



The effect of the practical demonstration strategy in reducing the cognitive load and learning some offensive skills in volleyball for female students

Asst. Prof. Dr. Haider Mahmoud Abboud *, **Asst. Prof. Dr. Ayman Hani Abdel-Jubouri**

College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon, Iraq

College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufu, Iraq

phy.hayder.m.abood@uobabylon.edu.iq, aymanh.algburi@uokufa.edu.iq

Research submission date: 6/4/2023

Publication date : 9/30/2023

Abstract

The importance of the research lies in knowing the effect of the practical demonstration strategy in reducing the cognitive load and learning some offensive skills in volleyball for female students, by preparing exercises according to this strategy according to the capabilities of the research sample.

The researchers used the experimental method with an experimental design for two groups (experimental and control) with a cardio test and a post-test. The research population was determined by the female students of the College of Physical Education and Sports Sciences - the second stage for the academic year 2022-2023, who numbered (30) students, and a sample of (20) female students was selected from the research population. After that, a measure of cognitive load and tests of offensive skills in volleyball were chosen. After that, an educational curriculum was prepared according to the strategy of practical demonstrations. Then pre-tests were conducted and the educational curriculum was applied in (12) educational units. After that, the post-test was conducted. Appropriate statistical methods were used in processing the data. The researchers used the statistical package (SPSS), twenty-third version. The researchers concluded:

The good presentation method by the teacher contributed significantly to reducing the cognitive load and learning offensive skills in volleyball.

Keywords: practical presentation strategy, cognitive load, volleyball

تأثير استراتيجية العروض العملية في خفض العبء المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة

الطائرة للطالبات

أ.م.د. حيدر محمود عبود*، أ.م.د. أيمن هاني عبد الجبوري

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، العراق

phy.hayder.m.abood@uobabylon.edu.iq, aymanh.algburi@uokufa.edu.iq

تاريخ النشر/2023/9/30

تاريخ تسليم البحث/2023/6/4

الملخص

تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير استراتيجية العروض العملية في خفض العبء المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للطالبات، من خلال إعداد تمارين وفق هذه الاستراتيجية بحسب قدرات عينة البحث .

أستعمل الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القلبي والبعدى وتحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - المرحلة الثانية للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهن (30) طالبة وتم اختيار عينة مكونة من (20) طالبة من البحث مجتمع البحث وبعده تم اختيار مقياس العبء المعرفي واختبارات المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبعد ذلك تم إعداد منهج تعليمي وفق استراتيجية العروض العملية ثم أجريت الاختبارات القبلية وطبق المنهج التعليمي بواقع (12) وحدة تعليمية وبعدها تم إجراء الاختبار البعدى، وقد تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة في معالجة البيانات إذ قام الباحثان باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) للإصدار الثالث والعشرون. واستنتج الباحثان:-

ان لطريقة العرض الجيدة من قبل المدرس ساهمت وبشكل ملحوظ في خفض العبء المعرفي وتعلم المهارات الهجومية بالكرة الطائرة .

الكلمات المفتاحية: استراتيجية العروض العملية، العبء المعرفي، الكرة الطائرة

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد استخدام التدريس الحديث من أهم الأساسيات التي يجب على المدرس ان يضعها في عين الاعتبار واختيار الاستراتيجية المناسبة تعد من أهم سبل نجاح عملية التدريس التي تؤدي دوراً مهماً في تنمية إمكانيات الطالبات وخاصة في الأداء المهاري ، وقد أضاف التطور الكبير في مجال التدريس الكثير من الاستراتيجيات الحديثة التي يمكن استثمارها في تعلم الطالبات حتى يتم إعدادهم بشكل يتناسب وقدراتهم، إذ أن مهمة المدرس باتت تعتمد على الأساليب الحديثة وفق اليات وخطوات تخاطب جميع المتغيرات التي تواجه المتعلم في عملية التعلم في الدرس وإنما باتت ضمن وضع خطط جديدة للدرس يدخل فيه الأساليب المتنوعة لتحقيق أهدافه.

وتهدف عملية التدريس إلى مخاطبة قدرات الطلبة والتفاعل معها للوصول الى المستوى المطلوب ، والعمل على أعدادهم من الناحية المهارية بشكل خاص، والعروض العملية من الاستراتيجيات الفعالة في التدريس لحث مستخدميها على توفير وتوجيه الطلبة عند دراسة مشكلة تعليمية معينة من اجل الوصول الى تحقيق الواجبات المناطة بالمتعلمات سواء كانت هذه الواجبات نظرية ام تطبيقية عملية وفيها عامل مهم هو تبسيط المهارات للعبة والتشويق والإثارة للطلبة .

وإن العبء المعرفي احد أشكال السلوك السلبي الذي تتعرض لها الطالبات نتيجة تداخل المعلومات بسبب كثرة الدروس والمهارات الرياضية المتنوعة مما يجعل الطالبة تتعرض للضغط في الإدراك والتفكير والانتباه مما يجعل تعلم المهارات بشكل عام والكرة الطائرة بشكل خاص الى صعوبة في التذكر والتعلم لهذه المهارات وهنا يأتي دور طرائق التدريس الحديثة استراتيجية العروض العملية التي تساهم في خفض العبء المعرفي وتطوير الجانب المهاري من اجل إبراز قدرات وإمكانيات الطالبات.

ومن بين الألعاب الرياضية المهمة والتي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة هي الكرة الطائرة والتي يتطلب ممن يمارسها أن يتمتع بمستوى أداء مهاري عالي ، وهذا الامر يتطلب من القائمين عليها إدخال استراتيجيات حديثة تعطي للطالبات التنوع بطرائق التعلم بهدف الوصول الى التعلم الجيد. تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير استراتيجية العروض العملية في خفض العبء المعرفي وتعلم بعض مهارات الهجومية بالكرة الطائرة للطالبات، من خلال إعداد تمرينات وفق هذه الاستراتيجية العملية المدروسة بحسب قدرات عينة البحث وتوظيف هذه الاستراتيجية في الجانب التطبيقي مما يساعد في التعلم السريع وبالتالي الحصول على مخرجات تعليمية جيدة في أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة .

1-2 مشكلة البحث:

كون لعبة كرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية المهمة والصعبة والتي تحتاج في أداء مهارتها التعلم الصحيح والدقة والسرعة وكون الباحثان ذو خبرة لاحظا هنالك بطى في تعلم بعض المهارات الهجومية وخاصة عند الطالبات، وهذا البطيء يؤدي الى عرقلة أداء المهارة بالشكل الصحيح وخاصة في مواقف اللعب هذا من جانب وكذلك ابتعاد اغلب طرائق التدريس عن جذب انتباه الطالبة وإثارة دافعيته مما يؤثر على عدم الرغبة في تعلم تلك المهارات لهذا ارتأ الباحثان الى دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول اللازمة لها من خلال تطبيق استراتيجيات العروض العملية ، مما يعزز من عملية التعلم الصحيح لهذه المهارات وخفض العبء المعرفي لها مما يجعل تعلم المهارات بشكل أفضل.

1-3 هدفا البحث:

- 1- إعداد وحدات تعليمية على وفق استراتيجيات العروض العملية.
- 2- التعرف على تأثير استراتيجيات العروض العملية في خفض العبء المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للطالبات.

1-4 فرض البحث:

-هنالك تأثير لاستراتيجيات العروض العملية في خفض العبء المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للطالبات.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بابل للعام الدراسي 2022-2023.

1-5-2 مجال الزماني: للمدة من 2022/12/5 ولغاية 2023/6/20.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .

1-6 التعريف بالمصطلحات :

- 1- استراتيجيات العروض العملية: طريقة تدريسية تعتمد على أداء وعرض القائم بالعملية بالتدريس لموضوع أمام الطالبات مع تكرار هذا الأداء بشكل تطبيقي ويتطلب للموقف التعليمي إعطاء فرصة للطالبات للقيام بهذا الأداء لتنفيذ موضوع التعلم
- 2- العبء المعرفي: مجموعة من الأنشطة العقلية التي تشغل سعة الذاكرة العاملة خلال وقت معين

التعريف الإجرائي لـ(العبء المعرفي):- الدرجة التي تحصل عليها المختبرة، نتيجة إجابتها على فقرات المقياس.

3-1 منهج البحث: استعمل الباحثان المنهج التجريبي التصميم التجريبي للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

3-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (30) طالبة، ثم اختيرت عينة مكونة من (20) طالبة من اجل تطبيق التجربة الرئيسية.

3-3 جمع المعلومات:

1- الاستبانة.

2- المصادر والمراجع العلمية.

3- الاختبارات.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1. كرات طائرة عدد (10) قانونية .

2. ملعب كرة طائرة قانونية .

3. حاسبه نوع (Dell) عدد (1).

4. شواخص بلاستيكية عدد (10) .

5. أدوات مكتبية (أوراق+أقلام).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 اختيار مقياس العبء المعرفي :

تم الاعتماد على مقياس العبء المعرفي الذي قام ببنائه أيمن هاني الجبوري إذ يتكون من (16) فقرة يجب عليها المختبر وفق بدائل إجابة ثنائية (نعم،لا) وتعطى الإجابة بنعم (1) درجة ولا (صفر)، ومن أجل تطبيقه على عينة البحث تم عرضه (ينظر ملحق 1) على مجموعة من السادة المختصين (ينظر ملحق 2) لغرض تقييمه ومعرفة صلاحيته بعدها تم استعمال اختبار (كا²) لاتفاق الخبراء والمختصين وتم قبول المقياس بنسبة اتفاق (100%).

3-4-2 تحديد بعض المهارات الكرة الطائرة واختباراتها: تم اختيار مهارات الكرة الطائرة في المرحلة

الثانية وهي (الإعداد والاستقبال والإرسال)، وتم تحديد اختبارات مقننة لها من المصادر العلمية.

3-4-3 توصيف اختبارات بعض مهارات الكرة الطائرة:-

1-اختبارات الأداء الفني لمهارة الإعداد:

2-اختبار الأداء الفني لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة

3- اختبار تقويم الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى (التنس)

3-4-4 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الخاصة بالمتغيرات التابعة على (5) طالبات، وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا بتاريخ 2022/12/21 وقد تم تقويم الأداء من قبل المحكمين، وبعد مرور (5) أيام تم تقويم المهارات و(12) يوم للمقياس ومن الخبراء أنفسهم وتم تثبيت النتائج في استمارة التقييم.

3-4-5 الأسس العلمية:

أولاً:الصدق: تم استعمال (صدق المحتوى) في البحث بعد تم عرض المقياس على الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 1) إذ يعد "صدق المحتوى من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال".

ثانياً: الثبات: تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية، إذ تم أجرائه بتاريخ 2022 /12/21 وتم إعادته بتاريخ 2022/12/26 للمهارات 2023/1/2 لمقياس العبء المعرفي وكان معامل ثبات جميع الاختبارات عالي إذا بلغ للمقياس (0.91) وللاختبار مهارة الإرسال (0.89) ولمهارة الإعداد (0.92) ولمهارة الاستقبال (0.90) .

ثالثاً: الموضوعية: ويقصد بها "هو الاختبار الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين إذا ما قام تحكيم المختبر أكثر من حكم" ، واستعمل الارتباط بين نتائج المحكمين وقد تبين من النتائج أن الاختبارات المهارية جميعها قد حصلت على (1) وهو المطلوب .

3-4-6 الاختبارات القبليّة: تم تنظيم العينة وتوزيعها على توقيتات الوحدة وتسجيل أسمائهم

وذلك بتاريخ 2023/2/28 ، وبالتعاون مع مدرس المادة لشرح إجراءات الاختبار وأداء الطالبات لها .

3-4-6-1 التكافؤ:-تم إجراء التكافؤ لمجموعي البحث من اجل البدء بخط شروع تجريبي واحد وكما

مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين نتائج التكافؤ لمجموعي البحث

نوع الدلالة	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.54 3	1.22	0.59	6.55	0.55	6.89	درجة	العبء المعرفي
غير معنوي	0.49 8	1.19	0.51	3.89	0.44	4.11	درجة	الأداء الفني للأعداد
غير معنوي	0.50 2	1.11	0.53	4.05	0.58	3.59	درجة	الأداء الفني لاستقبال الإرسال
غير معنوي	0.47 2	1.05	0.61	3.83	0.49	3.67	درجة	الأداء الفني للإرسال

ومن خلال الجدول (1) يتبين أن المجموعتين متكافئتين غير معنوية كون جميع قيم (sig) الدلالة والبالغة (0.05) وعند درجة حرية (18).

3-4-7 تنفيذ مفردات استراتيجية العروض العملية: وبعد إجراء الاختبارات القبليّة لمجموعي البحث

تم تطبيق إستراتيجية العروض العملية وفق الآتي:

- عدد الوحدات الكلية (12) وحدات تعليمية.

- عدد الوحدات (وحدتان تعليمية) في الأسبوع .

- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

- زمن القسم الرئيسي (60 دقيقة) .

- زمن القسم التطبيقي (45) دقيقة .

- قامت المجموعة التجريبية بتطبيق استراتيجية العروض العملية ولثلاث مهارات (ينظر الملحق 3) من قبل الباحثان.

- اتبعت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي المقرر لمادة الكرة الطائرة للمرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل .

3-4-8 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات يوم الأحد المصادف 2023 /4/16 تحت نفس ظروف تطبيق الاختبار القبلي.

3-5 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار الثالث والعشرون لاستخراج الآتي :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- (t.test) للعينات المترابطة والمستقلة.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- عرض النتائج وتحليلها:

4-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية:-

الجدول (2) يبين نتائج المجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	19.23	0.66	10.16	0.55	6.89	درجة	العبء المعرفي
معنوي	0.000	15.22	0.87	6.29	0.44	4.11	درجة	الأداء الفني للأعداد
معنوي	0.000	17.89	0.72	6.73	0.58	3.59	درجة	الأداء الفني لاستقبال الإرسال
معنوي	0.000	18.98	0.84	6.81	0.49	3.67	درجة	الأداء الفني للإرسال

يظهر الجدول (2) اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس العبء المعرفي واختبارات الأداء الفني لبعض مهارات الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية ، ولأجل التعرف على معنوية الفروق لجأ الباحثان إلى استعمال اختبار (t. test) للعينات

المترابطة، ومن خلال نتائجه تبين أن قيم (sig) للاختبارات جميعها جاءت أصغر من مستوى دلالة (0.05)، عند درجة حرية (9)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة.

2-4 عرض نتائج المجموعة الضابطة:-

الجدول (3) يبين نتائج المجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.247	1.13	0.55	7.13	0.59	6.55	درجة	العمليات العقلية
غير معنوي	0.156	1.55	0.59	4.38	0.51	3.89	درجة	الأداء الفني للأعداد
غير معنوي	0.123	1.33	0.51	4.57	0.53	4.05	درجة	الأداء الفني لاستقبال الإرسال
غير معنوي	0.209	1.39	0.47	4.89	0.61	3.83	درجة	الأداء الفني للإرسال

يظهر الجدول (3) اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمقياس العبء المعرفي واختبارات الأداء الفني لبعض مهارات الكرة الطائرة للمجموعة الضابطة، ولأجل التعرف على معنوية الفروق لجأ الباحثان إلى استعمال اختبار (t. test) للعينات المترابطة، ومن خلال نتائجه تبين أنها غير معنوية كون جميع قيم (sig) للاختبارات جاءت أكبر من مستوى دلالة (0.05)، عند درجة حرية (9)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لهذه المجموعة.

4-3 مناقشة النتائج :

يتبين وجود فروق معنوية للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحثان ظهور مثل هذه الفروقات الى استخدام وإتباع المجموعة التجريبية وفق إستراتيجية العروض العملية ساهم في خفض العبء المعرفي وتعلم الأداء الفني لبعض المهارات الكرة الطائرة للطالبات ، إذ أن " استخدام التمارين بشكل صحيح مهم جداً في مختلف الفعاليات الرياضية ويجب ممارستها بدون استثناء وخاصة التمارين وفق استراتيجية العروض العملية وذلك للتغلب على الجهد والتقليل منه وكذلك وجود عناصر التشويق والإثارة " .

ويرى الباحثان أن استخدام التمارين يسهم بشكل كبير في خفض العبء المعرفي مما سهل وساعد الطالبات على رسم الأداء السليم وفق أسس علمية فالطالبة عندما تمارس التمارين التطبيقية وفق الشروح العملية والتي ساعد الطالبات في التعلم الصحيح والعمل على تكرار هذه العروض المرتبطة بالمهارات فان" نتيجة تكرار هذه التمرينات ، تساهم في اكتساب هذه القدرات

ويمكن أيضاً أن يعزو الباحثان سبب الفروق المعنوية في يعود إلى أن التمارين ضمن لاستراتيجية التي نفذت ساعدت في وضع صور عملية للمهارات ساعدت في تحسين وتطوير الادراك من خلال عمليات الممارسة والتغذية الراجعة باستمرار وهذا ساهم في التفرد في هذا الجانب على المجموعة الضابطة وتعمل طرائق التدريس الحديثة على تكوين التصور الصحيح والواضح للمهارات ولأن "استراتيجية العروض العملية استطاعت أن توضح المهارات الصعبة ، وتعطيها تفسيرات وتصورات واضحة وتغنيها بصور توضيحية، وتنبيه المتعلم إلى الأخطاء التي قد تحدث في الأداء ، وأن "المتعلمين لا يستجيبون لعملية التعلم بطريقة واحدة وانه لابد من استخدام طرائق تعليمية جديدة ومختلفة لبناء وتطوير قدراتهم ومعارفهم .

5-1الاستنتاجات : من خلال نتائج البحث تمكن الباحثان التوصل إلى:

1- ان لطريقة العرض الجيدة من قبل المدرس ساهمت وبشكل ملحوظ في خفض العبء المعرفي وتعلم المهارات الهجومية بالكرة الطائرة .

2- إن لتطبيق التمرينات وفق استراتيجية العروض العملية ساهم في خفض العبء المعرفي للطالبات.

2- إن استعمال مقياس العبء المعرفي ساهم بشكل ملموس وايجابي في التعرف على الطالبات وتحديد العبء المعرفي لديهم .

وفي ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحثان بأهم التوصيات الآتية:

- 1- التأكيد على الاهتمام بطريقة العرض الجيد لما لها من دور في تطوير المهارات المبحوثة .
- 2- التأكيد على تطبيق هذه استراتيجيات في تدريس المواد التطبيقية لئلاها من دور في تعلم المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
- 3- إجراء دراسات أخرى مشابهة لاستراتيجيات العروض العملية لتطوير المهارات الدفاعية بكرة الطائرة .

انموذج لوحة تعليمية وفقاً للاستراتيجية العروض العملية في خفض العبء المعرفي وتعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة للطالبات

الهدف التعليمي : تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة زمن الوحدة : 90 دقيقة

الهدف التربوي : تنمية روح العمل بين الطالبات . الوحدة التعليمية : الأولى

الأسبوع : الأول

عدد الطالبات : 10 طالبات

ت	اقسام الوحدة	الوقت	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات										
1	القسم التحضيري المقدمة	20 د													
	المقدمة	4 د	الوقوف نسقاً لاداء تحية بداية الدرس	xxxxxxxxxxxx	التأكيد على اجراء الاحماء الجيد لغرض تفادي الإصابات وخاصة مفصل الكتف لدى الطالبات										
	الاحماء العام	8 د	عمل هرولة بعدها اجراء تمارين تمطية لجميع أعضاء الجسم	xxxxxxxxxxxx	○										
	الاحماء الخاص	8 د	اجراء تمرينات بدنية تخدم القسم الرئيسي من الدرس	xxxxxxxxxxxx	○										
2	القسم الرئيس	60 د													
	النشاط التعليمي	15 د	يقوم المدرس بشرح مهارة الارسال وبعد اكمال الشرح يقوم المدرس بعرض المهارة وتكرارها الأكثر من مرة ثم يتم الاستعانة ببعض الطالبات لتنفيذ المهارة	<table border="1"> <tr> <td>×</td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>×</td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>×</td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>×</td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>×</td> <td>×</td> </tr> </table>	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
×	×														
×	×														
×	×														
×	×														
×	×														
	النشاط التطبيقي	45 د	يتم تقسيم الطالبات حسب ما يتطلبه كل تمرين												
	التمرين الأول	5 د	تقف كل طالبة امام زميلتها وترمي الكرة باليد الضاربة من الأعلى ولمسافات مختلفة (3 م ثم 5 م ثم 7 م ثم 9 م)	<table border="1"> <tr> <td>×</td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>×</td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>×</td> <td>×</td> </tr> </table>	×	×	×	×	×	×	○				
×	×														
×	×														
×	×														

 <p>الحائط الاملس</p>	<p>× × × ×</p>	<p>نفس التمرين ولكن مع الحائط الاملس</p>	<p>6 د</p>	<p>التمرين الثاني</p>	
<p>التأكيد على التحكم في قوة الضرب لايصالها الى الزميلة</p>		<p>تقوم الطالبة بضرب الارسال من الأعلى الى زميلتها من مسافة 9 م</p>	<p>6 د</p>	<p>التمرين الثالث</p>	
		<p>ضرب الكرة الى الزميلة التي تقف خلف الشبكة وأيضا لمسافات مختلفة</p>	<p>6 د</p>	<p>التمرين الرابع</p>	
<p>التأكيد على عدم المبالغة في رفع الكرة للاعلى قبل واثناء تنفيذ الارسال</p>		<p>ضرب الارسال من منتصف الملعب أي من مسافة 5 م الى الزميلة في الملعب المقابل</p>	<p>6 د</p>	<p>التمرين الخامس</p>	
		<p>ضرب الارسال من منطقة الارسال الى الملعب المقابل الى الزميلة دون تحديد مكان داخل الملعب معين</p>	<p>8 د</p>	<p>التمرين السادس</p>	
		<p>ضرب الارسال الى الزميلة التي تقف في مكان محدد بالمعرب المقابل</p>	<p>8 د</p>	<p>التمرين السابع</p>	
	<p>xxxxxxxxxxxxx ○</p>	<p>1- لعبة ترويحية تخدم المهارة . 2- إعطاء تغذية راجعة . 3- تحية نهاية الدرس</p>	<p>10 د</p>	<p>القسم الختامي</p>	<p>3</p>

مقياس العبء المعرفي

الإجابة					المفردة
مرتفع جداً	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جداً	
أولاً: - العبء المعرفي الجوهري: -					
٥	٤	٣	٢	١	١ مقدار الجهد البدني الذي بذلته أثناء تعلم محتوى هذا الدرس.
٥	٤	٣	٢	١	٢ مقدار التفاعل بين عناصر محتوى هذا الدرس.
٥	٤	٣	٢	١	٣ عدد عناصر المحتوى التي كان يجب عليك استيعابها في وقت واحد أثناء تعلم محتوى هذا الدرس.
٥	٤	٣	٢	١	٤ مقدار الصعوبة التي عانيت منها أثناء تعلم محتوى هذا الدرس.
٥	٤	٣	٢	١	٥ مقدار الترابط بين عناصر محتوى هذا الدرس.
٥	٤	٣	٢	١	٦ متوسط عدد المعلومات التي تتضمنها الفقرة الواحدة في هذا الدرس.
ثانياً: العبء المعرفي الدخيل: -					
٥	٤	٣	٢	١	٧ مقدار الضغط الذي عانيت منه أثناء تعلم هذا الدرس.
٥	٤	٣	٢	١	٨ مقدار الأنشطة غير المرتبطة مباشرة بمهمة التعلم والتي عانيت منها أثناء تعلم هذا الدرس.
٥	٤	٣	٢	١	٩ مقدار الإحباط الذي عانيت منه أثناء تعلم هذا الدرس.
٥	٤	٣	٢	١	١٠ مقدار الإزعاج الذي عانيت منه أثناء تعلم هذا الدرس.
٥	٤	٣	٢	١	١١ مدى إتقان تصميم وتنظيم عناصر محتوى هذا الدرس.

الإجابة					المفردة
مرتفع جداً	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جداً	
ثالثاً: العبء المعرفي وثيق الصلة:-					
٥	٤	٣	٢	١	مقدار الجهد العقلي الذي بذلته لكي تفهم وتتمكن من محتوى هذا النرس.
٥	٤	٣	٢	١	مقدار انهماكك في التعلم أثناء تعلم محتوى هذا النرس.
٥	٤	٣	٢	١	مقدار المعلومات الجديدة التي استطعت ربطها بمعلومات قديمة موجودة لديك أثناء تعلم محتوى هذا النرس.
٥	٤	٣	٢	١	مقدار دافعيته لتعلم محتوى هذا النرس.
٥	٤	٣	٢	١	مدي قدرتك على تقديم تفسيرك الشخصي لما تعلمته.

المصادر والمراجع

- 1- عبدالحميد حسن عبدالحميد. استراتيجيات التدريس المتقدمة واستراتيجيات التعلم وأنماط التعلم، الإسكندرية، دار الثقافة العامة، 2011.
- 2- عدنان يوسف (وآخرون): علم النفس النظرية والتطبيق، ط3، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2011.
- 3- ازدهار محمد مجيد. العبء المعرفي وعلاقته بالسعة العقلية وفقا لمستوياتها لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المستنصرية العدد 6، 2016.
- 4- ناهدة عبد زيد الدليمي (وآخرون): الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، ط1 بيروت دار الكتب العلمية، 2015.
- 5- نزار مجيد ومحمود السامرائي: المعاملات بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب، 1999.
- 6- محمد جاسم احمد الياسري ومروان عبدالمجيد: القياس في التربية البدنية والرياضية، عمان، مؤسسة الوراق للنشر، 2002.
- 7- علي جلال الدين. الأسس الفسيولوجية للأنشطة الحركية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر
- 8- عادل علي. تأثير بعض استخدامات أنظمة وقواعد في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات بالمبارزة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- 9- علي ألديري واحمد بطانية. أساليب تدريس التربية الرياضية، عمان، دار الأمل للنشر والتوزيع، 1987.
- 10- [http : // www . iraqacad . org / Lip / amro . htm](http://www.iraqacad.org/Lip/amro.htm) .