة في تقديم التغذية الراجعة وذلك لأهميتها وفعاليتها في الوقوف على الأخطاء التي تتصل وترافق الأداء الحركي، وكذلك في تقوية الذاكرة للمتدرب، وكذلك تراعي الفروق الفردية بين الطلبة. وإمداد المشاركين في تطبيق الدراسة من خلال بطاقات المراجعة الذاتية (الفحص الذاتي بدقة).

كما أن دور المدرب يقوم على مراقبة المتدرب وتعليمه كيفية استخدام ورقة المهارات وفحص نفسه بدقة، وبناء على ذلك فلا تغذية تعطى للمتدرب من قبل المدرب حول الانجاز، ولكن هناك تغذية راجعة واحدة وهي كيفية الفحص الذاتي وتقويمها؛ أي تقويم العمل المنجز.

وبرنامج التدريب بأسلوب المراجعة الذاتية، أسلوب دقيق وفريد يتناول فيه إعطاء كل متدرب مشارك فرصة للمراجعة الذاتية في تعلم المهارة من مهارات لعبة الكرة الطائرة. ويطبق من خلال تقسيم سلوك المتدرب في درس المهارة إلى ستة أنواع من السلوك التي يمكن أن تحدث أثناء التدريب:

1- ممارسة النشاط الحركي: الممارسة الفعلية للنشطة للمهارات والنشاطات الحركية الخاصة بمحتوى جلسة التدريب، ويتضمن ذلك اللعب والتدريب على مهارات لعبة الكرة الطائرة، وأداء التمرينات البدنية.

2- استقبال المعلومات: أي استماع المتدرب لشرح مهارة جلسة التدريب من المدرب ومشاهدة نموذج للمهارات أو مشاهدة وسائل تعليمية وقراءة معلومات مكتوبة يقوم المدرب بتزويدها للمتدرب تكون متعلقة بموضوع المهارة.

3- تقديم المعلومات أو تقديم المساعدة: أي تبادل المعلومات مع المدرب أو بقية المتدربين حول موضوع المهارة، كذلك فإن المتدرب يقوم بالتحدث مع إي متدرب آخر ليساعده على فهم المهارة أو القيام بعمل نموذج للمهارة أو تقديم المساعدة للزميل أثناء فترة التطبيق.

4- الانتظار: يكون المتدرب في حالة انتظار دوره للقيام بعمل مهارات أو بانتظار بدء المباراة إذا كان هناك نشاط تنافسي في جلسة التدريب أو في حالة انتظار عام على أن لا يكون مستقبلاً أو مزوداً بأي معلومات تتعلق بجلسة التدريب.

5- التحرك لأخذ المكان: يقوم المتدرب بالتحرك من مكان إلى مكان آخر، كالتحرك من المكان الذي كان يقوم به بعمل مهارة معينة الى مكان آخر للقيام بعمل مهارة أخرى أو تحرك المتدرب للوقوف في صف أو قاطرة أو يكون المدرب في وضع عدم المتلقي أو المزود للمعلومات.

6- الأشياء الأخرى: يكون المتدرب هنا منهمكاً في أي نشاط من أنواع النشاط غير الوارد في البنود السابقة كمحاولة إحضار الأدوات أو الأجهزة أو شرب الماء أو ربط الحذاء أو خلع الملابس وغيرها.

المسؤول عن تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بنفسه وبالتعاون مع معلم رياضة بتطبيق جلسات البرنامج التدريبي.
عناصر البرنامج:

تكون البرنامج التدريبي من العناصر المرفقة في الجدول (10):

الجدول (10) عناصر البرنامج التدريبي

الجلسة	العنوان	الأسبوع	الزمن
الجلسة الأولى	التهيئة والتعارف	الأول	ساعة ونصف
الجلسة الثانية	مدخل مفاهيمي حول التدريب بأسلوب المراجعة الذاتية	الأول	ساعة واحدة
الجلسة الثالثة	تمرين رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) باليدين	الثاني	ساعة واحدة
الجلسة الرابعة	تمرين الوثب العريض من الثبات	الثاني	ساعة واحدة
الجلسة الخامسة	تمرين سرعة تمرير الكرة على الحائط (30 ثانية)	الثالث	ساعة واحدة
الجلسة السادسة	تمرين الجلوس من الرقود في (30 ثانية)	الثالث	ساعة واحدة
الجلسة السابعة	مهارة الإعداد (التمرير) (أ)	الرابع	ساعة واحدة
الجلسة الثامنة	مهارة الإعداد (التمرير) (ب)	الرابع	ساعة واحدة
الجلسة التاسعة	مهارة الإرسال (أ)	الخامس	ساعة واحدة
الجلسة العاشرة	مهارة الإرسال (ب)	الخامس	ساعة واحدة
الجلسة الحادية عشرة	مهارة استقبال الإرسال (أ)	السادس	ساعة واحدة
الجلسة الثانية عشرة	مهارة استقبال الإرسال (ب)	السادس	ساعة واحدة
الجلسة الثالثة عشرة	مهارة الضرب الساحق (أ)	السابع	ساعة واحدة
الجلسة الرابعة عشرة	مهارة الضرب الساحق (ب)	السابع	ساعة واحدة
الجلسة الخامسة عشرة	مهارة حائط الصد (أ)	الثامن	ساعة واحدة
الجلسة السادسة عشرة	مهارة حائط الصد (ب)	الثامن	ساعة واحدة

الجلسة السابعة عشرة	مهارة الدفاع عن الملعب (التغطية) (أ)	التاسع	ساعة واحدة
الجلسة الثامنة عشرة	مهارة الدفاع عن الملعب (التغطية) (ب)	التاسع	ساعة واحدة
الجلسة التاسعة عشرة	ختام البرنامج وتقييمه	العاشر	ساعة ونصف

مدة تنفيذ البرنامج التدريبي:

استغرق تطبيق البرنامج التدريبي مدة عشرة أسابيع وعدد أيام (19) يوم.

المعدات والأدوات والتجهيزات اللازمة لتطبيق البرنامج التدريبي:

استخدمت مجموعة متعددة من المعدات والأدوات والتجهيزات لتطبيق البرنامج التدريبي، والجدول (11) يوضح ذلك:

الجدول (11) المعدات والأدوات والتجهيزات المستخدمة في تطبيق البرنامج التدريبي

الرقم	الوصف	الرقم	الوصف
1	ملعب كرة طائرة قانوني	9	أشرطة لاصقة ملونة
2	كرات طائرة قانونية	10	كرات طبية زنة (2 كغم)
3	أشرطة قياس معدنية	11	برج كرة سلة
4	صفارة	12	مقعد سويدي
5	أقلام ومقص	13	صناديق خشبية
6	قطع ملونة من الطباشير	14	أشرطة قياس
7	ساعة توقيت	15	كرات يد
8	أحزمة تثبيت الجذع	16	الصالات الرياضية

إجراءات تنفيذ الدراسة

- تم تحديد مشكلة الدراسة ومتغيراتها.
- ثم إعداد أداتي الدراسة بصورتها النهائية بعد التحقق من دلالات صدقهما وثباتهما.
- ثم إعداد البرنامج التدريبي بصورته النهائية. ثم الحصول على الموافقات الرسمية لتسهيل مهمة الباحث. ملحق (ح).
- ثم تعيين عينة الدراسة عشوائياً (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) والاجتماع معهما لتطبيق القياسات (الطول والوزن والعمر) والاختبارات للقدرات البدنية، للتحقق من تكافؤ المجموعتين.
- تطبيق أداتي الدراسة (اختبار مهارات كرة الطائرة ومقياس مهارات الحياة) للقياس القبلي والتأكد من تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

- للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات والدرجة الكلية لدرجات عينة الدراسة في اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة القبلي تبعا لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (12) يوضح ذلك.

الجدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" تبعا لمتغير المجموعة على المهارات والدرجة الكلية لدرجات عينة الدراسة في اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة في القياس القبلي

المهارات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الإعداد (التمرير) قبلي	تجريبية	15	13.40	3.397	0.056	28	0.956
	ضابطة	15	13.33	3.086			
الإرسال قبلي	تجريبية	15	27.73	4.480	1.494	28	0.146
	ضابطة	15	25.33	4.320			
الاستقبال قبلي	تجريبية	15	16.40	2.473	1.242	28	0.224
	ضابطة	15	15.20	2.808			
الضرب الساحق قبلي	تجريبية	15	8.53	1.727	1.288	28	0.208
	ضابطة	15	7.67	1.952			
حائط الصد قبلي	تجريبية	15	7.73	1.486	0.244	28	0.809
	ضابطة	15	7.60	1.502			
الدفاع عن الملعب (التغطية) قبلي	تجريبية	15	7.47	1.727	- 1.910	28	0.066
	ضابطة	15	8.53	1.302			
المهارات ككل	تجريبية	15	81.27	6.453	1.580	28	0.125
	ضابطة	15	77.67	6.020			

يتبين من الجدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) تعزى إلى المجموعة في جميع المهارات وفي الدرجة الكلية لاختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة القبلي، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجالات والدرجة الكلية لدرجات عينة الدراسة في مقياس مهارات الحياة القبلي تبعا لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (13) يوضح ذلك.

الجدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" تبعا لمتغير المجموعة على مجالات والدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة في القياس القبلي

المهارات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة	درجات	الدلالة
----------	----------	-------	---------	----------	------	-------	---------

			الحسابي	المعياري	"ت"	الحرية	الإحصائية
مهارة التواصل قبلي	تجريبية	15	2.26	0.191	-0.576	28	.569
	ضابطة	15	2.31	0.292			
مهارة اتخاذ القرار قبلي	تجريبية	15	2.21	0.278	-1.254	28	.220
	ضابطة	15	2.32	0.201			
مهارة العمل الجماعي قبلي	تجريبية	15	2.30	0.389	-0.723	28	.476
	ضابطة	15	2.39	0.244			
مهارة تحمل المسؤولية قبلي	تجريبية	15	2.35	0.323	-1.301	28	.204
	ضابطة	15	2.51	0.357			
مهارة حل النزاعات قبلي	تجريبية	15	2.42	0.288	-1.068	28	.295
	ضابطة	15	2.53	0.298			
مهارة الثقة بالنفس قبلي	تجريبية	15	2.43	0.386	-1.205	28	.238
	ضابطة	15	2.59	0.349			
مهارات الحياة قبلي	تجريبية	15	2.32	0.147	-1.916	28	.066
	ضابطة	15	2.43	0.171			

يتبين من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) تعزى إلى المجموعة في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة القبلي، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

- تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية. ثم تطبيق أدوات الدراسة للقياس البعدي وذلك للتحقق من مدى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات لعبة الكرة الطائرة وبعض مهارات الحياة.

- ثم إدخال البيانات في ذاكرة الحاسوب، واستخدام حزمة التحليل الإحصائية الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج. ثم مناقشة النتائج، وكتابة التوصيات المناسبة في ضوء ما تتوصل إليه الدراسة من نتائج.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: طريقة التدريب، ولها مستويان، هما: (البرنامج التدريبي في الكرة الطائرة المبني في ضوء أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية).

المتغيران التابعان:

1. مهارات لعبة الكرة الطائرة.

2. مهارات الحياة.

تصميم الدراسة

تبنت هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي "Quasi Experimental Designs" باستخدام التصميم قبلي - بعدي لمجموعتين متكافئتين، ويقوم هذا المنهج على أساس العلاقة السببية بين متغيرين أحدهما المتغير المستقل أو التجريبي والآخر المتغير التابع؛ أي أنه يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير التابع في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم به الباحث ويغيره على نحو معين بقصد قياس تأثيره على المتغير التابع أو المتغيرات التابعة (مطوع والخليفة، 2014: 121-122). واستخدم في الدراسة الحالية لقياس أثر فاعلية المتغير المستقل المتمثل في البرنامج التدريبي في الكرة الطائرة المبني في ضوء أسلوب المراجعة الذاتية على المتغيرين التابعين مهارات لعبة الكرة الطائرة وبعض مهارات الحياة من خلال تشكيل مجموعتين الأولى المجموعة التجريبية ستخضع للتدريب والثانية المجموعة الضابطة لا تخضع للمعالجة، وتطبيق اختبار مهارات لعبة الكرة الطائرة ومقياس مهارات الحياة قبلي وبعدي. والجدول (14) يوضح ذلك:

الجدول (14): المنهج شبه التجريبي بالتصميم قبلي - بعدي لمجموعتين

القياس البعدي	التدريب	القياس القبلي	التعيين
O1 O2	X	O1 O2	EC
O1 O2	—	O1 O2	CC

إن الرموز السابقة التي وردت في الجدول (14) يقصد بها ما يأتي:

EC: المجموعة التجريبية.

CC: المجموعة الضابطة.

O1: اختبار لعبة الكرة الطائرة.

O2: مقياس مهارات الحياة.

X : المعالجة التجريبية.

— : بدون معالجة.

المعالجات الإحصائية

للإجابة عن سؤال الدراسة واستخراج نتائجها، استخدمت المعالجات الإحصائية الآتية:

(1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

(2) تحليل التباين الأحادي المصاحب (One way ANCOVA)

(3) تحليل التباين الأحادي المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA).

نتائج الدراسة

تناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها، وفيما يلي عرضاً لها وفقاً لسؤال الدراسة،

وعلى النحو الآتي:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: الذي نص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على اختبارات مهارات

لعبة كرة الطائرة تعزى لطريقة التدريب (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) ؟

للإجابة عن هذا السؤال حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة في القياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)، وذلك كما يتضح في الجدول رقم (15):

الجدول (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة في اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة ككل للقياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)

المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	15	81.27	6.453	120.73	6.375
ضابطة	15	77.67	6.020	84.40	7.424
المجموع	30	79.47	6.399	102.57	19.688

يتضح من الجدول (15) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لدرجات عينة الدراسة في اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة ككل في القياسين القبلي والبعدي وفقاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب (One way ANCOVA) للقياس البعدي لاختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة ككل وفقاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يلي عرض لهذه النتائج كما هو مبين في الجدول (16):

الجدول (16) نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب (One way ANCOVA) للقياس البعدي لدرجات عينة الدراسة في اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة ككل وفقاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	مربع إيتا η^2
القياس القبلي	482.195	1	482.195	15.168	.001	.360
المجموعة	7931.875	1	7931.875	249.506	.000	.902
الخطأ	858.338	27	31.790			
الكلي	11241.367	29				

يتضح من الجدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ في درجات عينة الدراسة في اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة وفقاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)، فقد بلغت قيمة (ف) (249.506) بدلالة إحصائية مقدارها (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يعني وجود أثر للمجموعة.

كما يتضح من الجدول (16) أن حجم أثر المجموعة كان كبيراً؛ فقد فسرت قيمة مربع أيتا (η^2) ما نسبته (90.2%) من التباين المُفسر (المتبني به) في المتغير التابع وهو اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة. ولتحديد لصالح من تعزى الفروق، تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها وفقاً للمجموعة، وذلك كما هو مبين في الجدول (17).

الجدول (17) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها للدرجة الكلية لاختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة تبعاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)

المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	119.536	1.488
ضابطة	85.597	1.488

تشير النتائج في الجدول (17) إلى أن الفروق كانت لصالح المجموعة لبرنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية مقارنة بأفراد الطريقة الاعتيادية.

كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للاختبارات الفرعية على مهارات لعبة كرة الطائرة وفقاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)، كما هو مبين في الجدول (18).

الجدول (18) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة وفقاً للمجموعة

المهارات	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإعداد (التمرير) بعدي	تجريبية	15	13.40	3.397	21.13	3.159
	ضابطة	15	13.33	3.086	15.33	5.460
	المجموع	30	13.37	3.189	18.23	5.283
الإرسال بعدي	تجريبية	15	27.73	4.480	38.60	5.180
	ضابطة	15	25.33	4.320	26.53	3.815
	المجموع	30	26.53	4.493	32.57	7.592
الاستقبال بعدي	تجريبية	15	16.40	2.473	23.80	3.550
	ضابطة	15	15.20	2.808	16.27	2.712
	المجموع	30	15.80	2.670	20.03	4.930

1.612	12.20	1.727	8.53	15	تجريبية	الضرب الساحق بعدي
1.920	8.60	1.952	7.67	15	ضابطة	
2.527	10.40	1.863	8.10	30	المجموع	
1.352	12.40	1.486	7.73	15	تجريبية	حائط الصد بعدي
1.352	8.40	1.502	7.60	15	ضابطة	
2.430	10.40	1.470	7.67	30	المجموع	
1.242	12.60	1.727	7.47	15	تجريبية	الدفاع عن الملعب (التغطية) بعدي
1.033	9.27	1.302	8.53	15	ضابطة	
2.033	10.93	1.597	8.00	30	المجموع	

يلاحظ من الجدول (18) وجود فروق ظاهرية بين الاوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة ناتج عن اختلاف المجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، تم تطبيق تحليل التباين المصاحب الاحادي المتعدد (One way MANCOVA). وذلك كما هو مبين في الجدول (19).
الجدول (19) نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد لأثر المجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) على أبعاد اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	ف الكلية	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	احتمالية الخطأ	حجم الأثر η^2
طريقة التدريس	Hotelling's Trace	15.777	44.700	6.000	17.000	.000	.940

يتبين من الجدول (19) وجود أثر للمجموعة ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) على القياس البعدي لأبعاد اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة مجتمعة حيث بلغت قيمة هوتلينج (15.777) وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، ولتحديد على أي بعد من الأبعاد كان أثر المجموعة، فقد تم إجراء تحليل التباين الاحادي المصاحب (ANCOVA) لكل بعد على حدة وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (20).

الجدول (20) تحليل التباين الأحادي المصاحب (ANCOVA) لأثر المجموعة على القياس البعدي لكل بعد من ابعاد اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر η^2
الاعداد القبلي (المصاحب)	120.683	1	120.683	7.986	.010	.266

الارسل القبلي (المصاحب)	الارسل بعدي	232.327	1	232.327	28.397	.000	.563
الاستقبال القبلي (المصاحب)	الاستقبال بعدي	161.026	1	161.026	41.045	.000	.651
الضرب الساق (المصاحب)	الضرب الساق بعدي	20.270	1	20.270	9.155	.006	.294
حائط الصد القبلي (المصاحب)	حائط الصد بعدي	18.026	1	18.026	16.211	.001	.424
التغطية القبلي (المصاحب)	التغطية بعدي	1.824	1	1.824	1.366	.255	.058
المجموعة	الاعداد بعدي	229.083	1	229.083	15.159	.001	.408
	الارسل بعدي	544.995	1	544.995	66.615	.000	.752
	الاستقبال بعدي	190.058	1	190.058	48.445	.000	.688
	الضرب الساق بعدي	53.289	1	53.289	24.067	.000	.522
	حائط الصد بعدي	90.307	1	90.307	81.214	.000	.787
	التغطية بعدي	62.281	1	62.281	46.661	.000	.680
الخطأ	الاعداد بعدي	332.458	22	15.112			
	الارسل بعدي	179.987	22	8.181			
	الاستقبال بعدي	86.310	22	3.923			
	الضرب الساق بعدي	48.712	22	2.214			
	حائط الصد بعدي	24.463	22	1.112			
	التغطية بعدي	29.365	22	1.335			
الكلي المصحح	الاعداد بعدي	809.367	29				
	الارسل بعدي	1671.367	29				
	الاستقبال بعدي	704.967	29				
	الضرب الساق بعدي	185.200	29				
	حائط الصد بعدي	171.200	29				
	التغطية بعدي	119.867	29				

يظهر من الجدول (20) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) وفقاً لأثر المجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) في جميع الأبعاد، ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الإحصائية، فقد تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للأبعاد وفقاً للمجموعة، كما هو مبين في الجدول (21).
الجدول (21) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للقياس البعدي لأبعاد اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة وفقاً للمجموعة

المتغير التابع	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
الاعداد بعدي	تجريبية	21.544	1.108
	ضابطة	14.923	1.108
الارسال بعدي	تجريبية	37.673	.815
	ضابطة	27.461	.815
الاستقبال بعدي	تجريبية	23.049	.564
	ضابطة	17.018	.564
الضرب الساحق بعدي	تجريبية	11.997	.424
	ضابطة	8.803	.424
حائط الصد بعدي	تجريبية	12.478	.300
	ضابطة	8.322	.300
التغطية بعدي	تجريبية	12.659	.329
	ضابطة	9.207	.329

يتضح من الجدول (21) أن الفروق الجوهرية بين المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي في جميع ابعاد اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة كانت لصالح أفراد المجموعة الذين تعرضوا لبرنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية بأفراد الطريقة التقليدية، علماً بأن حجم الأثر للأبعاد كان مرتفعاً وقد تراوح ما بين (40.8%-78.7%).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس مهارات الحياة تعزى لطريقة التدريب (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) ؟

للإجابة عن هذا السؤال حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس مهارات الحياة في القياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)، وذلك كما يتضح في الجدول رقم (22):

الجدول (22) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة في مقياس مهارات الحياة ككل للقياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)

المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	15	2.32	.147	3.46	.165
ضابطة	15	2.43	.171	2.51	.191
المجموع	30	2.38	.167	2.98	.511

يتضح من الجدول (22) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لدرجات عينة الدراسة في مقياس مهارات الحياة ككل في القياسين القبلي والبعدي وفقاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب (One way ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس مهارات الحياة ككل وفقاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يلي عرض لهذه النتائج كما هو مبين في الجدول (23):

الجدول (23) نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب (One way ANCOVA) للقياس البعدي لدرجات عينة الدراسة في مقياس مهارات الحياة ككل وفقاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	مربع إيتا η^2
القياس القبلي	.724	1	.724	117.578	.000	.813
المجموعة	7.394	1	7.394	1200.856	.000	.978
الخطأ	.166	27	.006			
الكلية	7.566	29				

يتضح من الجدول (23) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ في درجات عينة الدراسة في مقياس مهارات الحياة وفقاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)، فقد بلغت قيمة (ف) (1200.856) بدلالة إحصائية مقدارها (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائية، مما يعني وجود أثر للمجموعة.

كما يتضح من الجدول (23) أن حجم أثر المجموعة كان كبيراً؛ فقد فسرت قيمة مربع إيتا (η^2) ما نسبته (97.8%) من التباين المُفسر (المتبقي به) في المتغير التابع وهو مقياس مهارات الحياة. ولتحديد لصالح من تعزى الفروق، تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها وفقاً للمجموعة، وذلك كما هو مبين في الجدول (24).

الجدول (24) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها للدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة تبعاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)

المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
----------	-------------------------------	----------------

تجريبية	3.513	0.021
ضابطة	2.457	0.021

تشير النتائج في الجدول (24) إلى أنّ الفروق كانت لصالح المجموعة الذين تعرضوا لبرنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية مقارنة بأفراد الطريقة التقليدية.

كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدى لأبعاد مقياس مهارات الحياة وفقاً للمجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)، كما هو مبين في الجدول (25).

الجدول (25) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدى لأبعاد مقياس مهارات الحياة وفقاً للمجموعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مهارة التواصل	تجريبية	15	2.26	.191	3.37	.225
	ضابطة	15	2.31	.292	2.37	.254
	المجموع	30	2.29	.244	2.87	.561
مهارة اتخاذ القرار	تجريبية	15	2.21	.278	3.34	.289
	ضابطة	15	2.32	.201	2.52	.293
	المجموع	30	2.26	.245	2.93	.507
مهارة العمل الجماعي	تجريبية	15	2.30	.389	3.40	.282
	ضابطة	15	2.39	.244	2.41	.235
	المجموع	30	2.35	.322	2.90	.564
مهارة تحمل المسؤولية	تجريبية	15	2.35	.323	3.50	.264
	ضابطة	15	2.51	.357	2.60	.401
	المجموع	30	2.43	.345	3.05	.564
مهارة حل النزاعات	تجريبية	15	2.42	.288	3.58	.308
	ضابطة	15	2.53	.298	2.60	.292
	المجموع	30	2.48	.294	3.09	.579
مهارة الثقة بالنفس	تجريبية	15	2.43	.386	3.61	.380
	ضابطة	15	2.59	.349	2.62	.349
	المجموع	30	2.51	.371	3.11	.618

يلاحظ من الجدول (25) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدى لأبعاد مقياس مهارات الحياة ناتج عن اختلاف المجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى

أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، تم تطبيق تحليل التباين المصاحب الأحادي المتعدد (One way MANCOVA). وذلك كما هو مبين في الجدول (26).
الجدول (26) نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد لأثر المجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) على أبعاد مقياس مهارات الحياة

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	ف الكلية	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	احتمالية الخطأ	حجم الأثر η^2
طريقة التدريس	Hotelling's Trace	3.170	8.982	6.000	17.000	.000	.760

يتبين من الجدول (26) وجود أثر لطريقة التدريس ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) على القياس البعدي لابعاد مقياس مهارات الحياة مجتمعة حيث بلغت قيمة هوتلينج (3.170) وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، ولتحديد على أي بعد من الابعاد كان أثر المجموعة، فقد تم إجراء تحليل التباين الاحادي المصاحب (ANCOVA) لكل بعد على حدة وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (27).

الجدول (27) تحليل التباين الأحادي المصاحب (ANCOVA) لأثر المجموعة على القياس البعدي لكل بعد من ابعاد مقياس مهارات الحياة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر η^2
مهارة التواصل القبلي (المصاحب)	0.007	1	0.007	.114	.739	.005
مهارة اتخاذ القرار القبلي (المصاحب)	0.000	1	0.000	.004	.950	.000
مهارة العمل الجماعي القبلي (المصاحب)	.132	1	.132	1.812	.192	.076
مهارة تحمل المسؤولية القبلي (المصاحب)	.030	1	.030	.246	.625	.011
مهارة حل النزاعات القبلي (المصاحب)	.108	1	.108	1.013	.325	.044
مهارة الثقة بالنفس (المصاحب)	.071	1	.071	.496	.488	.022

						بعدي	
المجموعة	مهارة التواصل بعدي	1.127	1	1.127	19.497	.000	.470
	مهارة اتخاذ القرار بعدي	.986	1	.986	13.736	.001	.384
	مهارة العمل الجماعي بعدي	.900	1	.900	12.353	.002	.360
	مهارة تحمل المسؤولية بعدي	1.396	1	1.396	11.613	.003	.345
	مهارة حل النزاعات بعدي	1.075	1	1.075	10.119	.004	.315
	مهارة الثقة بالنفس بعدي	1.763	1	1.763	12.316	.002	.359
الخطأ	مهارة التواصل بعدي	1.272	22	.058			
	مهارة اتخاذ القرار بعدي	1.579	22	.072			
	مهارة العمل الجماعي بعدي	1.603	22	.073			
	مهارة تحمل المسؤولية بعدي	2.645	22	.120			
	مهارة حل النزاعات بعدي	2.338	22	.106			
	مهارة الثقة بالنفس بعدي	3.149	22	.143			
الكل المصحح	مهارة التواصل بعدي	9.113	29				
	مهارة اتخاذ القرار بعدي	7.444	29				
	مهارة العمل الجماعي بعدي	9.238	29				
	مهارة تحمل	9.238	29				

						المسؤولية بعدي	
				29	9.734	مهارة حل النزاعات بعدي	
				29	11.078	مهارة الثقة بالنفس بعدي	

يظهر من الجدول (27) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) وفقاً لآثر المجموعة (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) في جميع الأبعاد، ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الجوهرية، فقد تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للأبعاد وفقاً للمجموعة، كما هو مبين في الجدول (28):

الجدول (28) الأوساط الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للقياس البعدي لأبعاد مقياس مهارات الحياة وفقاً للمجموعة

المتغير التابع	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
مهارة التواصل بعدي	تجريبية	3.587	.168
	ضابطة	2.154	.168
مهارة اتخاذ القرار بعدي	تجريبية	3.599	.187
	ضابطة	2.260	.187
مهارة العمل الجماعي بعدي	تجريبية	3.545	.189
	ضابطة	2.265	.189
مهارة تحمل المسؤولية بعدي	تجريبية	3.845	.242
	ضابطة	2.251	.242
مهارة حل النزاعات بعدي	تجريبية	3.790	.228
	ضابطة	2.391	.228
مهارة الثقة بالنفس بعدي	تجريبية	4.010	.264
	ضابطة	2.219	.264

يتضح من الجدول (28) أن الفروق الجوهرية بين الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي في جميع أبعاد مقياس مهارات الحياة كانت لصالح أفراد المجموعة الذين تعرضوا لبرنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية مقارنة بأفراد الطريقة التقليدية، علماً بأن حجم الأثر للمجالات كان مرتفعاً وقد تراوح ما بين (31.5%-47%).

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

تناول هذا الفصل عرضاً لمناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها، والتوصيات التربوية والبحثية التي خلص إليها البحث من خلال النتائج.

أ. مناقشة النتائج

قام الباحث بمناقشة نتائج الدراسة وفقاً لسؤالها الدراسة، وذلك على النحو التالي:

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: الذي نص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على اختبارات مهارات لعبة كرة الطائرة تعزى لطريقة التدريب (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية)؟

أظهرت نتائج هذا السؤال وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد عينة الدراسة في اختبار مهارات لعبة كرة الطائرة ككل والمهارات الفرعية على القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. مما دل على فاعلية برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تنمية مهارة لعبة الكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة في دولة الكويت.

وعليه فإن الأسلوب المستخدم في التدريب في الدراسة الحالية أدى إلى وجود تباين ملحوظ في مستوى التعلم لمهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وهناك تأثير واضح في عملية تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة من خلال أسلوب المراجعة الذاتية، واتضح ذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلي والبعدي حيث كانت لصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية، وكان لتقديم التغذية الراجعة للمتعلمين قبل وأثناء وبعد الأداء إثر إيجابي في تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة، وإعطاء فرصة للمتعلمين (المتدربين) باتخاذ بعض القرارات الخاصة بالدرس، وعلى الرغم من حدوث تطور للمجموعة التجريبية التي درست بالطريقة التقليدية في حالة التعلم إلا أنها كانت أقل في متوسطاتها الحسابية بالمقارنة مع المجموعة التجريبية.

وتعزى أسباب هذه الفروق إلى فاعلية أسلوب المراجعة الذاتية الذي استخدم مع المجموعة التجريبية لكونه يعطي فرصة كافية للمتعلمين لاكتشاف قدراتهم على تحقيق الهدف والواجب المطلوب منهم بحيث يصل إلى حالة من الرضا على ما توصل إليه من أداء على المهارات في لعبة الكرة الطائرة. وبذلك فهو يلبي احتياجات أفراد المجموعة التجريبية ويتناسب مع قدراتهم الفردية.

كما أن أسلوب المراجعة الذاتية أعطى للمتدربين (الطلاب اللاعبين) فرصة كافية للاعتماد على أنفسهم في معرفة ما يجب وما لا يجب إنجازه في أداء العمل (أثناء لعب الكرة الطائرة)، حيث لاحظ الباحث من خلال متابعته لسير التجربة الميدانية، أن الطلاب اللاعبين كانوا يعملون على وفق قدراتهم واكتسابهم للمعلومات والمهارات المطلوبة في لعبة الكرة الطائرة، فضلاً عن أن هذا الأسلوب أعطى لكل متدرب (طالب لاعب) في المجموعة التجريبية الفرصة الكافية في الاعتماد على الذات (النفس) عند أدائه وتقويمه للمهارات الأساسية والفرعية في لعبة الكرة الطائرة، والتركيز والدقة في اللعب، واتخاذ القرارات المناسبة حول المهارات الأساسية في اللعبة من خلال الاستناد إلى نماذج تقييم الأداء أو الإنجاز.

واتفقت النتائج الحالية مع نتائج الدراسات السابقة التي بينت فاعلية أسلوب المراجعة الذاتية في تعليم المهارات الحركية أو مهارات بعض الألعاب الرياضية، ومنها:

دراسة كاظم وحسين (2017) التي بينت وجود أثر لأسلوب المراجعة الذاتية في تعلم القفز العالي بألعاب القوى لدى الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

ودراسة الأسدي والعقابي (2015) التي بينت وجود أثر لمنهج تعليمي قائم على أسلوب المراجعة الذاتية في اكتساب بعض الحركات الأرضية بالجمناستك الفني لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي في محافظة بغداد.

ودراسة الدوسكي (2014) التي بينت وجود أثر في استخدام أسلوب المراجعة الذاتية باستخدام الفيديو جيب على جوانب التعلم لعدو 110 حواجز لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

ودراسة علي وكاظم (2014) التي بينت وجود تأثير لأسلوب المراجعة الذاتية في تطوير مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الإعدادية في مدينة بابل.

ودراسة السفاح (2013) التي بينت وجود أثر لاستخدام أسلوب المراجعة الذاتية لذوي المجال (التأملي مقابل الاندفاعي) في تقويم سلوكيات الطالبات بالجمناستك الإيقاعي وفي تعلم بعض المهارات بأداة الطوق بالجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل.

ودراسة علي (2004) التي أكدت وجود أثر لاستخدام أسلوب فحص النفس (المراجعة الذاتية) في تعلم أداء عدد من أنواع التصويب بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.

وعلى صعيد البحوث والدراسات الأخرى التي تناول تفاعلية برامج تدريبية مختلفة في تطوير مهارات لعبة الكرة الطائرة، وجد الباحث اتفاق كبير بين نتائج الدراسة الحالية ونتائج تلك البحوث، وذلك على النحو التالي. اتفقت النتائج مع نتائج دراسة محمد (2018) التي كشفت عن فاعلية منهج تدريبي مقترح في تطوير القدرة الانفجارية للذارعين والرجلين ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى الطلاب اللاعبين في جامعة سامراء.

ودراسة دعوم (2017) التي كشفت عن وجود أثر استراتيجيات التدريس الإيقاعي في تعلم مهارات الكرة الطائرة في حصة التربية الرياضية لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في الأردن.

ودراسة ربابعة وعكور (2017) التي كشفت عن وجود أثر لاستخدام التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخب جامعة مؤتة لكرة الطائرة.

ودراسة ربابعة (2016) التي بينت وجود أثر برنامج تعليمي باستخدام الحاسوب في استثمار وقت الدرس ومستوى أداء الإرسال بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف الثامن الأساسي في محافظة الكرك بالأردن.

ودراسة مهدي ومهدي (2015) التي كشفت عن فاعلية التمرينات الخاصة في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصدّ بكرة الطائرة لدى لاعبو منتخب كلية بلاد الرافدين.

ودراسة وطفى وقاسم (2014) التي أظهرت وجود فاعلية برنامج مقترح لتحسين الأداء المهاري لمهارة الإعداد إلى مركز (3) لدى لاعبات الكرة الطائرة السورية.

ودراسة جاسم (2012) التي بينت فاعلية برنامج تعليمي مقترح في إكساب مهارة الاستقبال من الأسفل بالكرة الطائرة لدى تلاميذ الصف الخامس الأساسي في العراق.

ودراسة صالح (2012) التي كشفت عن فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئ نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس مهارات الحياة تعزى لطريقة التدريب (برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، الطريقة التقليدية) ؟

أظهرت نتائج هذا السؤال وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس مهارات الحياة ككل ومجالاته الفرعية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. مما دل على فاعلية برنامج تدريبي في لعبة كرة الطائرة مستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية في تنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة المتوسطة في دولة الكويت.

وتعزى أسباب هذه الفروق إلى فاعلية أسلوب المراجعة الذاتية الذي استخدم مع المجموعة التجريبية لكونه يعطي فرصة كافية للمتعلمين في اكتساب المهارات الحياتية التي استهدفها البحث الحالي، من خلال التأثير الإيجابي على تلك المهارات:

ففي مهارة التواصل، جاءت الأنشطة والإجراءات المستخدمة في البرنامج لتؤكد على التفاعل بين أفراد المجموعة التجريبية بتبادل الأفكار والمعلومات والمعارف والخبرات في بيئة الملعب وساحته حول كيفية تطوير أنفسهم في لعبة كرة الطائرة وأهميتها لهم في تطوير قدراتهم البدنية، وشق طريقهم نحو النجاح في البطولات القادمة.

أما مهارة اتخاذ القرار فقد تمكن المتعلمين (المتدربين) باستخدام نماذج التقويم من اختيار البديل المناسب بالطريقة المناسبة لتحقيق الهدف المنشود، أو اختيار بديل للعمل من أجل حل مشكلاتهم في اللعبة أو ما يحيط بها والوصول إلى قرار مناسب. وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن أسلوب المراجعة الذاتية عمل على مساعدة المتعلمين (المجموعة التجريبية) على توليد أفكار جديدة لحل المشكلات التي تواجههم، وهذا مكنهم من توليد أفكار أدت إلى تنمية مهارة اتخاذ القرار المناسب والمنطقي والعقلاني حل ما يواجههم من مشكلات.

وعلى صعيد مهارة العمل الجماعي وتحمل المسؤولية، فإن أسلوب المراجعة الذاتية مكن المتعلمين (المتدربين) من إتقان المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة ومنحهم الشعور بالرغبة في تحسين العمل في إطار الفريق، والعمل بروح الفريق الواحد، وتوزيع الأدوار بينهم في الملعب، مما انعكس على تحملهم المسؤولية نحو تعلمهم بأنفسهم، وتحسنت مشاعرهم الشخصية نحو الرضا عن انجازاتهم وقدرتهم على أداء أدوارهم ومهامهم بشكل جيد ومناسب في سبيل الوصول إلى الأهداف الجماعية والفوز بالبطولات والمسابقات الرياضية.

وعلى صعيد مهارة حل النزاعات، فإن إجراءات وأنشطة أسلوب المراجعة الذاتية مكنت المتعلمين من تطوير وتغيير تفكيرهم النمطي التقليدي إلى التفكير التحليلي في حل نزاعاتهم وذلك باستخدام أساليب وطرق آمنة وسليمة وبعيدة عن العنف، واستخدام التواصل الفعال والتفكير التحليلي لتعليم المتدربين على كيفية منع النزاعات وإدارتها وحلها بسلام وتحويلها إلى علاقات ايجابية. كما أن أسلوب المراجعة الذاتية الذي يقوم على إعطاء المتدربين أكثر من فرصة لتقييم الذات والبحث عن الحلول انعكس في السيطرة الذاتية على المشاعر والانفعالات؛ مما أدى إلى اكساب المتدربين المقدرة التعاون مع أطراف النزاع في التعرف على أبعاد النزاع، والتوصل إلى حلول إبداعية للمشكلة أو بدائل معينة بحيث ترضي الطرفين. والتحكم بالانفعالات والعواطف وإبقائها تحت السيطرة أثناء المفاوضات مع الأطراف المتنازع معهم.

أما مهارة الثقة بالنفس فقد تأثرت بأسلوب المراجعة الذاتية حيث أن إجراءات هذا الأسلوب مكنت المتدربين من فحص أنفسهم ومقارنة خبراتهم مع الآخرين، وتقبل النقد بصدر رحب حتى وأن أخطأ في أداء

المهارة الرياضية المطلوبة منه، وساعدتهم على عمل التغذية الراجعة حتى الوصول إلى إتقان مناسب؛ وأسهم في تحقيق حالة من الرضا عن النفس وتكوين المعتقدات الايجابية نحو الذات، وفي تحقيق التوافق النفسي لديهم، ويمكنهم من قهر الصعاب والكفاح لتحقيق النجاح وبلوغ التميز.

وقد اتفقت النتائج الحالية مع نتائج دراسة السوطري (2017) التي أكدت على فاعلية الأسلوب التبادلي في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية. ودراسة الهدهود والسعيدة (2013) التي بينت وجود أثر تدريس التربية الرياضية باستخدام استراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية مهارتي اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى الطالبات في الأردن. ودراسة ايتوكلاوس (Eteokleous, 2011) التي بينت وجود أثر تدريس مناهج الدراسات الاجتماعية عبر الإنترنت في تنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة في مدينة قبرص - اليونان. ودراسة عياد وسعد الدين (2010) التي بينت وجود فاعلية وحدات تعليمية مطورة مقترحة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر الأساسي في تعليم المهارات الحياتية لدى الطالبات في فلسطين.

ب. التوصيات:

بعد تنفيذ التمرينات الخاصة باستخدام البرنامج التدريبي المستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية، استنتج الباحث أن لها تأثيراً واضحاً في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ومهارات الحياة لدى طلاب الصف التاسع المتوسط. وعليه يوصى الباحث بالآتي:

- اعتماد التمرينات الخاصة المعدة في البرنامج التدريبي المستند إلى أسلوب المراجعة الذاتية لتطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ومهارات الحياة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- تفعيل الأساليب التدريبية الحديثة في حصة التربية الرياضية وخاصة بلعبة الكرة الطائرة في المدارس المتوسطة.
- استخدام أساليب وطرق تدريبية حديثة لتعلم المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة، ومهارات الحياة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على أسلوب المراجعة الذاتية وألعاب أخرى ومهارات حياتية أخرى؛ لتعطي مزيداً من التنوع المعرفي.

قائمة المراجع

أ. المراجع باللغة العربية

ابراهيم، مروان (2001). الموسوعة العلمية لكرة الطائرة. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

- أبو النجا، أحمد (2006). الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية. القاهرة.
- أبو النصر، مدحت (2015). مهارات الاتصال الفعال مع الآخرين. القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- الاتحاد الدولي لكرة الطائرة (2016). القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017-2020. معتمدة في المؤتمر (35) للإتحاد الدولي لكرة الطائرة. www.fivb.org FIVB
- أحمد، آية (2013). مقياس بناء الأهداف في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، 20: 200-233.
- أدم، عبدالقادر (2013). مهارات الاتصال : النظرية والتطبيق. الرياض: دار الرشد ناشرون.
- الأسدي، محمد؛ العقابي، قيصر (2015). تأثير منهج تعليمي باستخدام أسلوب المراجعة الذاتية في اكتساب تعليم بعض الحركات الأرضية بالجمناستك الفني. مجلة كلية التربية الأساسية، 21 (92): 861-880.
- اسماعيل، صادق (2012). مهارات الحياة لدى طلبة المدارس الثانوية في المجتمعات الخليجية. مجلة الإرشاد النفسي-جامعة عين شمس، (33): 101-140.
- الأغا، حمدان (2012). فاعلية توظيف استراتيجية دورة التعلم السباعية البنائية في تنمية المهارات الحياتية في مبحث العلوم العامة الفلسطيني لدى طلاب الصف الخامس الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- بخيت، محمد؛ مصطفى، علي (2010). مهارات الاتصال. الرياض: دار الرشد ناشرون.
- تركستاني، عبدالرشيد (2003). المبادئ الأساسية لتعلم مهارات الكرة الطائرة لطلاب المدارس الناشئين. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- جاسم، قيس (2012). فاعلية برنامج تعليمي مقترح في إكساب مهارة الاستقبال من الأسفل بالكرة الطائرة. مجلة الفتح، (50): 357-373.
- الحربي، أميرة؛ التركي، خالد (2018). فعالية التدريس بالموديلات التعليمية في تنمية المهارات الحياتية بمقرر التربية الأسرية لدى طالبات الصف الثاني المتوسط بمحافظة الرس. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، (2): 190-237.
- حسانين، محمد (2011). فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- حسانين، محمد؛ عبدالمنعم، حمدي (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس (ط2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- خطابية، أكرم (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. عمان: دار الفكر.
- خميس، محمد؛ سعادة، نايف. (2009). التربية الرياضية وطرائق تدريسها. القاهرة: الشركة العربية المتحدة للتسويق.
- الخولي، أمين (2001). أصول التربية البدنية والرياضية: المدخل، التاريخ، الفلسفة (ط3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- دعوم، حامد (2017). أثر استراتيجية التدريس الانتقائي في تعلم مهارات الكرة الطائرة في حصة التربية الرياضية. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 45 (2): 536-554.

الدوسكي، صبري (2014). فاعلية أسلوب المراجعة الذاتية باستخدام الفيديو جيب على جوانب التعلم لعدو 110 حواجز. رسالة ماجستير، كلية علوم الرياضة، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، مصر.
ربابعة، جمال (2016). أثر برنامج تعليمي باستخدام الحاسوب في استثمار وقت الدرس ومستوى أداء الإرسال بالكرة الطائرة. مجلة دراسات العلوم التربوية-الجامعة الأردنية، 43 ملحق (3): 1369-1382.
ربابعة، جمال؛ عكور، أحمد (2017). أثر استخدام التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخب جامعة مؤتة لكرة الطائرة. مجلة دراسات العلوم التربوية-الجامعة الأردنية، 44 (4) ملحق (4): 253-263.

الربيعي، محمود (2006). طرائق وأساليب التدريس المعاصرة. الأردن: عالم الكتب الحديث.
رشيد، مجاهد، و حميد، أحمد (2017). تأثير تمرينات خاصة باستخدام مقاومات متنوعة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب. المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، 7 (11): 165-171.

الزبيدي، عامر (2019). بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبات الكرة الطائرة وفق أهم المتغيرات البيئية. مجلة علوم التربية الرياضية، 12 (1): 226-238.
زغلول، محمد؛ السيد؛ محمد (2001). الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمُدرّب. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

سعد الدين، هدى (2007). المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
السفاح، رغداء (2013). تأثير أسلوب المراجعة الذاتية لذوي المجال (التأملي مقابل الاندفاعي) في تقويم سلوك الطالبة وتعلم بعض المهارات بالجمناستك الإيقاعي. مجلة علوم التربية الرياضية، 6 (2): 327-356.
السليتي، فراس (2008). استراتيجيات التعلم والتعليم: النظرية والتطبيق. اريد: عالم الكتب الحديث.
سنان، هاني (2009) ممارسة الألعاب الجماعية وعلاقتها بتعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية في العاصمة المقدسة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
السوطري، حسن (2017). أثر الأسلوب التبادلي على بعض المهارات الحياتية لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة الجوف. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 31 (2): 277-300.
السيد، سوزان (2010). فاعلية استخدام إستراتيجية التعلم المرتكز على المهمة (TBL) في اكساب طالبات المرحلة الثانوية بالسعودية مهارات التواصل اللفظي في مادة الأحياء. مجلة التربية العلمية، مصر. 13 (5): 1-41.

الشورطي، يزيد (2010). حل النزاعات في التربية العربية. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
الصافي، أسعد، و علي، سنان، و خلفه، أوس (2012). نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية بأداء بعض المهارات الدفاعية للاعب الحر في الكرة الطائرة. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 12 (1): 111-130.

صالح، أحمد (2012). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئ نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 26 (3): 687-730.

- طه، علي (1999). الكرة الطائرة: تاريخ، تدريب، قانون. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الحميد، خضرة، و البسطامي، دعاء (2012). استراتيجيات التدريس. الرياض: دار المتنبى.
- عبد القادر، بن حاج (2008). دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعوقين حركياً. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بن يوسف بن خدة، الجزائر: الجزائر.
- عبد المجيد، مروان (2000). الموسوعة العلمية للكرة الطائرة. عمان: مؤسسة الورق للطباعة والنشر.
- عبد المعطي، أحمد؛ مصطفى، دعاء (2008). المهارات الحياتية. القاهرة: دار السحاب.
- عزيز، أسعد، و مثني، عمار، و كاظم، علي (2015). دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبايوكيميائية بعد الجهد بين مراكز اللعب المختلفة في الكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية، 8 (3): 14-25.
- عطيات، خالد؛ عكور، أحمد؛ خصاونة، أمان (2010). العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والدقة بمهارة الضرب الساحق السريع بالكرة الطائرة. مجلة دراسات العلوم التربوية-الجامعة الأردنية، 37 (2): 379-389.
- علي، خليل؛ كاظم، قاسم (2017). تأثير أسلوب المراجعة الذاتية والتضمين في تطوير مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة علوم التربية الرياضية-جامعة بابل، 7 (1)، 197-216.
- علي، زهير (2004). أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تعلم أداء عدد من أنواع التصويب بكرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- العوادي، بشير، و الكروشي، علاء، و الجمالي، علي (2016). مقارنة المعايير الوصفية لمساهمة المهارات والحالات في تسجيل نقاط مباراة الكرة الطائرة الأولمبية للرجال والنساء. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 16 (1): 91-107.
- عياد، فؤاد؛ سعد الدين، هدى (2010). فاعلية تصور مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر الأساسي بفلسطين. مجلة جامعة الأقصى: سلسلة العلوم الإنسانية، 14 (1): 174-218.
- الغامدي، إبراهيم (2015). واقع تضمين المهارات الحياتية في مقررات الرياضيات المطورة بالمرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية. مجلة التربية-جامعة الأزهر، مصر، 2 (164): 711-766.
- الفقي، إبراهيم (2008). فن وأسرار اتخاذ القرار. القاهرة: المركز الكندي للتنمية البشرية.
- قطيط، غسان (2011). حل المشكلات إبداعياً. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- كاظم، رواء؛ حسين، نور (2017). تأثير أسلوب المراجعة الذاتية في تعلم الطلاب القفز العالي بألعاب القوى. مجلة علوم التربية الرياضية-جامعة بابل، 10 (8)، 317-333.
- كامل، أيمن (1998). أسس الأداء في الكرة الطائرة. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- كنعان، نواف (2009). القيادة الإدارية. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

- محمد، طارق (2018). تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة مهارة الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم الرياضة، 32، 70-83.
- محمد، محمد (2010). نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في لعبة الكرة الطائرة. المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة "تحديات الألفية الثالثة". جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، القاهرة، مصر، 3 (13): 379-404.
- مقدادي، يوسف (2013). فاعلية برنامج توجيه جمعي في تنمية المهارات الحياتية، دراسة شبه تجريبية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة إربد. مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 11 (3): 204-222.
- مهدي، محمد؛ مهدي، المعتصم بالله (2015). تأثير التمرينات الخاصة في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بكرة الطائرة. مجلة علوم الرياضة، 7 (21): 140-154.
- المومني، زياد، و العكور، أحمد (2011). المعوقات التي تواجه لعبة الكرة الطائرة من وجهة نظر معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظة إربد. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، 25 (9): 2463-2486.
- النعمي، لطيفة؛ الخزرجي، ضمياء. (2014). **المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة**. مجلة ديالي - جامعة ديالي، ج (1): 472 - 475.
- الهاجري، فيصل (2016). دور مديري المدارس في تعزيز مهارات الحياة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة الجهراء بدولة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن.
- الدهود، نهلة؛ السعيدة، منعم (2013). أثر تدريس التربية الرياضية باستخدام استراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية مهارتي اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى طالبات المرحلة الثانوية في الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21 (2): 451-477.
- الهم، عيد؛ العجمي، عمار (2012). مهارات الحياة: مفهومها وأهميتها وأساليب تدريسها. مجلة القراءة والمعرفة - جامعة عين شمس، (131): 265-315.
- وافي، عبدالرحمن (2010). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- وزارة التربية الكويتية (2008). كراسات الأنشطة في مهارات الحياة. قطاع البحوث التربوية والمناهج. إدارة تطوير المناهج، دولة الكويت.
- وصفي، أوسم (2011). مهارات الحياة: قيادة الحياة وجدانياً وفكرياً وعلاقاتياً وروحياً. القاهرة.
- وطفي، ألفت؛ قاسم، رشاف (2014). فاعلية برنامج مقترح لتحسين الأداء المهاري لمهارة الإعداد إلى مركز (3) لدى لاعبات الكرة الطائرة السورية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة العلوم الصحية، 36 (2): 55-63.

ياسين، حمدي؛ الحسيني، نادية؛ عبدالرزاق، محمد (2010). الثقة بالنفس وضبط الذات لدى الموهوبين والعاديين. مجلة دراسات الطفولة، يناير 2010: 189-211.

يوسف، اسراء (2019). الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بدقة مهارة الارسال لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة. مجلة علوم الرياضة، 33: 215-227.

ب. المراجع باللغة الأجنبية

- Eteokleous, N (2011). Developing Youths Cultural and Social Skills Through Asocial –Virtual Curriculum. Journal Multicultural Education and Technology, 5 (3): 221-238.
- Papacharisis, V. Goudas, M. Danish, S. & Theodorakis, Y (2005). The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context. Journal of Applied Sport Psychology, 17 (3): 247-254.
- Weiss, M. Bolter, N. Bhalla, J. & Price, M (2007). Positive Youth Development Through Sport: Comparison of Participants in the First Tree Life Skills Programs. Journal of Sport and Exercise Psychology, (29): 212-218.
- Wetterhahn, K , Hanson, C and Levy, C (2002). Effect of Participation in Physical Activity on Body Image of Amputation. Journal of Physical Medicine of Rehabilitation, 81 (3):194-201.