



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



## The effect of self-regulated learning according to dual coding in improving reflective thinking and the performance of the skills of blocking the wall and defending the court in volleyball

Zina Hassan amr <sup>1</sup> ✉ 

Yasser Muhammad Mahmoud <sup>2</sup> ✉

Samir Muhammad Mahmoud ✉ <sup>3</sup>

Ibn Sina University of Medical and Pharmaceutical Sciences<sup>1</sup>

University College of Knowledge/Department of Physical Education and Sports Sciences<sup>2</sup>

Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences<sup>3</sup>

### Article information

#### Article history:

Received 2/2/2024

Accepted 14/2/2024

Available online 15,mar,2024

#### Keywords:

self -organized learning, double coding, contemplative thinking, the wall of blocking and defending the stadium with volleyball



### Abstract

The research aimed to: classify the research sample according to the mental characteristics of double coding (pictorial, verbal, double), and prepare educational units in a self-regulated learning style for female students in the fifth year of middle school. The experimental method was adopted by designing three equal experimental groups with pre- and post-tests according to their coding (pictorial). (verbal, double), on a sample of (32) female students for the academic year (2021-2022) at Al-Mutamayyat Secondary School, Al-Rusafa/2, and after the end of the experiment with post-tests, the results were processed with the (SPSS) system, and the researchers concluded that the self-regulated learning method helps with freedom of self-regulation in Improving reflective thinking for female learners of skill performance in volleyball. The researchers recommended that it is necessary to pay attention to individualizing education in scientific lessons in volleyball and integrating cognitive and behavioral learning in order to better achieve the goals of skill learning.



# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



تأثير التعلم المنظم ذاتياً على وفق الترميز المزدوج في تحسين التفكير التأملي واداء مهاتري حائط الصد والدفاع  
عن الملعب بالكرة الطائرة

سامر محمد حمود<sup>3</sup>

ياسر محمد حمود<sup>2</sup>

زينه حسن أمر<sup>1</sup>

جامعة ابن سينا للعلوم الطبية والصيدلانية<sup>1</sup>

كلية المعارف الجامعة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>3</sup>

## الملخص

هدف البحث إلى: تصنيف عينة البحث على وفق الخصائص العقلية للترميز المزدوج (صوري، لفظي، مزدوج)، وإعداد وحدات تعليمية بأسلوب التعلم المنظم ذاتياً لطلبات الصف الخامس الإعدادي، وأعتد المنهج التجريبي بتصميم المجموعات التجريبية الثلاث المتكافئة ذات الاختبارات القبليّة والبعدية حسب ترميزهنّ (صوري، لفظي، مزدوج)، على عينة بلغت (32) طالبة للعام الدراسي (2021-2022) في ثانوية المتميزات الرصافة/2، وبعد انتهاء التجريب بالاختبارات البعدية تمت معالجة النتائج بنظام (SPSS) واستنتج الباحثون أسلوب التعلم المنظم ذاتياً يساعد بحرية التنظيم الذاتي في تحسين التفكير التأملي لمتعلمات الاداء المهاري بالكرة الطائرة، وأوصى الباحثون من الضروري الاهتمام بتفريد التعليم في الدروس العلمية بالكرة الطائرة والدمج بين التعلم المعرفي والسلوكي لأجل الوصول الى تحقيق اهداف التعلم المهاري بصورة افضل.

## معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/2/2

القبول: 2024/2/14

التوفر على الانترنت: 15 اذار، 2024

## الكلمات المفتاحية:

التعلم المنظم ذاتياً، الترميز المزدوج، التفكير التأملي، حائط الصد والدفاع عن الملعب.

**1.التعريف بالبحث:****1-1 المقدمة**

أن "لكل متعلم يراد منه التنظيم الذاتي لمعارفه التي يكتسبها من المحيط أسلوباً أو طريقة خاصة في ترتيبها في الدماغ على شكل رموز أو صور إذ تقوم فكرة الترميز المزدوج على أفكار صاحب هذه النظرية الذي هو بافيو والتي تُعرف باسم التمثل المزدوج، إذ تقترض هذه النظرية بأنه ثمة نظامان مختلفان لتصوير ومعالجة المعلومات، ولكنهما مترابطان، النظام الأول ويُعرف بالترميز اللفظي وهو متخصص لمعالجة وتمثيل المعلومات اللفظية المرتبة بتسلسل مُعين، أما النظام الثاني وهو ما يُعرف بالترميز التصوري أو التخيلي، وهو متخصص بتمثيل المعلومات المكانية والفراغية كما أكد بافيو أنّ دماغ الإنسان يحتوي على بنى معرفية متعددة تشكل أساليب التفكير، وقد تكون بشكل صوري، أو لغوي، أو لمسي، أو سمعي، أو صور عقلية وهذه البنى موجودة مواقع مختلفة من المدخلات العصبية المختلفة، كما أشار إلى أن الكلمات التي يصعب تصورها تكون أكثر صعوبة من الكلمات التي يكون لها صور في الذاكرة". (Rafee & Imad, 2003) (Dhurgham & Imad Adel Ali, 2020)

إذ "أنّ الأفراد يُقسَمون إلى لفظيين مقابل بصريين، وأنّ الأفراد البصريون يتعاملون مع ما يرونه بصورة جيدة، سواء كان ذلك صوراً أو مخططات أو رسومات بيانية أو أفلاماً أو عروضاً توضيحية، أما الافراد اللفظيون فيتعاملون أكثر مع الأحرف والكلمات والجمل والنصوص المكتوبة والتوجيهات اللفظية، وفي حقيقة الأمر يتعلّم الأفراد بصورة أفضل عندما تقدم المعلومات بصورة مرئية ولفظية، وأكد أنّ معظم الناس هم مفكرون بصريون أي أنّهم يفهمون أكثر باستعمال الصور والرسومات والعروض التوضيحية، إلا أنّ المتعلم الجيد قادر على معالجة المعلومات سواء قدمت بصورة لفظية أم بصرية". (Marawah et al., 2024) (Awwad et al, 2012)

إذ يعرف التفكير التأملي بأنه "عملية عقلية فيها نظر وتدبر وتوليد واستقصاء يقوم على تحليل الموقف المشكل إلى مجموعة من العناصر، وتأمّل الفرد للموقف الذي أمامه، واستمطار الأفكار، ودراسة جميع الحلول الممكنة والتحقق من صحتها، للوصول إلى الحل السليم للموقف المشكل". (Oudah et al., 2022) (Gamal, 2010)

"أن الهدف من طريقة التأمل هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات، حتى لا يراها الشخص تهديداً له ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عن الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل بحيث نرفع الأداء ونجعل العامل أكثر رضا في عمله، وسيحسن أن تطبيق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدتها من 15 إلى 20 د في كل مرة وتتمثل في إتباع غلق العينين في وضع الجلوس والتأمل لمدة 20 دقيقة، وبعد فتح العينين بفترة حوالي 15 د يتم أداء انقباض عضلي لليد اليسرى إذ تؤدي تدريبات التأمل في الحركة إلى إعادة التركيز وملاحظة الأفكار ويمكن زيادة فاعلية هذا الأسلوب بالتدريب على التركيز والانتباه على مثيرات مثل : التركيز البصري على هدف ثابت، استخدام كلمة أو كلمتان سهلتان لا تثير انفعالات لتركيز الانتباه واستخدام التنفس من الأنف بعمق والتركيز على هواء الشهيق والزفير ويمكن استخدام تدريبات تركيز العقل على هدف ثابت في موقف المنافسة لفترة تسمح بهدوء العقل والتخلص من الأفكار السلبية المشتتة، الجمع بين الاسترخاء والتصوير العقلي". (Abdul Aziz Al Majeed, 2005)

أما التعلم المنظم ذاتياً يختلف عن التعلم الذاتي الذي صاغه سكنر أو باستخدام الحاسوب، ولقد استطاع دويتش من خلال نظريته تحديد شكل العلاقة بين تنظيمات مختلفة لأسلوب الاعتماد الاجتماعي المتبادل والتي منها (Ameer et al., 2021) (Ameer & Khalil, 2022) (Omima, 2009)

✓ التنظيم التنافسي لتحقيق الهدف : ويعرف بأنه ذلك التنظيم الذي تكون فيه أهداف الفرد مرتبطة بأهداف الآخرين، بحيث تنشأ علاقة سلبية بينهم لتحقيق أهدافهم، وأن الفرد يستطيع أن يحقق أهدافه عندما يفشل الآخرين في تحقيق أهدافهم، وهنا يبحث الفرد عن نتيجة تكون ذات فائدة شخصية، ولكنها تعتمد على الآخرين الذين تربطه علاقة تنافسية مثل الحصول على المرتبة الأولى.

✓ التنظيم الفردي لتحقيق الهدف: ويعرف بأنه ذلك التنظيم الذي تكون فيه أهداف الفرد مستقلة عن أهداف الآخرين، حيث إن تحقيق الفرد لهدفه لا يرتبط بتحقيق الآخرين لأهدافهم، وهنا يبحث الفرد عن نتيجة تكون ذات فائدة شخصية، بغض النظر عن جهود الآخرين لتحقيق أهدافهم وذلك لانقضاء العلاقة بينهم، وهنا يفضل الفرد العمل بشكل مستقل عن مساعدة الآخرين.

ولأهمية ما جاء بهذا الأستطرداد عن أهمية المتغيرات المبحوثة ولأهمية تحسين الأداء المهاري بالكرة الطائرة على اعتبار بأنه القاعدة الاساس لتحقيق المراحل المتقدمة من المطلوب للتعلم، حيث ان لعبة الكرة الطائرة بمهاراتها المختلفة لعبة تتأثر بالجوانب الهجومية والدفاعية ويختلف دور اللاعبين او المتعلمين في دفاع عنه في الهجوم. وهذا يتفق مع رأي (Awad et al., 2022) (Muhannad, 2023) (Malath Haider & Njlal Abbas, 2021) اللذان يشيران الى ان لعبة الكرة الطائرة تمتاز بوجود الكثير من المواقف المتغيرة والمركبة اثناء المباراة بل اثناء كل هجمه وهي عبارة عن صراع قرارات بين اللاعب المهاجم الذي يتخذ قرار ما بهدف انهاء الهجمة واللاعب المدافع الذي يتوجب عليه اتخاذ قرار سريع لمواجهة المهاجم ومنعه من تنفيذ قراره واحباط محاولة التسجيل من خلال عمل الباحثان الأكاديمي في طرائق تدريس مهارات الكرة الطائرة والزيارات الميدانية للمدارس الثانوية لاحظا ان طالبات الصف الخامس الإعدادي لديهن ضعف واضح في تعلم وأداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، على الرغم من بذل الجهود الحثيثة من لدن المدرسات في تطبيق الحداثة من إستراتيجيات وأساليب التدريس والتعلم، إلا أن الأهتمام بالخصائص العقلية بحاجة إلى زيادة بهذا الأهتمام لما لها من دور في تحسين الأداء المهاري من خلال رسم البرامج الحركية لهاتين المهارتين بالتحديد، مما جاء هذا البحث كمحاولة لدعم الجهود المبذولة لتعليم العقل والجسد في درس التربية الرياضية (Lamyaa Hassan Mohammed, 2005)

#### أهداف البحث:

- 1- تصنيف عينة البحث على وفق الخصائص العقلية للترميز المزدوج (صوري، لفظي، مزدوج).
- 2- إعداد وحدات تعليمية بأسلوب التعلم المنظم ذاتياً لطالبات الصف الخامس الإعدادي.
- 3- التعرف على تأثير أسلوب التعلم المنظم ذاتياً في تحسين التفكير التأملي وإداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي على وفق ترميزهن المزدوج.

#### فرضيات البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعات البحث التجريبية الثلاث في تحسين التفكير التأملي وإداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات لمجموعات البحث التجريبية الثلاث البعديّة في تحسين التفكير التأملي وإداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

#### حدود البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الخامسة في ثانوية المتميزات الرصافة/2 للعام الدراسي (2021-2022).  
المجال الزمني: للمدة الممتدة من (2022/3/3) ولغاية (2022/5/8).

**المجال المكاني:** الرصافة/ شارع فلسطين/ ثانوية المتميزات الرصافة/2/ساحة ملعب الكرة الطائرة.

**منهج البحث:** بما يلائم المشكلة المبحوثة أعتمد المنهج التجريبي ويعرف المنهج التجريبي بأنه "تمط من البحوث يتحكم فيه الباحث بمتغير واحد أو أكثر لإحداث تغيير مُتعمد ومضبوط للشروط المُحددة ويُفسر نتائج هذا التغيير" ( Adel, 2016) بالتصميم التجريبي ذي المجموعات التجريبية الثلاث المتكافئة ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة الذي هو "تلك التصاميم التي تتيح استخدام متغيرين أو أكثر في وقت واحد في التجربة بدلاً من استعمال كل متغير على انفراد في تجارب المستقلة (Hanan, 2016)، إذ أنه بعد ادخال المتغير التصنيفي على طالبات العينة الرئيسة بوساطة قياس الترميز المزدوج يتم تقسمهم إلى مجموعات ثلاث (صوري، لفظي، مزدوج)، إذ ستطبق طالبات مجموعات البحث التجريبية الثلاث أسلوب التعلم المنظم ذاتياً، وكما موضح في الجدول (1):

### جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الاختبارات القبليّة	المتغير	الاختبارات البعديّة
المجموعات التجريبية (صوري، لفظي، مزدوج)	مقياس واختباران أداء مهاري	أسلوب التعلم المنظم ذاتياً	مقياس واختباران أداء مهاري

وان سبب اختيار المجاميع الثلاثة قد كان واضح لما ذكر سابقاً حيث تم ادخال متغير تصنيفي على الطالبات صنفهم ثلاثة (صوري- لفظي - مزدوج) لان المقياس لتصنيف الترميز هو الذي صنف العينة الذي قام باعداده (Wissam Tawfiq, 2015) و (N. A. A.-A. Fatima, 2019) قامت بتعديله فاصبح لكل واحد مقياس مختلف عن الآخر.

**مجتمع البحث وعينته:** تمثلت حدود مجتمع البحث بطالبات المرحلة الخامسة المستمرات بالدراسة للعام الدراسي (2021-2022) في ثانوية المتميزات الرصافة/2/ البالغ عددهنّ (184) طالبة موزعات بطبيعتهنّ إلى شعب ست أُختير منهن العينة الكلية عشوائياً من شعبة (C) بنسبة (17.391%) ليكوننّ (32) طالبة تم تقسيمهنّ لمجموعات تجريبية ثلاث حسب نوع ترميزهم للمعلومات باستعمال المقياس التصنيفي بما يتطابق مع محددات التصميم التجريبي لهذا البحث إذ كانت المجموعة التجريبية الأولى من ذوات الترميز الصوري والبالغ عددهن (9) طالبة، والمجموعة التجريبية الثانية من ذوات الترميز اللفظي والبالغ عددهن (12) طالبات، أما المجموعة التجريبية الثالثة فأنهن من ذوات الترميز المزدوج والبالغ عددهنّ (11) طالبة، يطبق على المجموعة التجريبية الثلاث اسلوب التعلم المنظم ذاتياً في درس التربية الرياضية والمقارنة في نتائج المتغيرات التابعة على وفق خصائص كل مجموعة تجريبية حسب نوع الترميز لديهنّ.

**أدوات القياس والإجراءات:** أن تطبيق مقياس الترميز المزدوج كان لأغراض القياس التصنيفي لنوع الترميز لدى طالبات عينة البحث الرئيسة، ولا يعد من المتغيرات التابعة في هذا البحث، إذ يتم بوساطته تقسيم عينة البحث الرئيسة حسب نوع الترميز المزدوج (صوري، لفظي، مزدوج) فقط، إذ أعتمد الباحثان المقياس الذي أعده (Wissam Tawfiq, 2015) وهو مقياس خاص بطلبة الجامعة بشكل عام، المعدل من لدن (N. A. A.-A. Fatima, 2019) لخصوصية التعلم الحركي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ولطالبات الصف الخامس الإعدادي تحديداً، والذي يحوي (36) فقرة موزعه على المجالين هما المجال البصري: يتكون من (18) فقرة لمجال اللفظي: يتكون من (18) فقرة، أذ يكون تصنيف الطالبات في ضوء نتائج هذا المقياس على أساس حصول أياً منهنّ على أعلى درجة في أي من المجالين ليمثل نوع الترميز لديهنّ، وفي حالة تساوي الدرجتين بين المجالين تُصنف الطالبة ضمن الترميز المزدوج.

- أما تطبيق مقياس التفكير التأملي فقد كان قليلاً وبعدياً لمجموعات البحث أعتمدت الباحثان مقياس (Abdul Wahed & Haider, 2015) ببعده واحد يحوي (31) فقرة ببدائل خمسة متدرجة الأوزان حسب طريقة (ليكرت) (5-1) لكل من (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، بدرجة كلية (31-155) ووسط فرضي (93). أما بالنسبة للمقياس (36) فقرة فالمقياس الأول هو مقياس فقط لتصنيف العينة وتوزيعها (صوري - لفظي - مزدوج) والمقياس الثاني هو يقيس متغير تابع و مقياس (36) فقرة لتوزيع العينة.

أما اختبارات الاداء فقد اعتمد الاختبارين المهاريين ملحق (1)، وملحق (2) بعد تصوريهما بكاميرا فيديو .

أما إعداد الوحدات التعليمية بأسلوب التعلم المنظم ذاتياً لطالبات الصف الخامس الإعدادي فيكون دور المدرسة أثناء الوحدة التعليمية وتحديدًا في الجزء التعليمي من القسم الرئيس بعد عرض المهارة تستطلع آراء الطالبات عن المهارة التي يريدن تعلمها، وتوجيههن للإلتزام للمجموعات التي تتطابق مع أختياراتهن والتي قد تكون مجموعات تنافسية أو تعاونية بحسب مضمون هذا الأسلوب التعليمي، وهنا يكون دور المتعلمات بأكثر حرية في أختيارهن لنوع المهارة المناسب لهنّ وتفعيل المعرفة وتنظيمها ذاتياً في الحصول على نتيجة الأداء الحركي المطلوب على وفق الأهداف التعليمية والمقارنة مع الواجب الحركي المعروض بالأنموذج والذي يتطلب تطبيقه بأكثر قدر من التطابق بتجاوز الأخطاء ذاتياً بعد بناء البرنامج الحركي الملائم، وهنا تحصل المتعلمات على التعزيز الذاتي والتعزيز من أقرانهنّ من الطالبات من خلال أدائهنّ الصحيح بتنفيذ المهمة (الواجب الحركي) في الوحدة التعليمية ويمكن ان توجه الطالبات لدراسة أختياراتهنّ او عمل تقارير حولها، وعلى سبيل المثال مهارة الدفاع عن الملعب بعد أن تقوم المدرسة بتحضير الادوات المناسبة وبشكل مبسط في تخطيط مساحة الملعب بشريط ملون إلى عدة مناطق والتي تتطلب توجيه الكرات مع مراعاة الأداء الصحيح لهذه المهارة، وعند اختيار الطالبة لأسلوب التنافس مع الاقران عليها أن ترسم برنامجها الحركي بنفسها لأداء المهارة على أتم وجه من جهة، وليحقق التفوق من جهة أخرى، بناء على بحثها قبل يوم عن هذه المهارة وخصوصيتها، وعند الدخول تفصيلياً لمراحل الاداء فإنه تحتاج إلى ان تنظم طريقة أداها لهذه المهارة بشكل ذاتي من التهيؤ إلى مرحلة ضرب الكرة وتحديد الوضع المناسب لمستوى يسمح لها بالسيطرة على توجيه الكرة للمنطقة المطلوبة، بعد تجاوز الأخطاء في كل محاولة أو مرة تقوم بأدائها، أما دور المدرسة هنا يكون هي القائد والموجه والمشرف على سير الوحدة التعليمية والسيطرة على ازمناة كل من اقسامها وأوقات تطبيق التمرينات في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس، كما ويمكن تقديم التغذية الراجعة النهائية أو المتأخرة بعد متابعتها لأداء الطالبات في كل من المجموعات التي ينتمون إليها فضلا عن توظيف الادوات والوسائل التعليمية (Jabbar et al., 2023) (Sarah et al., 2017) والتي تمتاز بالحدائثة والعمل على اثاره دوافعهنّ والتشويق في الوحدات التعليمية، أذ استمر التجريب بهذا الاسلوب لمدة (8) اسابيع متتالية خصصت لتحسين اداء كل مهارة (4) اسابيع بمعدل وحدة تعليمية واحدة تطبق في درس التربية الرياضية، وبغية التعرف على خط الشروع في الاختبارات القبليّة بتاريخ (2022/3/3) تم التحقق من التكافؤ وكما مبين في الجدول (2):

## جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة

الاختبارات	ن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	(ف)	(Sig)	الدلالة
التفكير التأملي	32	بين المجموعات	4.429	2	2.215	0.069	0.934	غير
		داخل المجموعات	937.071	29	32.313			دال
أداء حائط الصد	32	بين المجموعات	2.107	2	1.054	0.75	0.482	غير
		داخل المجموعات	40.768	29	1.406			دال
أداء الدفاع عن الملعب	32	بين المجموعات	0.693	2	0.347	0.536	.591	

غير دال			0.647	29	18.775	داخل المجموعات		
------------	--	--	-------	----	--------	----------------	--	--

عدد المجموعات (3) مستوى الدلالة (0.05) دال إذ كانت  $(Sig) \geq (0.05)$

بعد اتمام التجربة بتطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ (2022/5/8) جمعت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وتمت معالجتها إحصائياً بنظام (SPSS) الإصدار (V26).  
النتائج ومناقشتها :

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لكل مجموعة تجريبية

الاختبار والمجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت)	(Sig)	الدلالة
	س	ع±	س	ع±					
التفكير التأملي	12	80.56	5.681	117.33	1.5	36.778	4.868	22.666	0.000
	9	79.67	5.852	112.17	1.697	32.5	6.186	18.198	0.000
	11	80.27	5.497	123.64	1.567	43.364	6.407	22.446	0.000
أداء حائط الصد	12	3.22	1.093	5.56	1.59	2.333	2.236	3.13	0.014
	9	2.67	1.155	7.17	0.718	4.5	1.382	11.282	0.000
	11	2.64	1.286	8.82	0.603	6.182	1.471	13.939	0.000
الدفاع عن الملعب	12	1.89	0.782	5.22	0.833	3.333	1.225	8.165	0.000
	9	1.92	0.793	6.92	0.515	5	0.953	18.166	0.000
	11	1.82	0.874	8.73	0.467	6.909	1.044	21.939	0.000

درجة الحرية (ن - 1) لكل مجموعة مستوى الدلالة (0.05) دال إذ كانت  $(Sig) \geq (0.05)$

جدول (4)

يبين اختبار (ف) للاختبارات البعدية بين مجموعات البحث التجريبية الثلاث

الاختبارات	ن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	(ف)	(Sig)	الدلالة
التفكير التأملي	32	بين المجموعات	755.663	2	377.831	147.646	0.000	0.000
		داخل المجموعات	74.212	29	2.559			
أداء حائط الصد	32	بين المجموعات	169.975	2	84.987	73.516	0.000	0.000
		داخل المجموعات	33.525	29	1.156			
أداء الدفاع عن الملعب	32	بين المجموعات	61.221	2	30.61	83.321	0.000	0.000
		داخل المجموعات	10.654	29	0.367			

عدد المجموعات (3) مستوى الدلالة (0.05) دال إذ كانت  $(Sig) \geq (0.05)$

جدول (5)

يبين اختبار (L.S.D) للاختبارات البعدية بين مجموعات البحث التجريبية الثلاث

الاختبارات والمجموعات	نتائج فروق الأوساط	درجة (Sig)	المعنوية
التفكير التأملي	2 - 1	5.167*	معنوي لصالح المجموعة التجريبية الأولى
	3 - 1	-6.303*	معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة
	3 - 2	-11.47*	معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة
أداء حائط الصد	2 - 1	1.611*	معنوي لصالح المجموعة التجريبية الأولى

معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة	0.000	-3.737*	3 - 1	أداء الدفاع عن الملعب
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة	0.000	-1.65*	3 - 2	
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الأولى	0.000	1.694*	2 - 1	
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة	0.000	-3.505*	3 - 1	
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة	0.000	-1.811*	3 - 2	

#### \* الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

تبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة أن نتائج طالبات كل من المجموعات التجريبية الثلاث تحسنت في الاختبارات البعدية عن ما كانت عليه في الاختبارات القبلية، وأظهرت نتائج المقارنة البعدية بأن المجموعة التجريبية الثالثة التي صنفت متعلماتها بالترميز المزدوج أكثر تحسن من المجموعة التجريبية الأولى المصنفة متعلماتها بالترميز الصوري التي جاءت بالمرتبة الثانية وجاء أخيراً في هذا التحسن متعلمات المجموعة التجريبية الثالثة المصنفة بالترميز اللفظي، يعزو الباحثان ظهور هذه النتائج إلى فاعلية أسلوب التنظيم الذاتي في مراعاة الخصائص العقلية لاستقبال المعرفة بالأداء المهاري واتاحته الفرصة لكل متعلمة في اختيار طريقة التعلم (Lamyaa Hassan Al-Diwan et al., 2017)، وتأثير هذا الأسلوب بعامل التفكير التأملي المساند لهذا التعلم في التوصل إلى تفصيلات الأداء المهاري وتحليلها من خلال التأمل بدقائق ما مطلوب إتمامه وبناء أو تصحيح البرامج تحسين الأداء الخاصة بالمسارات الحركية لكل من المهارتين المبحثين، إذ جاءت هذه النتائج متسقة في تفوق المجموعة التجريبية الثالثة التي صنفت متعلماتها بالترميز المزدوج في نتائج كل من المتغيرات التابعة، إذ إن خصائص هذا النوع من الترميز يلائمه الجزء التعليمي بوساطة العرض الصوري والشرح اللفظي في درس التربية الرياضية، ليكون لكل منهن تنظيم ذاتي خاص بها. إن مناقشة النتائج لتأثير التفكير التأملي وليس للمتغير التابع التعلم المنظم ذاتياً هو المستقل والتفكير التأملي هو أصبح التابع فالمناقشة أصبحت تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع.

إذ أنه "في أحيان كثيرة يفضل الطلاب أن يعملوا بشكل تعاوني مع الأقران، أو مع المعلم أو مع المعاون، وعلى النقيض في أحيان أخرى، سوف يختار نفس الأفراد أن يتعلموا بشكل مستقل (فردية)، وعندما يغير المعلمون من ظروفهم التربوية لكي تتلاءم مع تفضيلات أسلوب التعلم؛ فإن النتيجة المتسقة هي التحسن الدال إحصائياً في الاتجاهات والسلوكيات والتفكيريات". (Scholer. M, 2000)

كما "أن تأمل الفرد للموقف الذي أمامه وتحليله إلى عناصره، ورسم الخطط اللازمة لفهمه حتى يصل إلى النتائج ثم تقويم النتائج في ضوء الخطط". (Muhammad, 2012)

لذا فإن تنمية التفكير يجب أن يكون أهم أهداف العملية التعليمية، فالمدرس يجب أن يضع أمامه هدفاً محدداً وهو أن يعلم طلبته كيفية التفكير، وإن يغرس فيهم مهارات التفكير وذلك يعني فتح أبواب العقل ونوافذه على مصراعها، أي تنمية وتحسين أقوى أداة يمتلكها الإنسان، لأن زيادة قدرة الطلبة على التفكير يعد أعظم هدية يقدمها المدرس لمجتمعه لأهمية التفكير ومكانته المرموقة (Abdel Sabour, 2010) (Lamyaa & ruaa, 2015) وهذا يتفق مع رأي (Hanin & Najla, 2023) اللذان أشارا إلى أنه على الرغم من الجهود التي تبذلها المؤسسات التعليمية والتغيرات الكمية والنوعية التي حدثت فيها، إلا أن برامجها وأنشطتها وأساليبها التعليمية ما زالت تفتقر نسبياً إلى تطوير أساليب التفكير السليم بين لا يزال طلابنا وبرامجهم وطرق تقييمهم يعتمدون على حقائق التدريس. لذلك نجد أن الكثير من الطلاب لا يفكرون جيداً، ليس لأنهم يفتقرون إلى الذكاء أو يفتقرون إلى القدرة العقلية، بل لأنهم لم يتعلموا مهارات التفكير الجيد ولم يتلقوا التوجيه الجيد والصحيح أو التدريب اللازم لذلك. لذلك لا بد من الاهتمام بأساليب التدريس (Al-Diwan, 2009) التي تحفز التفكير وإن أهم المراحل التي يجب على معلمي التربية

البدنية التركيز عليها في العملية التدريسية هي المراحل الأولية للتدريس في المدارس سواء كانت مدارس ابتدائية أو ثانوية، لأن الطلاب في هذه المراحل العمرية (Othman et al., 2023)

"طالما أن التفكير التأملي يمثل ذروة سنام العمليات العقلية، فإن التربية لا تستطيع تجاهله ويصبح لزاماً على المربين بذل الجهود من أجل تدميته، فهو يجعل الفرد يخطط دائماً، ويقيم أسلوبه في العمليات والخطوات التي يتبعها لاتخاذ القرار المناسب، ويعتمد التفكير التأملي على كيفية مواجهة المشكلات وتغير الظواهر والإحداث، والشخص الذي يفكر تفكيراً تأملياً لديه القدرة على إدراك العلاقات، وعمل الملخصات، والاستفادة من المعلومات في تدعيم وجهة نظره وتحليل المقدمات، ومراجعة البدائل والبحث عنها". (Fatima, 2005)

"تأتي أهمية التأمل في مساعدة المتعلمين على الأمور الآتية : ربط المعلومات الجديدة بالفهم السابق، والتفكير في المفاهيم المجردة والمحسوسة ، وفهم استراتيجيات تفكيرهم الخاص بهم وتعلمهم، وتطبيق إستراتيجيات جديدة في مواقف ومهمات جديدة لم يسبق لها مثيل، وتحليل موضوعات مختلفة وتقييمها، والاتصال بأنواعه كافة، وتنمية الشعور الذاتي والوعي النفسي، ويتضمن التفكير التأملي التحليل واتخاذ القرار، والمتأمل هو الذي يخطط ويراقب دائماً، ويقيم أسلوبه في العمليات والخطوات التي يتخذها لإصدار الأحكام، والتنوع في أساليب التعليم والتعامل في غرفة الصف (Razouki & Soha, 2013)

#### الاستنتاجات

- 1- يساعد أسلوب التعلم المنظم ذاتياً بحرية التنظيم الذاتي في تحسين التفكير التأملي لمتعلمات الاداء المهاري بالكرة الطائرة.
  - 2- أن منح الحرية لكل من المتعلمات على وفق ما تتصف به من ترميز للمعلومات يساعدها في تنظيم نشاطها التعليمي ذاتياً في تحسن اداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
  - 3- يلائم أسلوب التعلم المنظم ذاتياً المتعلمات ذوات الترميز المزدوج ويكون أنسب لهنّ من المتعلمات المصنفات بتصنيفات الترميز المعلوماتي الأخرى في تحسن اداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- التوصيات:

1. من الضروري الاهتمام بتفريد التعليم في الدروس العلمية بالكرة الطائرة والدمج بين التعلم المعرفي والسلوكي لأجل الوصول الى تحقيق اهداف التعلم المهاري بصورة افضل.

#### الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات المرحلة الخامسة في ثانوية المتميزات الرصافة 2/ للعام الدراسي (2021-2022).

#### تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

## References

- Abdel Sabour, F. (2010, June 20). Education. *Al-Wasat Daily Newspaper*, 11–13.
- Abdul Aziz Al Majeed. (2005). *The Psychology of Coping with Pressure in the Sports Field* (p. 47). Al-Kitab Center for Publishing.
- Abdul Wahed, H. A. K., & Haider, H. A. K. (2015). *Perceptual and intuitive speed and levels of thinking* (p. 117). Arab Community Library for Publishing and Distribution.
- Adel, A. M. (2016). *Foundations of scientific research in light of the amendments contained in (APA5* (2nd edition, p. 48). Dar Al-Zahra.
- Al-Diwan, L. H. M. (2009). *Effective methods in teaching physical education*. Al-Nakhil Press. <https://www.researchgate.net/publication/376409835>
- Ameer, J. M., Jasim, N. H., & Mohammed, F. D. (2021). USING A SUGGESTED EDUCATIONAL CURRICULUM TO DEVELOP SOME PHYSICAL AND KINETIC ABILITIES FOR SLOW LEARNING STUDENTS. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 3(32), 9. <https://doi.org/DOI: 10.13140/RG.2.2.33771.52008>
- Ameer, J. M., & Khalil, I. S. A.-H. (2022). The effect of exercises using the method of learning for mastery and performance simulation tools in developing the skills of standing on the hands and the human wheel for the floor movements carpet in the artistic gymnastics for men. *Sciences Journal Of Physical Education* , 15(5), 460–473. <https://www.iasj.net/iasj/article/261168>
- Awad, Y. O., Lamia, H. D., & Shehab, G. S. (2022). Building A Cognitive Achievement Scale For The Skills Of Smash Hitting And Defending The Court In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6). <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/7238>
- Awwad et al. (2012). Implications of validity and reliability of the Felder–Soloman scale for learning styles and their degree of preference among University of Jordan students. *Damascus University Journal*, 28(1), 451.
- Dhurgham, A. N. A.-J., & Imad Adel Ali. (2020). Design and rationing of a test to measure the accuracy of the cornering skill by jumping from a corner and some biomechanical variables after performing the physical effort in. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(9), 4541–4548.
- Fatima, M. A. W. (2005). The effectiveness of using some metacognitive strategies in acquiring physics and developing contemplative thinking and the tendency towards using them among eighth–graders Al–Azhari. *Journal of Scientific Education, College*

- of Education – Ain Al–Shams Journal of Scientific Education, College of Education – Ain Al–Shams University, Egypt, 8(2), 160.*
- Fatima, N. A. A.–A. (2019). *The impact of the (S.N.I.P.S) strategy according to double coding in visual thinking and learning the skills of preparing and receiving a serve with volleyball among fifth–grade preparatory school girls* [A master’s thesis]. University of Baghdad.
- Gamal, A. N. A. N. (2010). *Reflective thinking skills in the content of Islamic education curricula for the tenth grade and the extent to which students acquire them* [Master’s thesis]. College of Education.
- Hanan, T. H. (2016). *The effect of the comparative competition method according to family upbringing methods in reducing learned helplessness and learning the skill of passing volleyball among first intermediate students* [Master’s thesis]. College of Physical Education and Sports Sciences for Girls.
- Hanin, M. A., & Najla, A. A.–Z. (2023). The impact of the mobile messaging strategy on positive thinking and learning the skill of receiving service among high school students Ibero–American. *Journal of Exercise and Sports Psychology, 18(3), 282–285.*
- Jabbar, haya K., Hassan Mohammed, L., & Majeed Ali, M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33(2), 17–32.*  
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>
- Lamyaa, H. M., & ruaa, M. A. (2015). The impact of a proposed curriculum lessons Educational motor using effective teaching In the development of creative thinking for the children of the preparatory stage. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 42, 32–48.* <https://www.iasj.net/iasj/article/104025>
- Lamia Hassan Mohammed. (2005). The effect of a proposed educational curriculum for physical education lessons on developing the creative abilities of first–year primary school students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 18, 33–54.*  
<https://www.iasj.net/iasj/article/53043>
- lamyaa, H. A.–D., Saad Laith Abdul Karim, & Fatima Hassan Mohamed. (2017). The impact of the use of an educational curriculum in a cooperative (integrated and technical) method in teaching some ground movements for the third stage. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 53, 51–61.*  
<https://www.iasj.net/iasj/article/147698>

- Malath Haider, & Njlaa Abbas. (2021). Decision-making and its relationship to spiking and blocking performance in volleyball for emerging players. *Modern Sport*, 20(3), 0035. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.3.0035>
- Marawah, eimad muhan, Lamyaa, H. M., haydar Mahdi, eabd alsaahib, & Mayasa Abd Ali, K. (2024). The effect of a manufactured educational method in improving the technical performance and digital level of the high jumping event for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 17–27. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>
- Mohamed, S. H., & Hamdi, A. M. (1997). *Scientific foundations of volleyball and methods of measurement and evaluation* (2nd edition, p. 245). Al-Kitab Center for Publishing.
- Muhammad, H. R. (2012). *Thinking skills, quick wits, and teaching portfolios* (2nd edition, p. 121). Al-Falah Publishing and Distribution Library.
- Muhannad, K. J. (2023). The effect of exercises according to the partial and total training methods in learning the skill of hitting volleyball for beginners. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 169–156. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.463>
- Omaima, B. S. A. B. (2009). *Preferred learning methods among a sample of secondary school students in Muscat Governorate and their relationship to gender, achievement level, and academic specialization*. College of Education, Sultan Qaboos University.
- Othman, A. A., Jassim, N. H., & Ameer جابر Mushref. (2023). The speed of motor response among players of first-class clubs in Anbar Governorate and its relationship to the performance of the skill of receiving the serve for the volleyball player (libero). *Kufa Journal Physical Education Sciences*, 1(6), 539–555. <https://www.iasj.net/iasj/article/273090>
- Oudah, M. J. , Aldewan, L. H., & Hchaya, H. M. (2022). Building a Scale of Systems Thinking in Tennis. . *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2), 18–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.341>
- Rafee, N. A.-Z., & Imad, A. R. A.-Z. (2003). *Cognitive Psychology* (p. 199). Dar Al-Shorouk Publications.
- Razouki, R. M., & Soha, I. A. K. (2013). *inking and its types (patterns)* (pp. 91–194). College Library for Printing and Publishing, Baghdad.
- sarah, S. S., Makki, J. O., & Salam, J. A. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players

in the southern region. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 53, 359–373. <https://www.iasj.net/iasj/article/147727>

Scholer. M. (2000). *A study of the influence of gender on the learning style of eighth grade students in the Middletown Township public school district* [An unpublished M.A. thesis]. Kean university of NJ.

Wissam Tawfiq. (2015). *Working memory capacity and dual coding and their relationship to self-efficacy among university students* [Doctoral dissertation]. College of Education for Pure Sciences , bn al-Haytham.

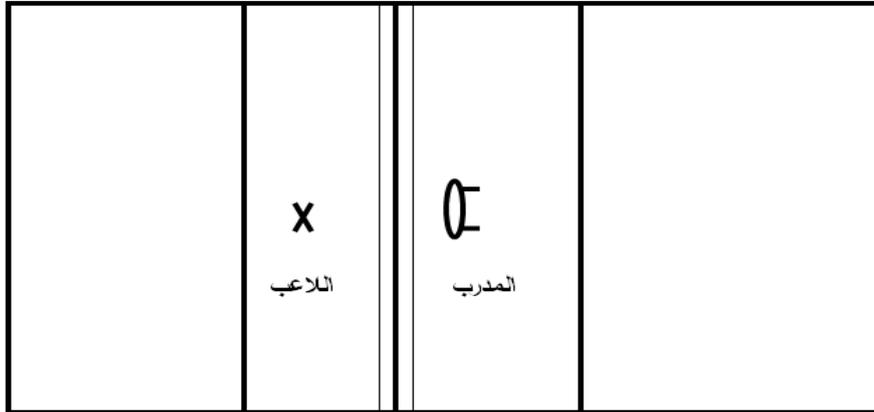
**ملحق (1) يوضح إختبار مهارة حائط الصد: (Mohamed & Hamdi, 1997)**

- الغرض من الإختبار: قياس قدرة اللاعب على الإداء المتكرر بالمعدل نفسه لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة.

— الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، ومقعد (مسطبة)، وكرات طائرة قانونية، وساعة إيقاف، وشبكة بإرتفاع قانوني (2.24 سم).

— مواصفات الإداء: يوضع المقعد (المسطبة) خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد (50 سم)، يقف المتدربة على المقعد وتمسك الكرة بكلتا يديها حتى تكون أعلى من مستوى الشبكة بمسافة (20 سم) ، تقف اللاعب (المُختبرة) داخل منطقة (3 م) في نصف الملعب الثاني حتى يكون مواجهاً للشبكة، وعند سماع إشارة البدء تقوم اللاعب بالتقدم والقفز (الوثب) لإداء مهارة حائط الصد حتى يلامس الكرة التي تمسك بها المدربة بكلتا يديها من أعلى الكرة ثم تهبط على الأرض، يكرر الإداء لأكثر عدد ممكن لمدة (10 ثا)، كما موضح بالشكل (1) .  
الشروط:

- 1- في كل مرة تقفز (تثب) فيها المُختبر لإداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديها من أعلى الكرة.
  - 2- على المُختبرة تكرار الإداء إلى أن يسمع إشارة إنتهاء الوقت المحدد للإختبار.
  - 3- على المدرب الإحتفاظ بإرتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة مدة إداء المُختبرة للإختبار.
  - 4- إي إداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قامت به المُختبرة خلال الوقت المحدد للإختبار.
- . التسجيل: يُسجل للمُختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال مدة (10 ثا) .  
. وحدة القياس: (الدرجة) .



شكل (1) يوضح مخطط إختبار مهارة حائط الصد المعتمد في قياس اداء المهارة

**ملحق (2) يوضح إختبار الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب : (Mohamed & Hamdi, 1997)**

. هدف الإختبار: قياس الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب .

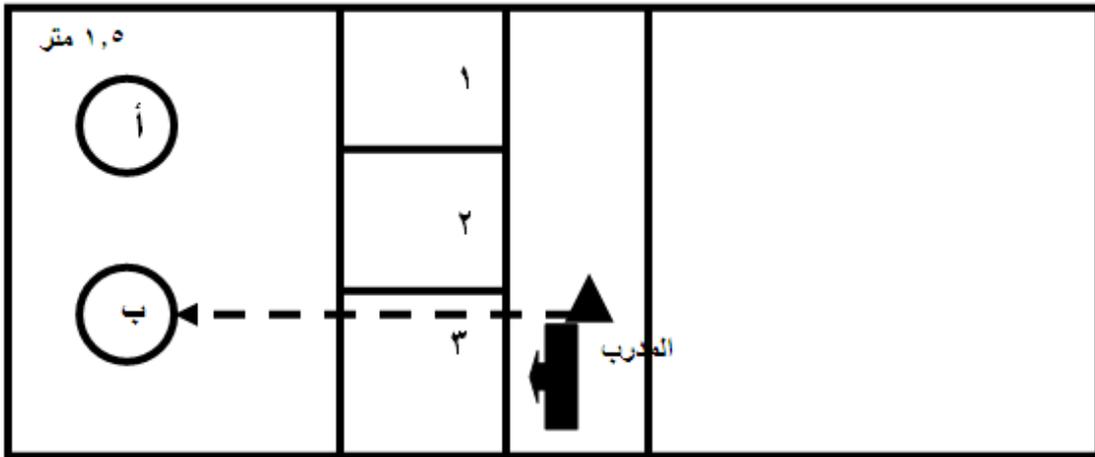
— الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، وكرات طائرة قانونية، وشريط لاصق ملون بعرض (5 سم)، وشريط قياس، وكروسي عالٍ، وكما موضح في الشكل (2) .

— مواصفات الإداء: تقف اللاعب المُختبرة داخل المنطقة (أ) ومن ثم داخل المنطقة (ب) اللتان يبغدان كلاً منهما عن الخطوط الجانبية والخلفية بمسافة (1.5) متر ويقوم المدرب بإداء الإرسال من الملعب المقابل ، وعلى المُختبرة

إستقبال الكرات وتوجيهها الى المنطقة (1) ثلاث كرات ، والمنطقة (2) ثلاث كرات ، والمنطقة (3) ثلاث كرات ويكرر العمل للمنطقة (ب) .

. الشروط :

- \_ لكل مُختبر (9) محاولات من المنطقة (أ) و (9) من المنطقة (ب) .
- \_ تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها المُختبر .
- التسجيل: يُسجل للمُختبر مجموع النقاط التي تحصل عليها من المحاولات الممنوحة له (9 محاولات لكل دائرة) وذلك على وفق الأسلوب الآتي:
- \_ (3) نقاط لكل كرة تسقط في المنطقة المحددة .
- \_ (2) نقاط لكل كرة تسقط خارج المنطقة المحددة وبالمناطقة المجاورة .
- \_ (1) نقطة لكل كرة تسقط خارج المنطقة المحددة .
- \_ (صفر) لكل محاولة فاشلة ؛ والدرجة العظمى (54) .
- . وحدة القياس (الدرجة) .



شكل (2) يوضح مخطط اختبار دقة الدفاع عن الملعب المعتمد في قياس اداء المهارة