



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of the Listening Triangle Strategy on Mental Fitness and Learning the Performance of Certain Volleyball Skills among Female Students

Author: Fatima Naim Abdullah Al -Aboudi 

General Directorate of Education, Baghdad Al-Karkh II/Open Educational College

Article information

Article history:

Received 17/02/2026

Accepted 21/05/2026

Available online 15, July, 2026

Keywords:

Listening Triangle Strategy, Mental Fitness, Learning Skill Performance in Volleyball.

DOI:

[https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i](https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i3.1443)

[3.1443](https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i3.1443)

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 4, 2026

Pages:74-95

Abstract

The research aimed to prepare educational exercises and employ them using the Listening Triangle Strategy to learn the performance of certain volleyball skills among female students, as well as to identify the effect of educational exercises based on the Listening Triangle Strategy on mental fitness and learning the performance of certain volleyball skills among female students. The researcher adopted the experimental method on a sample of (66) female students who were intentionally selected, representing (29.73%) of their population, which consisted of second-year morning-study students at the College of Physical Education and Sport Sciences / University of Baghdad for the academic year (2025–2026). In addition (100) female students were selected for the scale construction sample. After preparing the measurement tools and designing the educational exercises according to the Listening Triangle Strategy, they were applied in the main experiment to the experimental group, consisting of (33) female students, for a period of (6) consecutive weeks, with a total of (12) educational units. Upon completion of the experiment, the results were statistically processed using the SPSS system. The conclusions indicated that the mental fitness scale for learning volleyball skill performance possessed the necessary scientific conditions, foundations, and coefficients required for acceptance. The study also concluded that the educational exercises designed according to the Listening Triangle Strategy in practical volleyball lessons were appropriate for second-year morning-study students at the College of Physical Education and Sport Sciences / University of Baghdad. Furthermore, applying educational exercises based on the Listening Triangle Strategy in practical physical education lessons contributed to improving the level of mental fitness for learning volleyball skill performance among the students who learned through this strategy, compared with students who learned without it. The results also showed that applying educational exercises according to the Listening Triangle Strategy in practical physical education lessons helped improve the performance of volleyball skills, namely serving, setting, and spiking, among the students who learned through this strategy, outperforming those who learned without it. Accordingly, the researcher recommended the necessity of adopting mental measurement when female students learn volleyball skill performance and training teachers on measurement procedures because of their role in supporting and correcting the course of skill performance. The researcher also recommended that, when preparing educational exercises according to the Listening Triangle Strategy, there should be sufficient freedom for thinking and activation of both mind and body to accomplish educational tasks while considering the improvement of mental fitness as the cognitive factor supporting the performance of serving, setting, and spiking skills in volleyball.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



أثر إستراتيجية مثلث الاستماع في اللياقة العقلية وتعلم أداء بعض مهارات الكرة الطائرة للطالبات

فاطمة نعيم عبد الله العبودي

المديرة العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية/ الكلية التربوية المفتوحة

المخلص

معلومات البحث

تاريخ البحث:

2026/02/17

القبول: 2026/05/21

التوفر على الانترنت: 15 تموز، 2026

الكلمات المفتاحية:

إستراتيجية مثلث الاستماع، اللياقة العقلية، تعلم أداء
المهاري بالكرة الطائرة.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلة 36 – العدد 4 2026

الصفحات: 74-95

هدف البحث إلى مقياس اللياقة العقلية لطالبات المرحلة الثانية في الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وإعداد تمرينات تعليمية وتوظيفها بإستراتيجية مثلث الاستماع لتعلم أداء بعض المهارات بالكرة الطائرة للطالبات، والتعرف على تأثير التمرينات التعليمية بإستراتيجية مثلث الاستماع في اللياقة العقلية وتعلم أداء بعض المهارات بالكرة الطائرة للطالبات، وأُعيد المنهج التجريبي على (66) طالبةً أُختيرن عديداً بنسبة (29.73 %) من مجتمعهم المتمثل بطالبات المرحلة الثانية في الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد للعام الدراسي (2026/2025)، كم اختير (100) طالبة لعينة بناء المقياس، وبعد تهيئة أدوات القياس وإعداد التمرينات التعليمية بإستراتيجية مثلث الاستماع، تم تطبيقها في تجربة البحث على طالبات المجموعة التجريبية البالغ عددهن (33) طالبة لمدة (6) أسابيع متتالية، بمجموع (12) وحدة تعليمية، وبعد الانتهاء من التجربة تمت معالجة النتائج بنظام (SPSS) لتكون الاستنتاجات بأن بناء مقياس اللياقة العقلية لتعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة يتمتع بالشروط والأسس والمعاملات العلمية لقبوله، وإن إعداد التمرينات التعليمية بإستراتيجية مثلث الاستماع في الدروس العملية بالكرة الطائرة يلائم طالبات المرحلة الثانية في الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد، وأن تطبيق التمرينات التعليمية بإستراتيجية مثلث الاستماع في دروس التربية الرياضية العملية يساعد في تحسين مستوى اللياقة العقلية لتعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة لدى الطالبات اللواتي يتلقن تعلمن بها، ويتفوق على الطالبات اللواتي يتعلمن بدونها، وأن تطبيق التمرينات التعليمية بإستراتيجية مثلث الاستماع في دروس التربية الرياضية العملية يساعد في تحسين أداء مهارات (الأرسال، والإعداد، والضرب الساحق) بالكرة الطائرة لدى الطالبات اللواتي يتلقن تعلمن بها، ويتفوق على الطالبات اللواتي يتعلمن بدونها، مما أوصت الباحثة بأنه من الضروري اعتماد القياس العقلي عند تعلم الطالبات للأداء المهاري بالكرة الطائرة، وتدريب المدرسات على إجراءات القياس، لما للياقة العقلية من دور في دعم تصحيح مسارات هذا الأداء المهاري، وعند إعداد التمرينات التعليمية لإستراتيجية مثلث الاستماع بأن تكون هناك مساحة من الحرية للتفكير وتنشيط الذهن والجسد لإتمام المهام التعليمية بمراعاة تحسين مستوى اللياقة العقلية باعتبارها العامل العقلي الداعم لأداء مهارات (الأرسال، والإعداد، والضرب الساحق) بالكرة الطائرة.

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن توظيف مفردات الأساليب والإستراتيجيات المستمدة من النظريات البنائية في الوحدات التعليمية يعد من أكثر ما يشغل الباحثين في التعلم الحركي المهاري في علوم التربية البدنية، وبما يلائم خصوصية هذه الوحدات وما مطلوب تعلمه من مهارات، فضلاً عن إنه لا بد من أن تلائم خصوصية المتعلمات وجنسهن، وعمرهن الزمني، ومرحلتهم الدراسية، في تقبل التفاعل مع مفرداتها بصورة عملية، أي باستثمار ما يستمدنه من معرفة بالتطبيقات العملية الخاصة بتعلم الأداء المهاري المطلوب تلك الوحدات التعليمية، ومن الإستراتيجيات التي تدعم العامل العقلي الداعم للعامل المهاري هي إستراتيجية مثلث الاستماع التي تقوم على فكرة إثراء البنية المعرفية بتفصيلات أنموذج الأداء المهاري وتسهيلات رسم البرنامج الحركي على وفق استيعاب وقابلية كل من المتعلمات، والأخطاء الشائعة في التطبيق الأولي للأنموذج المهاري. (Nseif, 2023) وتركز إستراتيجية مثلث الاستماع على دور المتعلم وتجعله يتعلم تعلماً ذاتياً، وتقوم على الاستماع والتحدث والاستماع والتحدث والانتباه والمناقشة وقوة الملاحظة والتركيز، ومن ثم التغذية الراجعة، وتعتمد بذلك على مبدأ التعزيز لجعل دور المتعلم نشطاً وفعالاً في عملية التعليم". (Al-Samarrai Al-Badri, 2019)

إذ إن "إستراتيجية مثلث الاستماع هي إحدى إستراتيجيات التعلم النشط التي تجعل من المتعلم فعالاً ونشطاً معتمداً على مهاراته وقدرته الذاتية متعاوناً ومنشغلاً في التفكير والمراجعة والمشاركة مع الطلبة في المجموعات الثلاثية جميعهم يفكرون حول ما تعلموه ويستمعون إليه يكون متحدثاً ومستمعاً، ومراقباً، وملخصاً للأسئلة، لأن إستراتيجية مثلث الاستماع من الإستراتيجيات الحديثة التي تتصف بإنها لها القدرة العالية على جذب أنباه الطلبة لامتلاك هذه الإستراتيجية عنصر التشويق والتفاعل مع محتوى المادة التعليمية وتعمل على إشراك الطلبة إيجاباً في عملية التعلم". (Parwati, 2018)

كذلك فإنه لتطبيق إستراتيجية مثلث الاستماع في الدروس العملية بكرة القدم يقسم المعلم الطلاب إلى مجموعات ثلاثية (متحدث، مستمع، مراقب)، وكل طالب في كل مجموعة له واجب محدد في مجموعته، ومن ثم تبديل الأدوار ما بين الطلاب ليأخذ كل طالب دور الآخر على التوال، وكما يلي: (Hunsaker, 2016)

✧ الطالب الأول: يكون دوره متحدث، ويعتمد إلى شرح الدرس أو توضيح الفكرة أو المفهوم أو غيرها حسب الهدف التعليمي من الدرس.

✧ الطالب الثاني: يكون دوره مستمع جيد، ويعتمد إلى طرح أسئلة على الطالب الاول للحصول على مزيد من التفاصيل التي تساعد على التعلم بوساطة توضيح الفكرة أو المفهوم .

✧ الطالب الثالث: يكون دوره مراقب للعملية وسير الحديث بين زميليه ويقدم تغذية راجعة لهما، فهو يكتب أو يقيم ما يدور بين الطالبين الآخرين ويكون اشبه بالمرجع.

كما ترى الباحثة إنه من المسلمات المعروفة بأن دور العقل في عملية التعلم الحركي المهاري هو المستقبل والمعالج للمعرفة بالأنموذج وتحويل معلوماتها إلى أداء حركي منتظم على شكل مهارة هادفة، والتي يتحقق بقياس هذه المهارة

الأهداف التعليمية للوحدات التعليمية، وبذلك فإن اللياقة العقلية تُعد من القابليات العقلية التي تدعم السيطرة الحركية لأخراج تعلم المهارة المحددة على وفق ما مطلوب في هذا التعلم الحركي. على اعتبار بأن "الإعداد العقلي من أهم عناصر تدريب المتعلم، لتحقيق أفضل أداء إذ يتعلم بأن يتحمل بدون ملل أو ضجر وأن يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر أو الإصابة غير المتوقعة، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها". (Bahi and Jad, 2004)

إذ تعرف اللياقة العقلية بأنها "تمكين العقل وتنشيطه من مواجهة الضغوط النفسية وقدرته على توقع أحداث المستقبل لما يواجهه من أحداث حالية، لإيجاد البدائل المختلفة، وفهم الآراء، وتقرير الأهداف، وتحديد اتجاه تحقيق تلك الأهداف". (Abu As'ad & Arabiyat, 2019) كما تعرف بأنها "واحدة من أهم القدرات العقلية التي تزود الفرد بالتكيف المجتمعي، والتفاعل معه بكل نشاط وثقة عالية، وإيجابية في حل المشكلات التي تواجهه بكل يسر يتناسب مع ما يمتلك من إمكانيات وقابليات لتخطي الصعوبات بالاستفادة من تجدد الأفكار لديه". (Hamid, 2022)

إذ إن "تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب تنمية عناصر اللياقة البدنية، ويجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة، وإن التكامل في الإعداد، لاسيما في المراحل الأولى التي تعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات على المستوى التنافسي". (Shamoun, 2017) لتتوضح بذلك أهمية هذا البحث في اتجاهين رئيسيين هما الأهمية النظرية: في إنه يعد من المحاولات الأكاديمية الهادفة لتوجيه أنظار الباحثين نحو أهمية إستراتيجية مثلث الاستماع في دعم العامل العقلي الداعم للعامل المهاري في الوحدات التعليمية للكرة الطائرة وتقديم إطاراً نظرياً لهذا، والأهمية التطبيقية: بأنه يعد من المحاولات الأكاديمية الهادفة لإفادة القائمين على العملية التعليمية والطالبات أنفسهن في تحقيق الأهداف التعليمية التي يسعون إليها في التعلم الحركي المهاري. (Koçak, 2019)

1- 2: مشكلة البحث:

إن تجنب الرتابة والملل من أهم ما تتطلبه محفزات الأثارة والتشويق والتفاعل في تعلم مهارات الكرة الطائرة، ليكون لإستراتيجيات التعلم الحركي في هذا التدريس العملي الدور البارز في تنشيط دور الطالبات عند استمداد المعرفة بالتعلم التعاوني، وزيادة الانتباه والفهم والتطبيق لتمريناتها الهادفة في مختلف المواقف التعليمية التي تستهدف العقل والجسد في التطبيقات ذاتها، إذ إنه من الممكن استثمارها في التحسينات المطلوبة في الدرس، على أن تكون مواقف هذه التمرينات التعليمية غير مربكة أو مشتتة للأداء المهاري، إذ إنه حسب عمل الباحث الأكاديمي في تدريس الكرة الطائرة تحديداً، لاحظت ضعف لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند تعلمهن لأداء مهارات (الأرسال، والإعداد، الضرب الساحق) بالكرة الطائرة، والحاجة إلى قياس اللياقة العقلية التي يحتاجنها عند أداء هذه المهارات، ليكون سعي الباحثة للتجريب هو محاولة منها للإسهام في الجهود العلمية التي تقدم تسهيلات وتسريع لهذا التعلم المهاري بالصورة المطلوبة لدى الطالبات.

1- 3 هدف البحث:

1. بناء مقياس اللياقة العقلية لطالبات المرحلة الثانية في الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. إعداد تمارين تعليمية وتوظيفها بإستراتيجية مثلث الاستماع لتعلم أداء بعض المهارات بالكرة الطائرة للطالبات.
3. التعرف على تأثير التمارين التعليمية بإستراتيجية مثلث الاستماع في اللياقة العقلية وتعلم أداء بعض المهارات بالكرة الطائرة للطالبات.

1- 4 فرضيتا البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في قياس اللياقة العقلية وأداء مهارات (الأرسال، والإعداد، والضرب الساحق) بالكرة الطائرة.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة البعدية في اختبارات قياس اللياقة العقلية وأداء مهارات (الأرسال، والإعداد، والضرب الساحق) بالكرة الطائرة.

1- 5 مجالات البحث:

- 1- 5- 1: المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد للعام الدراسي (2026/2025).

- 1- 5- 2: المجال الزمني: للمدة الممتدة من (2026/2/15) ولغاية (2026/4/2).

- 1- 5- 3: المجال المكاني: قاعة الألعاب المغلقة للكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد/الجادرية.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1: منهج البحث:

فرضت مشكلة البحث الحالي اعتماد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين ذات الضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدية.

2- 2: مجتمع البحث وعيناته:

تمثلت حدود مجتمع البحث الحالي بطالبات المرحلة الثانية في الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد للعام الدراسي (2026/2025)، الموزعات بطبيعتهن على شعب دراسية (9) البالغ عددهن الكلي (222) طالبة، أُستبعد منهن (14) طالبة من ذوات حالات الرسوب، والتأجيل، وعدم الالتزام بالاستمرار في الدوام، إذ إنه في البدء اختير من الشعبة (و) (20) طالبة عشوائياً لعينة التجربة الاستطلاعية يمثلن ما نسبته (9.009 %) من هذا المجتمع، كما اختير من الشعبتين (ب)، و(د)، و(ز) لعينة بناء مقياس اللياقة العقلية (100) طالبة يمثلن ما نسبته (45.045 %) من هذا المجتمع باعتماد معادلة لكل فقرة من هذا المقياس (5) طالبات، كما اختير إلى عينة التطبيق الرئيسة (66) طالبة من الشعبتين (أ) و(ح) عشوائياً بنسبة (29.73 %) من هذا المجتمع، وهم بطبيعتهم موزعات بعددٍ متساوٍ على هاتين الشعبتين، اختيرت احدهما عشوائياً لتكون طالباتها المجموعة التجريبية من الشعبة (أ)، والمجموعة الضابطة لها من طالبات

الشعبة (ح)، وللحفاظ على السلامة الداخلية للتصميم التجريبي تم إجراء التجانس في بعض المتغيرات الدخيلة، كما تبينه نتائج الجدول (1):

جدول (1) يبين نتائج تجانس طالبات عينة البحث الرئيسة في بعض المتغيرات الإنشوبومترية

المتغيرات الدخيلة	وحدة قياسها	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	(شهر)	66	243.39	2.417	-0.014
طول الجسم الكلي	(سم)	66	161.12	2.376	0.142
طول الجسم والذراع ممدودة للأعلى	(سم)	66	181.67	2.781	-0.038
الوزن - كتلة الجسم	(كغم)	66	55.88	2.304	-0.556

قبول قيم التوزيع الطبيعي الاعتدالي لمعامل الالتواء محددة بين (± 1) .

بينت نتائج الجدول (1) بأن توزيع قيم معاملات الالتواء كانت اعتدالية لدرجات المتغيرات الدخيلة الواردة فيه مما يعني بأنها متجانسة، والتي أكدتها قيم معاملات الاختلاف الثلاث أيضاً.

2- 3: أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

- ⚙ المصادر العربية والاجنبية.
- ⚙ شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- ⚙ استبانة استطلاع رأي الخبراء.
- ⚙ مقياس اللياقة العقلية لتعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة.
- ⚙ السجلات الرسمية.
- ⚙ ملعب كرة طائرة.
- ⚙ كرات طائرة.
- ⚙ جهاز الرستاميتير (Rest meter) لقياس الوزن الكتلة (كغم) والطول الكلي للجسم (سم)، نوع (Samsung) كوري الصنع، عدد (1).
- ⚙ ساعة توقيت إلكترونية نوع (YS-1010) صينية الصنع، عدد (1).
- ⚙ كاميرا تصوير فيديو (لتصوير الاختبارات والتوثيق)، نوع (Samsung) كورية الصنع، عدد (1).
- ⚙ حاسبة إلكترونية شخصية (Laptop) نوع (Lenovo) صينية الصنع، عدد (1).

2- 4 الاجراءات الميدانية:

2-4-1: بناء المقياس:

ورد في مشكلة البحث الحالي بأنه تطلب البحث الحالي وخصوصيته وخصوصية العينة المستهدفة للقياس بناء مقياس اللياقة العقلية لتعلم أداء مهارات الكرة الطائرة، مما عمدت الباحثة إلى إتباع الأسس والشروط العلمية في هذا البناء بدءاً من تحديد أسم وهدف كل مقياس، والالتزام بشروط صياغة محتوى عبارات الفقرات وبدائلها، وإجراءات التطبيق على عينة البناء والمعالجات الإحصائية اللازمة لقبوله في علوم التربية البدنية، وكانت أسباب هذا البناء بدوياً تتعلق بالخصوصية المذكورة.

إذ إنه بعد تحديد الإطار النظري لمفهوم اللياقة العقلية عمدت الباحثة إلى بناء مقياسها لطالبات المرحلة الثانية في الكلية قيد البحث وفي تعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة على وجه التحديد، لكل من (التذكر وأساليب التفكير والنضج الانفعالي والتوافق الاجتماعي)، وهذا المقياس من نوع الورقة والقلم، لتعتمد بذلك الباحثة إجراءات عدة لتبني قبول هذا المقياس على وفق المحددات المطلوبة بالالتزام بمحددات صياغة محتوى عبارات الفقرات وغلقتها ببدايل ثلاثية (دائماً، أحياناً، أبداً)، وأعتمد مفتاح ليكرث لتصحيحها بالاتجاه الإيجابي، (3، 2، 1) على التوالي لكل من هذه الأوزان، وتم ذلك بإتباع الباحثة للإجراءات المنهجية بالخطوات التالية:

أولاً: صدق المقياس الظاهري وصدقه المنطقي: أعدت الباحثة استبانة ورقية لاستطلاع رأي الخبراء وتم إرفاق صورة المقياس الأولية وعرضها على (15) خبيراً في طرائق التدريس، وعلم النفس الرياضي، واختبارات الكرة الطائرة، وأخذت بما يزيد عن (80%) من اتفاقهم، الذي أسفر بالإبقاء على كل ما يحوي المقياس بصورته الأولية كما هو بدون أي حذف، أو تعديل، أو دمج، أو إضافة لفقراته.

ثانياً: تجريب المقياس استطلاعياً (التجربة الاستطلاعية): تم تطبيق صورة المقياس الأولية تم لتجريبها استطلاعياً على طالبات العينة الاستطلاعية البالغ عددهن (20) طالبة، في يوم الأحد الموافق لتأريخ (2026/2/15)، لتخطي أو تجاوز معوقات تطبيقه لاحقاً، كما تم حساب معدل زمن الإجابة والذي بلغ (12) دقيقة، وتبين للباحثة من هذه التجربة الاستطلاعية بأنه لا بد من تطمين طالبات عينة البحث بأن نتائج القياس ليس لها علاقة بنجاحهم في درس الكرة الطائرة في الكلية.

ثالثاً: قدرة تمييز الفقرات: تم التحقق منها بتطبيق صورة المقياس على طالبات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددهن (100) طالبة، بوساطة اعتماد أسلوب المجموعتين الطرفيتين المتساويتين العدد بنسبة (27%) من عدد عينة البناء بترتيب درجات كل فقرة من المقياس تنازلياً، إذ بلغت كل مجموعة (27) ليكون العدد المعتمد في المجموعتين العليا والدنيا المتناظرتين، ومن ثم إجراء المعالجة الإحصائية للفروق بينهما بقانون (ت) للعينات غير المترابطة، كما تبينه نتائج الجدول (2):

جدول (2) يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس اللياقة العقلية لتعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة

الفقرة	المجموعة	ن	س	$\pm$ ع	(t)	(Sig)	الفرق الإحصائي	قبول تمييز الفقرة
1	العليا	27	2.15	0.362	12.409	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.07	0.267				
2	العليا	27	2.78	0.424	16.307	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.11	0.32				
3	العليا	27	2.96	0.192	23.001	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.15	0.362				
4	العليا	27	2.85	0.362	10.043	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.74	0.447				
5	العليا	27	2.89	0.32	22.621	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.07	0.267				
6	العليا	27	2.93	0.267	15.059	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.33	0.48				
7	العليا	27	2.74	0.447	12.818	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.22	0.424				
8	العليا	27	2.41	0.501	8.446	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.3	0.465				
9	العليا	27	2.59	0.501	7.567	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.56	0.506				
10	العليا	27	2.48	0.509	6.468	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.59	0.501				
11	العليا	27	2.56	0.506	6.436	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.7	0.465				
12	العليا	27	2.78	0.424	9.188	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.63	0.492				
13	العليا	27	2.85	0.362	10.043	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.74	0.447				

14	العليا	27	2.81	0.396	9.584	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.67	0.48				
15	العليا	27	2.89	0.32	15.409	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.26	0.447				
16	العليا	27	2.67	0.48	9.099	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.44	0.506				
17	العليا	27	2.33	0.48	8.057	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.3	0.465				
18	العليا	27	2.22	0.424	6.817	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.37	0.492				
19	العليا	27	2.26	0.447	5.163	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.59	0.501				
20	العليا	27	2.15	0.362	5.545	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	27	1.48	0.509				

الفقرة مميزة بدرجة (Sig) > (0.05) عند درجة الحرية (52) ومستوى الدلالة (0.05)

رابعاً: صدق الاتساق الداخلي للمقياس: تم إيجاده بوساطة معالجة الدرجات بمعاملات ارتباط (بيرسون) البسيط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باعتماد درجاته تطبيقه في الإجراء السابق على عينة البناء البالغ عددهن (100) طالبة، كما تبينه نتائج الجدول (3):

جدول (3) يبين الاتساق الداخلي لمقياس اللياقة العقلية لتعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة

ت	قيم الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المقياس الكلية	(Sig)	ت	قيم الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المقياس الكلية	(Sig)
1	0.621*	0.000	11	0.646*	0.000
2	0.543*	0.000	12	0.464*	0.000
3	0.672*	0.000	13	0.603*	0.000
4	0.602*	0.000	14	0.519*	0.000
5	0.664*	0.000	15	0.764*	0.000
6	0.801*	0.000	16	0.603*	0.000

0.000	0.578*	17	0.000	0.549*	7
0.000	0.632*	18	0.000	0.667*	8
0.000	0.554*	19	0.000	0.814*	9
0.000	0.442*	20	0.000	0.638*	10

*الفقرة متسقة بدرجة (Sig) > (0.05) عند درجة الحرية (98) ومستوى دلالة (0.05)

خامساً: ثبات المقياس: تم التحقق منه بإيجاد معامل (ألفا-كرو نباخ) باعتماد درجاته تطبيقه نفسها في الإجراء السابق على عينة البناء البالغ عددهن (100) طالبة، إذ بلغ (0.884) عند درجة مستوى الدلالة (0.05) والحرية (98).

سادساً: التوزيع الطبيعي: تم التحقق من ملائمة المقياس لطالبات عينة البحث بمعالجة درجاته إحصائياً لاستخراج قيمة التوزيع الطبيعي الاعتدالي، وباعتماد درجات تطبيقه نفسها على عينة البناء البالغ عددهم (100) طالباً، كما تبينه نتائج الجدول (4):

جدول (4) يُبين المعالم الإحصائية النهائية والتوزيع الطبيعي لمقياس اللياقة العقلية لتعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة

عدد طالبات عينة بناء المقياس	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء
100	20	60	الدرجة	35.7	1.541	0.451

التوزيع الطبيعي اعتدالياً إذا كانت قيمة الالتواء محددة بين (1 ±)

بعد الانتهاء من هذا الإجراء استكملت الباحثة بناء مقياس اللياقة العقلية لتعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة ليكون بصورته النهائية (ملحق 1) بدرجة كلية تتراوح بين (20-60) وبوسط فرضي (40).

4-2-2: اختبارات الأداء المهاري: لقياس أداء مهارات (الأرسال، والإعداد، والضرب الساحق) بالكرة الطائرة، إذ يقاس تقويم الاداء بتصوير كل طالب في هذه الاختبارات واعتماد تقويم أداء المُختبرة في كل منها بدون دقة، والحكم على درجة هذا الاداء الفني بوساطة خبراء ثلاثة، ويكون توزيع الدرجة كالاتي:

✓ القسم التحضيري: ودرجته (3).

✓ القسم الرئيس: ودرجته (5).

✓ القسم الختامي: ودرجته (2).

4-2-3: إعداد التمرينات التعليمية بإستراتيجية مثلث الاستماع:

"يمكن تنفيذ إستراتيجية مثلث الاستماع بسهولة وبأسلوب يتناسب مع مختلف أنواع الأفراد، مثل الأطفال، والمراهقين، والبالغين، والمسنين، ومن الممكن تكييفها وتعديلها لتناسب مع احتياجات كل فرد بشكل فردي، كما أنه باستخدام هذه

الاستراتيجية، يمكن تحسين مهارات الاستماع ويمكن الاستفادة من إستراتيجية مثلث الاستماع في التعلم المهاري وفي العديد من المجالات الأكاديمية والمهنية الأخرى". (Pritchett, 2019)

أولاً: باعتماد ما جاء في مفردات إستراتيجية مثلث الاستماع تم تضمين منها ما يخص الجانب العملي في محتوى كل من التمرينات التعليمية، ليتم توظيفها بما يلائم خصوصية درس التربية الرياضية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ملحق (2).

ثانياً: يتم تطبيق مفردات إستراتيجية مثلث الاستماع في القسم الرئيس لكل من الجانب التعليمي والجانب التطبيقي من الدرس العملي للكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بضمن كل من الدروس بلغ (90) دقيقة، ولمدة (75) دقيقة من قسمه الرئيس، وبقيّة أقسام الوحدة من الإعدادي (10) دقائق، والختامي (5) دقائق تترك لمدرستهن بدون أي تدخل من الباحثة.

ثالثاً: تضمن الجانب التعليمي البالغ زمنه (10) دقائق شرح المهارة المحددة في الوحدة التعليمية وتمكين الطالبات من تصور ما سيؤدونه في الجانب التعليمي الذي تضمن (4) تمرينات في الدرس العملي الواحد، وبضمن لكل تمرين (15) دقيقة تتخللها مددة راحة بينية بين تمرين وآخر مجموعها (5) دقائق، ولمراعاة مفردات وخصوصية الإستراتيجية ومتطلباتها بتبادل المهام في الجانب التطبيقي من درس الكرة الطائرة العملي، خُصصت لكل المهارة (4) دروس عملية، واستمرت لمدة (6) أسابيع متتالية، بواقع (2) وحدتين تعليميتين لكل مهارة في الاسبوع الواحد حسب جدولهم المنهج المقرر لهذه الدروس العملية، بمجموع (12) وحدة تعليمية، وليكون مجموع المدة الكلية لتلقي تمرينات هذه الإستراتيجية (900) دقيقة من زمن الوحدات الدروس الكلية العملية بالكرة الطائرة.

رابعاً: تضمنت التطبيقات العملية لهذه الإستراتيجية بأن تقسم المدرسة طالبات المجموعة التجريبية إلى (11) مجموعة ثلاثية من الطالبات، وتتوزع عليهن المهمات في التمرين التعليمي بإعطاء (3) دقائق قبل أول تطبيق أو تكرار، بإتباع الخطوات التالية:

✓ تكون مهمة الطالبة الأولى في كل مجموعة ثلاثية بشرح إحدى المهارة المحددة في الوحدة التعليمية وتقديم الأفكار عنها، بعد الانتهاء من الجانب التعليمي وحسب ما تطلبه منها المدرسة.

✓ تكون مهمة الطالبة الثانية في كل مجموعة ثلاثية هي الاستماع بصورة جيدة لتفصيلات شرح الطالبة الأولى عن المهارة المحددة في الوحدة التعليمية، لتبدأ من بعد ذلك بطرح مختلف الأسئلة عليها بعد انتهاء شرحها لهذه المهارة.

✓ تكون مهمة الطالبة الثالثة في كل مجموعة ثلاثية هي مراقبة الطالبتين الأولى والثانية، لتسرد ما تم بين الطالبتين من شرح وطرح أسئلة وإجابات وتطبيق وممارسة، بأن تقول مثلاً لقد ذكر (الطالبة الأولى) المعلومة التالية عمدت (الطالبة الثانية) بطرح السؤال التالي ... وهكذا، بعد المقارنة مع محتوى أقسام المهارة الثلاث وتفصيلاتها في النموذج المهاري المعروض في إحدى زوايا الملعب بواسطة الفلكس بقياس (110) سم × (3) متر المفصل فيه أدائها على اعتباراً بأن الطالبة المراقبة لا تزال في مراحل تعلمها الأولى ويتحتم عليها إصدار الأحكام عن هذا الأداء المهاري حسب محددات إستراتيجية مثلث الاستماع، وما تتطلبه من تطبيقات عملية.

✓ بعد أن تنتهي كل من الطالبات في المجموعات الثلاثية من مهامهن، يتم تبديل واجبات أدوار هذه المهام بين الطالبات جميعهن، وتأخذ كل طالبة مهمة طالبة الآخر في التمرين اللاحق وهكذا.

4-2-4: الاختبارات القبلية:

بعد تهيئة المقياس بصورته النهائية واختبارات الأداء لكل من المتغيرات التابعة الأربعة، بدأت تجربة البحث بتطبيق الاختبارات القبلية في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الخميس الموافق لتأريخ (2026/2/19)، بتطبيق المقياس العقلي ومن ثم اختبار قياس الأداء المهاري بالكرة الطائرة قيد البحث باعتماد تصوريها لكل من طالبات مجموعتي البحث في القاعة المغلقة الكبرى للكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجاذية، وعرض هذا التصوير على مقومين ثلاثة واستحصل درجاتهم عن كل مهارة منها، وكما مبين نتائج خط الشروع والتكافؤ في الجدول (5):

جدول (5) يبين نتائج الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المقياس والاختبارات والمجموعة	ن	س	+ ع	(Liven)	(Sig)	(t)	(Sig)	الفرق
اللياقة العقلية	التجريبية	33	35.09	1.011	0.036	0.85	1.647	غير دال
	الضابطة	33	34.67	1.08				
أداء الأرسال	التجريبية	33	1.67	1.051	2.675	0.107	3.196	غير دال
	الضابطة	33	2.61	1.321				
أداء الإعداد	التجريبية	33	2.03	1.237	3.886	0.053	0.563	غير دال
	الضابطة	33	1.88	0.927				
أداء الضرب الساحق	التجريبية	33	0.94	1.248	1.326	0.254	3.221	غير دال
	الضابطة	33	1.94	1.273				

وحدة القياس (الدرجة)، الفرق دال: (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (64)

4-2-5: تطبيق الإستراتيجية:

تم تطبيق إستراتيجية مثلث الاستماع على طالبات المجموعة التجريبية أما طالبات المجموعة الضابطة فإنهن يطبقن الأسلوب المتبع كما هو في دروسهن العملية للكرة الطائرة، للمدة من يوم الاثنين الموافق لتأريخ (2026/2/22)، لغاية يوم الأربعاء الموافق لتأريخ (2026/4/1) بالتعويض لأيام عيد الفطر المبارك في القاعة المغلقة الكبرى للكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجاذية.

4-2-6: الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من هذه التجربة تم تطبيق الاختبارات البعدية لكل من المتغيرات التابعة الأربعة، في يوم الخميس الموافق لتأريخ (2026/4/2)، في ظروف تطبيق الاختبارات القبلية نفسها.

3-4: الوسائل الإحصائية:

بعد انتهاء تجربة البحث تم معالجة النتائج بواسطة نظام (SPSS) لاستخراج كل من النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار تجانس التباين (Liven)، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة، واختبار (t-test) للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3: عرض النتائج:

جدول (6) يُبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المقياس والاختبارات	المجموعة	المقارنة	س	± ع	ف	ع ف	(t)	(Sig)	الفرق
اللياقة العقلية	التجريبية (33)	قبلي	35.09	1.011	14.818	1.158	73.511	0.000	دال
		بعدي	49.91	0.723					
	الضابطة (33)	قبلي	34.67	1.08	9.576	2.538	21.677	0.000	دال
		بعدي	44.24	2.305					
أداء الأرسال	التجريبية (33)	قبلي	1.67	1.051	6.515	1.326	28.231	0.000	دال
		بعدي	8.18	0.528					
	الضابطة (33)	قبلي	2.61	1.321	2.545	1.752	8.348	0.000	دال
		بعدي	5.15	0.712					
أداء الإعداد	التجريبية (33)	قبلي	2.03	1.237	5.455	1.543	20.308	0.000	دال
		بعدي	7.48	0.619					
	الضابطة (33)	قبلي	1.88	0.927	3.939	1.144	19.782	0.000	دال
		بعدي	5.82	1.103					
أداء الضرب الساحق	التجريبية (33)	قبلي	.94	1.248	6	1.658	20.785	0.000	دال
		بعدي	6.94	0.747					
	الضابطة (33)	قبلي	1.94	1.273	4.364	2.148	11.67	0.000	دال
		بعدي	6.3	1.468					

وحدة القياس (الدرجة)، الفرق دال: (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ن-1 لكل مجموعة.

جدول (7) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المقياس الاختبارات والمجموعة	ن	س	$\pm$ ع	(t)	(Sig)	الفرق
اللياقة العقلية	التجريبية	33	49.91	0.723	0.000	دال
	الضابطة	33	44.24	2.305		
أداء الأرسال	التجريبية	33	8.18	0.528	0.000	دال
	الضابطة	33	5.15	0.712		
أداء الإعداد	التجريبية	33	7.48	0.619	0.000	دال
	الضابطة	33	5.82	1.103		
أداء الضرب الساحق	التجريبية	33	6.94	0.747	0.030	دال
	الضابطة	33	6.3	1.468		

وحدة القياس (الدرجة)، الفرق دال: (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (64)

المناقشة:

بالرجوع إلى نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الجدول (5) يتبين التحسن الواضح في كل من اللياقة العقلية وأداء مهارات (الأرسال، والإعداد، الضرب الساحق) بالكرة الطائرة لدى طالبات كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، ومن مراجعة نتائج الاختبارات البعدية الواردة في الجدول (6) يتبين تفوق طالبات المجموعة التجريبية في هذه التحسينات لكل من اللياقة العقلية وأداء مهارات (الأرسال، والإعداد، الضرب الساحق) بالكرة الطائرة، وتعزو الباحثة ظهور نتائج المجموعة التجريبية إلى الدور الفاعل والإيجابي للمهام التعليمية التي تم توظيف فيها مفردات مثلث الاستماع في تهيئة بيئة تعليمية في درس التربية الرياضية تتميز بالتفاعل مع الممارسة والتطبيق العملي بكل سهولة ويسر وتبسيط تقصيلات الأداء المهاري بوساطة أتاحه الفرصة للطلبات في أستباق المعلومات المعرفية عن ذلك الأداء بوساطة مناقشة الطالبات فيما بينهن مما سهل عليهن ترميز هذه المعلومات بمساعدة اللياقة العقلية في تقبل هذه المهام التعليمية وإتمامها، كذلك ساعدت إستراتيجية مثلث الاستماع في زيادة أدراك الطالبات للارتباطات والعلاقات بين معلومات وحركات المهارة المحددة في الدرس بوساطة المناقشة والممارسة العملية للتمرينات التعليمية بتعاون وتأزر بينهن مما سهل عليهن استثمار أوجه التشابه مع المواقف التعليمية في الدروس العملي وعلى مدى (4) دروس عملية لكل مهارة، مما يساعد في أتاحه الفرصة لهن بالتكرارات التي أكسبتهم خبرات الثقة بمعلوماتهن التي يطابقها مع الأنموذج المعروض وتحسين عمليات المقارنة مع هذا الأنموذج لتشذيب الأداء المهاري من الأخطاء الشائعة التي تصاحب المراحل الأولى من التعلم المهاري باستثمار المعلومات التفصيلية عن الأداء التي يحصلن عليها بتطبيق إستراتيجية مثلث الاستماع، كما تعزو الباحثة ظهور هذه النتائج إلى أن إستراتيجية مثلث الاستماع ساعدت في تشجيع الطالبات وتمكينهن من استثمار تدفق الأفكار بدون مقاطعة أو تقييدات على أي فكرة تخدم الأداء المهاري وتسهله، وإلى دور التعزيز المستمر لدعم اللياقة العقلية بملاحقتها للطالبة بالأسئلة المتتالية عن الأداء المهاري بالكرة الطائرة بغية مساعدتها على توليد الأفكار المختلفة والبحث عن إجابات جيدة عن هذه الاسئلة، وترتيب أفكارهن

وتنظيمها، وتنمية المدرسة في هذه الاستراتيجية وروح التعاون بين الطالبات بوساطة المناقشة الجماعية، وحرية تساؤلتهن، ورفع مستوى الدافعية لديهن، والتوضيح والتفسير لما يحتاجه، مما يزيد ذلك في تنشيط دورهن في الدرس ويتفاعل ما بينهن أو بالاعتماد على النفس في الأداء المهاري بالكرة الطائرة.

إذ إن "استخدام استراتيجية مثلث الاستماع تحقق نتائج لتطوير أداء المهارات، وضرورة استخدام استراتيجيات حديثة تزيد من التركيز والادراك المهاري والمعرفي والعلمي". (Nasrallah, 2019)

كما إنه "جمع المعرفة والتجارب وتبادلها بين المتعلمين والمعلمين، يشمل إدارة وتنظيم عملية نقل المعرفة والتجارب القيمة بين مختلف الأفراد المشاركين في الدرس، سواء كانوا متعلمين أو معلمين". (Ribeiro & Other, 2021)

إذ إن "إستراتيجية مثلث الاستماع قائمة على مبدأ التعاون بين المتعلمين وتشجع على التحدث والاستماع بينهم، مما يجعلهم يربطون ما يتعلمونه بحياتهم اليومية في ضوء الممارسات الواقعية". (Al-Anbaki, 2016)

كما إنه "يمكن استخدام إستراتيجية مثلث الاستماع في التعلم المهاري لتحسين هذه المهارات بشكل فعال، وعلى الرغم من أن التعلم المهاري قد يستغرق وقتاً وجهداً، إلا أن العمل الجاد والاستمرار في الممارسة والتطبيق والتطوير يمكن أن يحقق نتائج إيجابية". (Pritchett, 2019)

كذلك فإن "التآزر بين العقل والجسم سوف يساهم بشكل إيجابي بتعلم أداء المهارات، بوساطة الربط بين القدرات العقلية وحركات الجسد لتظهر المهارات بدقة وإتقان". (Amr, 2022)

إذ إن "تنشيط العقل يمكن حدوثه سواء كان قسري أو برغبة من المتعلم، إلا إنه لا يمكن تنشيط الدماغ قسرياً واستحصال استجابات مرغوبة، وإنما على القائم بتنظيم البيئة التعليمية أن يهيئ ظروف التنشيط بالابتعاد عن الإجبار مهما كان نوع الوسيلة التنشيطية". (Nazer, 2010)

كما إن "المتعلم في ظل إستراتيجية مثلث الاستماع يعد محور عملية التعلم ومركز الاهتمام، حيث يعتمد إلى أداء المهام والأنشطة التي توكل إليه من لدن المعلم، فهو مسؤول عن تعلمه، ومشارك في إدارة التعلم وتقييمه، ومستمع ومتحدث وملخص لما يدور من حوار بين زميله". (Abu Khusuna, 2019)

كما إن "ممارسة العمليات العقلية لا تتم إلا بوساطة التدريب والمزّان اللذان يعملان على شد العقل من أجل ممارسة المهارات الكامنة لديه، حيث إن النمو العقلي يبرز بوساطة بيئة غنية ومحفزة وسليمة تحوي على مجموعة من الخبرات والمواقف والمثيرات". (Hamid, 2007)

إذ إنه "يمكن للاعبين ممارسة تقنيات التأمل وتمارين التركيز لتهدئة العقل وزيادة الوعي بال اللحظة الحالية أثناء التمرين، بتوجيه الحواس بشكل متعمد للانتباه إلى الشعور بالتنفس والحركة والحواس البصرية والسمعية أثناء تدريباتهم، مما ينشط مدركاتهم بالتفاعل مع تهدئة العقل لتجنب الإجهاد الذهني". (Keng & Other, 2011)

ويشير مثني إلى إنه "يرى (جيمس) بأن العقل لا يكون ذا مقدرة وكفاية إلا بتخييره ما ينتبه إليه، وما ينتبه إليه ويفكر فيه، ويتركه ما عداه، أي بتركيز تفكيره لغرض تخطي المشكلات". (Hamuwd, 2008)

"وذلك على اعتبار بأن فوائد اللياقة العقلية للفرد تكمن في زيادة القدرة على حل المشاكل المحيطة به، وتزيد من مستوى شعوره بالسعادة، والراحة النفسية، والثقة، وتكسبه القدرة على حسن التعامل مع الآخرين، وتزيد من قدرته على التفكير السليم المتوازن، ومن اتخاذه لقرارات سليمة، وتساعد على تكوين علاقات اجتماعية سليمة، وتجعله أكثر مرونة في أفكاره". (Amiri, 2007)

إذ إن "اللياقة العقلية تعطي الفرد إحساساً بالسيطرة على التفكير وتؤدي إلى تحسين مستوى أداء الفرد، وتمنحه الثقة بالنفس، وتمكنه من إيجاد حلول للمواقف التي تواجهه سواء أكانت بسيطة أم معقدة بطريقة سهلة وسريعة، والعقل المدرب على اللياقة العقلية يبقى يقظاً وتظل ذاكرته قوية". (sahib, 2016)

كما إنه "يمكن احتواء اللاعب في التدريب بواسطة إتاحة الفرصة أمامه لكي يختار، ويمارس، ويفكر، ويتخذ قراراته بناءً على تحليله وتقييمه الذاتي للمعلومات التي تقدم إليه، وبذلك يعد نشاطه في الموقف نشاطاً عقلياً قائماً على تفاعل القوى العقلية مع المثبرات والخبرات". (Hindiun, 2010)

فضلاً عن ذلك فإنه "يستعمل الفرد عملياته العقلية بصورة تتناسب وحجم التطورات والمشكلات التي يواجهها، وإحدى هذه العمليات العقلية الإدراك على أنه دمج الإحساسات مع المدركات الخاصة بالأجسام وكيف تستعمل بعد ذلك تلك المدركات لكي تتجول في العالم المدرك، وأن سلوك الفرد يكون مؤثراً بواسطة عوامل عديدة منها (البناء الإدراكي، والإدراك) وبذلك نجد أنه بمقدورنا أن ندرك ما هو محيط بنا بواسطة حواسنا". (Medin & Ross, 2006)

إذ إنه "يجب على الطالب التعاون مع الأقران والتواصل معهم في تعلم المهارات الحركية في مختلف الألعاب الجماعية التي تتطلب تنافساً ذهنياً في التواصل بينهم". (Magill & Anderson, 2014)

"بذلك يمكن القول إن إستراتيجية مثلث الاستماع هي أداة فعالة لتعزيز التعلم المهاري للمهارات وفهم الرسائل الاجتماعية بين المتعلمين والتواصل الإنساني بشكل عام، وتعد هذه الاستراتيجية مهمة بشكل خاص في عصرنا الحالي، حيث يوجد الكثير من التحديات في التواصل الإنساني في التعلم المهاري". (Brooker & Butterworth, 2019)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1: الاستنتاجات:

1. إن بناء مقياس اللياقة العقلية لتعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة يتمتع بالشروط والأسس والمعاملات العلمية لقبوله ويلائم طالبات المرحلة الثانية في الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.
2. إن إعداد التمرينات التعليمية بإستراتيجية مثلث الاستماع في الدروس العملية بالكرة الطائرة يلئم طالبات المرحلة الثانية في الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

3. أن تطبيق التمرينات التعليمية بإستراتيجية مثلث الاستماع في دروس التربية الرياضية العملية يساعد في تحسين مستوى اللياقة العقلية وفي تحسين أداء مهارات (الأرسال، والإعداد، الضرب الساحق) بالكرة الطائرة لدى الطالبات اللواتي يتلقن تعلمن بها، ويتفوق على الطالبات اللواتي يتعلمن بدونها.

2-4: التوصيات:

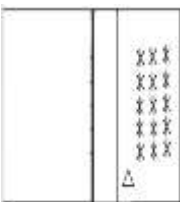
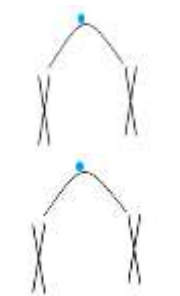
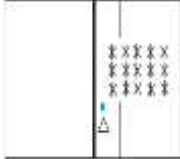
1. عند إعداد التمرينات التعليمية لاستراتيجية مثلث الاستماع بأن تكون هنالك مساحة من الحرية للتفكير وتنشيط الذهن والجسد لإتمام المهام التعليمية بمراعاة تحسين مستوى اللياقة العقلية باعتبارها العامل العقلي الداعم لأداء مهارات (الأرسال، والإعداد، الضرب الساحق) بالكرة الطائرة.
2. من الضروري اعتماد القياس العقلي عند تعلم الطالبات للأداء المهاري بالكرة الطائرة، وتدريب المدرسات على إجراءات القياس، لما لهذه اللياقة العقلية من دور في دعم تصحيح مسارات هذا الإداء المهاري.
3. من الضروري إجراء دراسات مستقبلية مشابهة على عينات أخرى وفي فعاليات وألعاب رياضية أخرى.

ملحق (1) يوضح صورة مقياس اللياقة العقلية لتعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة

ت	محتوى عبارات الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أركز تفكيري على عوامل النجاح عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.			
2	أدرب عقلي باستمرار على قدرات الإدراك عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.			
3	أرتب في ذاكرتي لمعلومات تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.			
4	أنتقظ بما يتطلبه الموقف الحاضر من مهام عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.			
5	يسهل استدعاء الأفكار التي تدعم مواجهة مشكلات تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.			
6	أركز بحواسي نحو أهم المثيرات لمعلومات تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.			
7	أتحكم بالسيطرة على أجزاء جسمي عند أدائي المهاري بالكرة الطائرة.			
8	أعي بتطبيق كل مهمه محددة لي عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.			

9	يسهل على التعامل مع حلول مشكلات تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.		
10	أندرك نسياني لتوجيهات المدرسة عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.		
11	أصغي لتوجيهات المدرسة لتحسين مستواي في تعليمي للأداء المهاري بالكرة الطائرة.		
12	أحترم آراء الطالبات ولا أتقاطع معهن عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.		
13	أحدد لنفسني جدولاً زمنياً لتنفيذ ما يحسن مستواي عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.		
14	أدرب عقلي باستمرار لاستيعاب المخالفين لأرائي عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.		
15	أتمكن من توضيح وجهة نظري بتواضع عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.		
16	أحيد الحركات التي تتطلب سرعة أداء عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.		
17	أميل لاستعمال حداثة الوسائط التعليمية المساعدة لتحسين مستواي عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.		
18	أستفيد من تجارب الطالبات في تصحيح تعليمي للأداء المهاري بالكرة الطائرة.		
19	أقيم سلوكياتي مع الآخرين بعد انتهاء كل وحدة تعليمي عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.		
20	أتجنب عدم التسرع في إبداء الرأي عند تعليمي الأداء المهاري بالكرة الطائرة.		

ملحق (2) يوضح أنموذج من الوحدات التعليمية بإستراتيجية مثلث الاستماع.
في الجزء التعليمي يتم عرض وشرح ومهارة الإعداد بالكرة الطائرة وتوضيح مهام الإستراتيجية للطالبات.

الملاحظات	التشكيل الحركي	الفعاليات والمهارات في الجانب التطبيقي
✓ توفر المدرسة جو من الحرية لتتمكن كل طالبة بإبداء رأيها مع احترام آراء زميلاتها عند التحدث والاستماع والمراقبة. ✓ التوجيه إلى تبادل المعرفة الثلاثي بتبادل واجب المتحدثة والمستمعة والمراقبة بين الطالبات في مختلف المواقف التعليمية لكل قسم من أقسام المهارة قبل اداء التمرين التعليمي المهاري. ✓ ترأب المدرسة المجموعات بالتساو وتشخص الاخطاء الشائعة. ✓ تصحح المدرسة بالتغذية الراجعة عن اداء كل متعلمة في كل مجموعة.	  	- تقف الطالبات (11) مجموعة لكل (3) طالبات على شكل خط مستقيم الواحدة تلو الاخرى مواجهات الشبكة ويؤدين الأعداد من الأعلى بالأصابع نحوها بدون كرة، وتوجهن المدرسة بالتحدث والاستماع المراقبة حول الاوضاع الملائمة لحالات الإعداد قبل الاداء وتعطى لكل مجموعة (3) دقائق قبل اول تطبيق فقط، ويكررن تطبيقهن لأداء لمدة (12) دقيقة. - تقف الطالبات (11) مجموعة لكل (3) طالبات، وفي كل مجموعة تكون كل طالبتين امام الاخرى بمسافة (3) متراً ويؤدين مهارة الأعداد من الأعلى بالأصابع بالتبادل بينهما والطالبة الثالثة ترأب وتطلب المدرسة المناقشة بينهن حول الاداء وتبادل الاداء والاستماع، وتعطى لكل مجموعة (3) دقائق قبل اول تطبيق فقط، ويكررن تطبيقهن لأداء لمدة (12) دقيقة. - التمرين السابق نفسه لكن بزيادة المسافة إلى (4) متراً، وتعطى لكل مجموعة (3) دقائق قبل اول تطبيق فقط، ويكررن تطبيقهن لأداء لمدة (12) دقيقة. - تقف الطالبات (11) مجموعة لكل (3) طالبات على خط الهجوم لأداء مهارة الأعداد من الأعلى بالأصابع بصورة حرة في ملعبهن وتطلب المدرسة من كل مجموعة التحدث والاستماع والتقييم بالمراقبة حول الاداء السليم لتفاصيل اقسام المهارة قبل الاداء وتعطى لكل مجموعة (3) دقائق قبل اول تطبيق فقط، ويكررن تطبيقهن لأداء لمدة (12) دقيقة.

References

- Abu Al-Khusouna, H. A. (2019). The effect of employing the listening triangle strategy on developing speed and reading comprehension skills among fourth-grade female students [Master's thesis, Al-Azhar University–Gaza, Faculty of Education].
- Abu Asaad, A., & Arabiyat, A. (2019). Theories of psychological and educational counseling (3rd ed.). Dar Al-Masirah.
- Al-Amiri, A. A. (2007). The six fitnesses. Dar Al-Nahda for Publishing and Distribution.
- Al-Anbaki, A. H. A. (2016). The effect of the listening triangle strategy on the achievement of second-year intermediate female students in history. *Diyala Journal*, 78.
- Amr, Z. H. (2022). The contribution of bodily-kinesthetic intelligence to the accuracy of performing selected fundamental skills in volleyball among students. *Journal of the College of Basic Education*, 28(115), 219–232.
- Bahi, M. H., & Jad, S. A. (2004). An introduction to modern trends in sports psychology. Al-Dar Al-Alamiah for Publishing and Distribution.
- Brooker, R., & Butterworth, I. (2019). Cooperative learning in physical education and physical activity: A practical introduction. Routledge.
- Hamid, H. K. (2007). The effect of self-expression and visual experience on the development of sensory perception. *Al-Fath Journal*, 31.

- Hamid, M. A. K. (2022). The human mind and the age of artificial intelligence. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Hammoud, M. F. (2008). Holistic thinking and its relationship to idea generation among university students [Master's thesis, University of Baghdad, College of Arts].
- Harvey, S., Pill, S., & Almond, L. (2019). Knowledge management and sport coaching. In *Routledge international handbook of sport and exercise psychology* (pp. 484–496). Routledge.
- Hindi, M. H. (2010). Active learning: An old and modern educational concern. Dar Al-Nahda Al-Arabiya for Publishing and Distribution.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
- Koçak, Ç. V. (2019). The relationship between self-efficacy and athlete burnout in elite volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, (5), 231–238.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2014). *Motor learning and control: Concepts and applications*. McGraw-Hill Education.
- Medin, D. L., & Ross, B. H. (2006). *Cognitive psychology* (2nd ed.).
- Naser, S. M. (2010). The effectiveness of teaching through a proposed instructional program based on the integration of the theories of multiple intelligences. College of Arts and Management Sciences, Umm Al-Qura University.

- Nasrallah, F. A. R. (2019). The effect of the listening triangle strategy on developing linguistic intelligence among fourth-grade female students in the Arabic language [Master's thesis, Islamic University of Gaza, Faculty of Education].
- Nseif, N. A. (2023). The impact of the mobile correspondent strategy on social-psychological adjustment and learning the skill of volleyball serving among preparatory stage students. *Modern Sport*, 22(2), 65–75.
- Parwati, N. N. (2018). Belajar dan pembelajaran. PT Raja Grafindo Persada.
- Pritchett, T. R. (2017). Listening: The forgotten skill. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Ribeiro, J. N., Mesquita, I., Kennelly, G., & Grace, A. (2021). The effects of game situations on the development of decision making in volleyball. *Journal of Human Kinetics*, 79(1), 161–170.
- Sahib, W. A. (2016). Mental fitness and its relationship to cognitive processing and positive thinking among female students in the Department of Kindergarten [Doctoral dissertation, University of Baghdad, College of Education for Women].