

أثر التدريس بالأسلوب التبادلي خلال الألعاب الجماعية على تنمية التوافق النفسي
لدى تلاميذ الطور الثانوي 15 ± 16 سنة.

إسماعيل بن مصطفى^{1*}، طارق قدور بن دهما²، أحمد يحيوي³

^{2,3,1} جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف، مخبر النشاط البدني الرياضي للطفل والمراهق (الجزائر)

The impact of the interchangeable teaching style during the collective games on the
development of the psychological adjustment of the 15-16 years old secondary pupils

Ismail benmostefa^{1*}, Tarik kaddour bendahma², Ahmed yahiaoui³

ismail.benmostefa@univ-usto.dz

^{1,2,3}Oran University of Science and Technology Mohamed Boudiaf,
sports physical activity laboratory for children and adolescents. (Algeria)

تاريخ الاستلام: 2018/11/07؛ تاريخ القبول: 2019/01/26؛ تاريخ النشر: 2020/06/20

Abstract. This study aimed to study the effect of teaching, using the interactive method during the collective games (volleyball and basketball) to develop the psychological adjustment among pupils of the secondary stage (15-16 years old). The study sample consisted of 15 male pupils selected from the first year of secondary school, and they represent the experimental group currently under study, so that this group was subjected to an educational program, using the interchangeable style, the researcher also used the test of psychological adjustment . The study concluded that teaching using the interchangeable style during the collective games (volleyball and basketball) has a positive impact on the development of the psychological adjustment among the research sample in that it develops the emotional, health , physical and the value adjustment .

Keywords. Psychological adjustment; training program; value adjustment .

ملخص. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي خلال الألعاب الجماعية (الكرة الطائرة وكرة السلة) على تنمية التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15 ± 16 سنة)، ولتحقيق هذه الدراسة تم اختيار 15 تلميذا من جنس الذكور المتمدرسين بالسنة الأولى ثانوي، وهم يمثلون المجموعة التجريبية قيد الدراسة، بحيث خضعت هذه المجموعة لبرنامج تدريسي باستخدام الأسلوب التبادلي، كما استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي لغرض جمع البيانات، وقد توصلت الدراسة إلى أن التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي خلال الألعاب الجماعية (الكرة الطائرة وكرة السلة) له أثر إيجابي على تنمية التوافق النفسي لدى عينة البحث من خلال تنمية التوافق الانفعالي وكذا التوافق الصحي والجسمي، والتوافق القيمي.

الكلمات الدالة. التوافق النفسي؛ البرنامج التدريبي؛ التوافق القيمي

1. مقدمة.

لقد شهد علم النفس التربوي تطوراً علمياً ملحوظاً نتيجة الدراسات العلمية التي اهتمت بالمتعلم وجعلت منه محور العملية التعليمية التعلمية، وعلى هذا الأساس فقد ظهر ما يعرف بالتدريس الحديث والذي مفاده الاهتمام بالفروق الفردية القائمة بين المتعلمين، ومراعاتها بالسبل العلمية التربوية المنوطة، الأمر الذي جعل الخبراء الأكاديميين والتربويين يؤكدون على ضرورة استعمال أساليب تدريسية حديثة تتسجم مع المرحلة العمرية للمتعلمين من خلال الإبداع والتفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي.

وعلى هذا الأساس ظهرت أساليب التدريس الحديثة في مجال التربية البدنية والرياضية وكان رائدها موسكا موستن، والتي دعت في مجملها إلى ضرورة نقل مركز الاهتمام في عملية التدريس من المعلم إلى المتعلم، والتخلي عن الأسلوب التقليدي المبني على الأمر والتلقين، وكذا الاهتمام بمواصفات التدريس، وفي هذا يقول موسكا موستن: "إن مصطلح أسلوب التدريس كان قد اختير قبل عشرين سنة، وذلك للتمييز بين مواصفات سلوك التدريس، وبين المصطلحات المتداولة في ذلك الوقت، كالسياقات والنماذج، والمجالات" (عطاء الله، 2006، صفحة 7)، وبغرض تحقيق الهدف التربوي من حصة التربية البدنية والرياضية وعلى وجه الخصوص الألعاب الجماعية التي تعد مقصد التلاميذ بالدرجة الأولى، وجب على المتعلم التمتع بالاستقرار النفسي ويات من الضروري أن يتمتع بشخصية متكاملة، وللمتعلم بالشخصية السوية والمتكاملة لا بد من ضرورة التمتع بالتوافق النفسي، والمتضمن إحداث الفرد للتوازن بين الحاجات النفسية والقدرة على تحقيقها وإشباعها (الأمين، 2015، صفحة 13) واستجابة لمنطلق التوافق النفسي للتلاميذ فقد شهدت أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية تنوعاً يتماشى مع المواقف التربوية الجديدة والمتجددة، ولعل متغير التوافق النفسي له دلالات الاشتراك والارتباط ببعض الأساليب التدريسية ذات الطابع النفسي والاجتماعي، فهذه الأساليب ارتكزت على كونها عبارة عن نظرية في العلاقات بين المعلم والتلميذ وفي هذا السياق يشير موسكا موستن: "إن ولادة مجموعة الأساليب في التربية البدنية قد جلبت معها الابتهاج والضيق لأي رأي أو فكرة جديدة تتحدى ما هو موجود من المعارف ووجهات النظر، ومع ذلك فإن مجموعة الأساليب قد اتسع مداها عبر السنين من حيث مداركها النظرية للعملية التدريسية وتطبيقاتها العلمية" (اشورث، 1991، صفحة 5).

وبالبحث في أساليب التدريس الحديثة يجد أن الأسلوب التبادلي في مجال التربية البدنية والرياضية يتميز بالطابع النفسي الاجتماعي، كون الأسلوب التبادلي يعتمد على قيام المعلم بتوزيع المتعلمين إلى أزواج مع شرح المهارة الحركية، وتوزيع ورقة المعايير والمقاييس على المتعلمين، للقيام بدور الملاحظة وتقديم التغذية الرجعية للتلميذ المؤدي للمهارة الحركية، وهذا الأسلوب يوضح العلاقة الاجتماعية السائدة بين التلاميذ واكتساب الثقة بالنفس، بالإضافة إلى روح المبادرة والأداء والإبداع، وهو ما يشكل قاعدة فعالة لبناء شخصية سوية، وحسب فيصل الملا عبد الله فإن الأسلوب التبادلي يعطي للمتعلم دوراً في العملية التعليمية ويعتبر أفضل أسلوب في

تحسين مخرجات التعلم، كما ينمي كذلك بشكل كبير عملية التفاعل الإجتماعي بين المتعلمين من خلال الأداء أو العمل الثنائي بين المتعلمين. (عبدالله، 2001، صفحة 130).

1.1. مشكلة البحث.

من بين الأهداف المسطرة للتربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي تنمية المهارات الحركية للتمييز وكذا الإعداد البدني، ولكن المتطلبات الأساسية للتمييز نحو هذه المادة تمثلت في الجانب النفسي قبل أي شيء آخر، باعتبار حصة التربية البدنية والرياضية فضاء مفتوحا يجد فيه التلميذ المراهق الفرصة للترويح النفسي والتعبير الإنفعالي، وتعد الألعاب الجماعية الرياضية في هذه الحصة النشاط الأكثر إقبالا من طرف التلميذ المراهق وخاصة فئة الذكور، فهذه الألعاب تعدّ محيطا اجتماعيا يتميز بالمنافسة الرياضية والعمل الجماعي وتحقيق الهدف الجماعي، فالتواصل الجماعي يجعل عنصر التوافق النفسي الاجتماعي في صورة ايجابية، وهذا على عكس الإنفراد والعزلة في بعض الأماكن أو حتى داخل حجرة الدراسة التي يكون فيها بعض التلاميذ في عزلة مما يؤدي بهم إلى عدم التوافق النفسي الاجتماعي، ويأمل الباحثون في هذا البحث تسليط الضوء على أهمية الألعاب الجماعية الرياضية (الكرة الطائرة وكرة السلة) في تنمية التوافق النفسي للتلاميذ الذكور المتدرسون بالطور الثانوي وفي المرحلة العمرية 15 ± 16 سنة، ولكن هذه الألعاب الجماعية لن يتم تدريسها بطريقة عادية وإنما تم اعتماد أسلوب معين في التدريس وهو الأسلوب التبادلي، وتأتي هذه الدراسة لتركز على جدوى تطبيق التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي والذي يعدّ أحد أساليب التدريس المباشرة، وفي حدود معرفة الباحث وتجربته الشخصية كأستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، وما استخلصه من ملاحظات خلال العمل الميداني الذي يقوم به، والذي أكد على أن معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي يستخدمون أسلوب التدريس بالأمر مع الدراية بالأساليب التدريسية الحديثة، وبالمقابل نجد أن التلميذ المتعلم ينبذ هذا الأسلوب التدريسي المتبع من طرف معلمهم، وبالتالي تكون حرية الأداء الحركي والبدني في صورة مقيدة بالحدود التي يفرضها طابع وأسلوب التدريس لدى الأستاذ، في حين أن الأسلوب التبادلي يندرج ضمن الأساليب الاجتماعية والتي يكون محورها التلميذ المتعلم من خلال العمل الثنائي مع الزميل وتبادل أدوار الملاحظة والأداء، كما أن سلطة القرار تنتقل إلى التلميذ مما يساهم في زيادة مؤشر الحرية في الأداء والعمل الجماعي فيؤدي ذلك إلى تنمية عنصر التوافق النفسي، وهذا الوجه الأول لاختيار مشكلة البحث، أما الوجه الثاني لاختيار مشكلة البحث فيتضمن الاستناد على الدراسات السابقة رغم قلتها وهذا من حيث معالجتها لمتغيري الأسلوب التبادلي وكذا متغير التوافق النفسي، وعليه فقد استندنا في هذا البحث على بعض الدراسات وأبرزها دراسة (مجاهد، 2016، الصفحات 53 62) وهي الدراسة الوحيدة السابقة والمشابهة من حيث المتغير المستقل والمتغير التابع، وقد تناولت هذه الدراسة المقارنة بين الأسلوب التبادلي و الأسلوب التدريبي في التربية البدنية والرياضية من حيث أثرهما على تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى ثلوي، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على تفوق الأسلوب التبادلي في تنمية

التوافق النفسي الاجتماعي، فهذه الدراسة السابقة تعد مرجعا هاما استندنا عليه في بحثنا وكانت الانطلاقة من حيث ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج، ومن هذا المنطلق تبلورت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

هل يؤثر التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي خلال الألعاب الجماعية (الكرة الطائرة وكرة السلة) على تنمية التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15 16 سنة؟

2.1. فرضيات البحث.

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تنمية التوافق الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16 15 سنة) باستخدام التدريس بالأسلوب التبادلي بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تنمية التوافق الصحي والجسمي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16 15 سنة) باستخدام التدريس بالأسلوب التبادلي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تنمية التوافق القيمي (الأخلاقي والديني) لدى تلاميذ الطور الثانوي (16 15 سنة) باستخدام التدريس بالأسلوب التبادلي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

3.1. أهداف البحث.

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يلي:

الهدف العام:

- التعرف على أثر التدريس بالأسلوب التبادلي على تنمية التوافق النفسي للتلاميذ.

الأهداف الفرعية.

- التعرف على أثر التدريس بالأسلوب التبادلي على تنمية التوافق الإنفعالي للتلاميذ.
- التعرف على أثر التدريس بالأسلوب التبادلي على تنمية التوافق الصحي والجسمي للتلاميذ.
- التعرف على أثر التدريس بالأسلوب التبادلي على تنمية التوافق القيمي للتلاميذ

4.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.

التوافق النفسي. هو الدرجة التي يحصل عليها التلميذ المستجوب من خلال مقياس التوافق النفسي الذي أعده صلاح الدين أحمد الجماعي.

البرنامج التدريبي: هو برنامج مصمم من طرف الباحث يتكون من 20 وحدة تعليمية ويستند على الأسلوب التبادلي.

5.1. الدراسات السابقة.

- دراسة أحمد يحيوي (2014)، بعنوان دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، كما استخدم الباحث مقياس المهارات النفسية ومقياس التوافق النفسي، كما شملت عينة الدراسة تلاميذ الطور الثانوي بحيث 40 تلميذ و30 تلميذة من الممارسين للتربية البدنية والرياضية و50 تلميذاً معفى من الذكور والإناث، وقد استنتج الباحث أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات النفسية ودرجة أبعاد التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين ذكورا وإناثا ولصالح الممارسين. (يحيوي، 2014)
- دراسة إدير عبدالنور (2012)، بعنوان دراسة أثر أسلوب التدريس بالأمر والمهام على التعلم الحركي لدى متعلمي الطور الثانوي، استخدم الباحث المنهج التجريبي بحيث تكونت عينة الدراسة من مجموعتين ضابطة وتجريبية، وبلغ تعداد كل مجموعة 17 تلميذاً من الذكور من الطور الثانوي، واستخدم الباحث أدوات جمع البيانات والمتمثلة في اختبار جري 30 متر واختبار سرعة رد الفعل على مسافة 10 أمتار بالإضافة إلى اختبار الوثب الطويل من الثبات، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي حقق أفضل النتائج فيما يخص مستوى التعلم الحركي وتطوير عناصر اللياقة البدنية في نشاط سباق السرعة وهذا مقارنة بالأسلوب الأمري. (عبدالنور، 2012)
- دراسة بن الدين كمال، مسعودي خالد (2017)، بعنوان دور أسلوب التدريس التبادلي والتدريبي في الألعاب الجماعية لإبراز مؤشرات القيادة الرياضية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، كما تم تصميم الإستبيان كأداة للقياس وقد تكون هذا الإستبيان من محورين خاص بالأسلوب التبادلي ومحور خاص بالأسلوب التدريبي، واشتملت عينة الدراسة على 30 أستاذاً بمتوسطات ولاية البيض، وقد أظهرت النتائج أن التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي في الألعاب الجماعية له دور فعال في إبراز مؤشرات القيادة لدى تلاميذ الطور المتوسط 15 + 3 سنة وهو الأكثر نجاعة على عكس الأسلوب التدريبي. (خالد، 2017)
- دراسة محمد خلف ذيابات (2015)، بعنوان قياس المتعة المتوافرة في دروس التربية الرياضية باستخدام أساليب تدريس مختلفة، وقد تكونت عينة الدراسة من 30 طالبا من الطلبة المسجلين في مسار طرق وأساليب التدريس في كلية الرياضة بجامعة اليرموك، وتم استخدام المنهج التجريبي بحيث تم تقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات بتعداد 10 طلاب لكل مجموعة، تم تدريس كل مجموعة لمدة 03 أسابيع باستخدام الأساليب التدريسية الثلاثة (الأمري، التدريبي، التبادلي)، كما استخدم الباحث مقياس المتعة للتربية الرياضية المطور من قبل كندزيريرسكي وديكارلو (kendzierski and dcarlo, 1991)، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة ولصالح المجموعتين التي تم تدريسها باستخدام الأسلوب التدريبي والتبادلي، بحيث أن

التدريس بالأسلوب التدريبي يحقق المتعة للطلبة بدرجة مرتفعة وكذلك يحقق التدريس بالأسلوب التبادلي المتعة للطلبة بالدرجة الثانية، أما الأسلوب الأمري فجاء في المرتبة الثالثة من حيث تحقيق المتعة وبدرجة منخفضة. (ذيابات، 2015)

- دراسة مصطفى مجاهد (2016)، بعنوان أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الأولى ثانوي، استخدم الباحث المنهج التجريبي المقارن بين مجموعتين تجريبيتين، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وعددها 40 تلميذا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالتساوي 20 تلميذ لكل مجموعة، كما استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الإجتماعي لرشا عبد الرحمان محمود والي 2007، كما استخدم الباحث برنامجا تعليميا قدر بـ 16 وحدة تعليمية في نشاط الكرة الطائرة منها 8 وحدات تعليمية بالأسلوب التدريبي و8 وحدات بالأسلوب التبادلي، وقد توصل الباحث عند إجرائه للمقارنة إلى أن أفضل أسلوب تدريسي تأثيرا على تنمية التوافق النفسي الإجتماعي هو الأسلوب التبادلي. (مجاهد، 2016)

- دراسة Morgan (2005) بعنوان أثر استخدام أساليب تدريس مختلفة على سلوك المعلم، والمناخ التعليمي المحفز في حصص التربية الرياضية، وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام أساليب تدريس مختلفة على سلوك المعلم، وأثرها على المناخ التعليمي المحفز، ووعي الطلبة واستجاباتهم الفعالة في حصص التربية الرياضية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين، بحيث أن المجموعة الأولى اشتملت على 47 طالبا، أما المجموعة فتكونت من 45 طالبة ولكن الباحث لم يقارن بين المجموعتين، وإنما هدف هذا التقسيم إلى مراعاة الفروق من حيث الجنس، لذلك قام الباحث بتطبيق الأساليب التدريسية التالية (الأمري، التدريبي، التبادلي، الإكتشاف الموجه) على أفراد العينة لمدة 8 أسابيع، بحيث طبق كل أسلوب لمدة أسبوعين، وتم قياس سلوكيات التعليم باستخدام برنامج حاسوبي مشفر يحتوي على مؤشرات سلوكية تم إعدادها من طرف الباحث، ويتم القياس بعد نهاية كل أسبوعين من تطبيق أحد الأساليب المذكورة، مع العلم البرنامج طبق في بعض مسابقات ألعاب القوى، أظهرت النتائج أن سلطة الطلبة في اتخاذ القرار، والأدوار القيادية وتحمل المسؤولية تكون مرتفعة في الأسلوب التبادلي، كما أن العمل التعاوني الثنائي ومرونة الوقت في الأسلوب التبادلي تظهر أكثر من الأساليب الأخرى، وتظهر النتائج أن الطلبة يشعرون بالمتعة في الأسلوب التبادلي والإكتشاف الموجه أكثر من الأسلوب الأمري. (Morgan، 2005)

ويرى الباحث أن الدراسات السابقة قد اشتملت على عدة أساليب للتدريس في التربية البدنية والرياضية ومن ضمنها الأسلوب التبادلي، وهو ما يتماشى مع دراستنا الحالية من حيث المتغير المستقل وكذا المنهج المتبع كما تشابهت هذه الدراسات مع دراستنا في حجم العينة الذي تراوح في هذه الدراسات بين 15 و50 تلميذا وكذا المرحلة العمرية لعينة البحث، إلا أن هذه الدراسات هدفت إلى معرفة أثر التدريس بالأسلوب التبادلي على متغيرات تابعة

مختلفة، الشيء الذي أوجد نوعاً من الاختلاف مع دراستنا الحالية، وتوصلت جل هذه الدراسات إلى أن استخدام الأسلوب التبادلي خلال تدريس الأنشطة البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على تنمية التوافق النفسي الاجتماعي وكذا التعلم الحركي بالإضافة إلى المهارات والسلوكيات النفسية للتلاميذ.

2. الطريقة و الأدوات.

1.2. منهج البحث. استخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف هذه الدراسة.

2.2. مجتمع وعينة الدراسة.

- مجتمع الدراسة. يتمثل في تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانوية زناتة الجديدة (تلمسان).
- عينة الدراسة. تم اختيار عينة الدراسة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي من ثانوية زناتة الجديدة، بالطريقة العشوائية، وبلغ حجم العينة 15 تلميذ (ذكور) وهم يمثلون مجموعة تجريبية تخضع للتدريس وفق الأسلوب التبادلي.

3.2. أدوات جمع البيانات. لقد قام الباحث باستخدام أدوات الدراسة والمتمثلة في:

أ. مقياس التوافق النفسي. الذي أعده الباحث صلاح الدين أحمد الجماعي، ويتكون من (03) أبعاد، وهذه الأبعاد هي كالتالي:

- التوافق الانفعالي. وهو يتكون من (13) بنداً. من البند 01 إلى البند 13.
- التوافق الصحي والجسمي. وهو يتكون (08) بنداً. من البند 14 إلى البند 21.
- التوافق القيمي (الأخلاقي والديني). وهو يتضمن (15) بنداً. من البند 22 إلى البند 36.

وهذه البنود موضحة في قائمة الملاحق في الملحق رقم (01).

ويضم هذا المقياس بنوداً موجبة وبنوداً سالبة يتم الإجابة عليها وفق (05) بدائل: موافق تماماً، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق إطلاقاً، ويتم التقيط وفقاً لسلم متدرج حسب طريقة ليكرت، حيث تعطى الدرجات من (05) إلى (01) في حالة البنود الموجبة وتعكس هذه الدرجات بالنسبة للبنود السالبة أي من (01) إلى (05)، والملحق رقم (02) يوضح البنود الموجبة والسالبة. (الجماعي، 2007، صفحة 145)

ب. البرنامج التدريبي. بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات النظرية المتعلقة بالأسلوب التبادلي من خلال البحث في العديد من المواد والأدوات التي استخدمها الباحثون المتخصصون (مزرورع، 2016، صفحة 124) والمتضمنة كيفية بناء وحدة تعليمية تدريسية وفق الأسلوب التبادلي، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي وتكييف أداة الدراسة على النحو الآتي:

- **الوحدات التدريسية.** تم إعداد دليل للأستاذ (الوحدات التدريسية) للإسترشاد بها في عملية التدريس أثناء تطبيق الدراسة على المجموعة التجريبية في نشاطين جماعيين، النشاط الأول تمثل في كرة الطائرة والنشاط الثاني تمثل في كرة السلة، ويتضمن هذا البرنامج ما يلي:

- **الإطار النظري.** اشتمل على مقدمة عن الأسلوب التبادلي في التربية البدنية والرياضية، مفهومه، مراحل، تطبيقه، أهميته.

- **الإطار الميداني.** اشتمل على 20 وحدة تعليمية، مدة كل وحدة 01 ساعة، وقد تم تقسيم هذه الوحدات التعليمية إلى 02، بحيث 10 وحدات تعليمية خاصة بنشاط كرة الطائرة، و10 وحدات تعليمية خاصة بنشاط كرة السلة، تحتوي هذه الوحدات على الأهداف الخاصة والمواقف التعليمية المتعلقة بها، وقد استمد الباحث مضمون هذه الوحدات من مناهج التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، وكذا الوثيقة المرافقة لهذا المنهاج، ولتعزيز مصداقية هذه الوحدات في بحثنا عمل الباحث على دمج مؤشرات التوافق النفسي المستمدة من كتاب (الأمين، 2015، صفحة 14) ضمن المؤشرات الحركية والبدنية في الوحدات، لكي لا يقتصر هذا البرنامج على العمل الحركي والبدني والمهاري، وإنما يسعى إلى تحقيق مؤشرات النجاح النفسية عند التلميذ، والملحق رقم (03) يوضح أحد النماذج التطبيقية لوحدة تعليمية.

4.2. الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

أ. **صدق المحتوى.** للتأكد من صدق مقياس التوافق النفسي تم الاعتماد على صدق المحتوى، بحيث تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء من الدكاترة المحكمين ذوي الخبرة في مجال علم النفس التربوي وكذا في مجال التربية البدنية والرياضية، وقد أبدى هؤلاء الأساتذة ملاحظاتهم حول صلاحية بنود المقياس وأبعاده.

كما تم إيجاد صدق المحتوى للبرنامج التدريبي من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في مجال التربية البدنية والرياضية ممثلين في أستاذ مكوّن في مادة التربية البدنية والرياضية، أساتذة جامعيين في مجال تدريس التربية البدنية والرياضية، وهذا لإبداء رأيهم وملاحظاتهم العلمية والتربوية حول محتوى الدليل.

ب. **ثبات المقياس** بعد تعديل فقرات المقياس المتفق عليها من طرف المحكمين، فقد شرع الباحث في تجريب و اختبار أداة القياس في البحث والمتمثلة في مقياس التوافق النفسي، لقياس معامل الثبات، وهذا خلال الدراسة الإستطلاعية، فقد تم توزيع المقياس في صورته الأولية على عينة من التلاميذ والبالغ عددهم 30 تلميذا من جنس الذكور والذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وعليه تم تفرغ النتائج المتحصل عليها في برنامج spss24، وتم حساب الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس من خلال استخدام طريقة ألفا كرونباخ، والجدول رقم (01) يوضح ذلك.

الجدول رقم (01) يوضح ثبات أبعاد مقياس التوافق النفسي.

أبعاد مقياس التوافق النفسي	قيمة ألفا كرونباخ
----------------------------	-------------------

0.83	التوافق الإنفعالي (الوجداني)
0.85	التوافق الصحي والجسمي
0.82	التوافق القيمي (الأخلاقي والديني)

مستوى الدلالة 0.05

3. النتائج ومناقشتها.

1.3. دراسة نتائج الفرضية الأولى والتي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تنمية بعد التوافق الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي (5 ± 16 سنة) باستخدام التدريس بالأسلوب التبادلي بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (02): يوضح الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد التوافق الانفعالي (الوجداني)

حسب نتائج الاختبار (ت).

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية * sig	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	بعد التوافق الانفعالي (الوجداني)
دال	0.000	±1.141	4.96	43.66	القياس القبلي
			2.69	55.60	القياس البعدي

* مستوى الدلالة 0.05

يبين الجدول رقم (05) نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار المتعلق ببعد التوافق الانفعالي، وعليه بلغ المتوسط الحسابي في بيانات هذا البعد خلال القياس القبلي 43.66 بانحراف معياري قدره 4.96، في حين بلغ المتوسط الحسابي 55.60 خلال القياس البعدي بانحراف معياري بلغ 2.69، و بلغت قيمة ت ±1.141 عند قيمة إحصائية بلغت 0.000 وهي أصغر من 0.05، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بيانات بعد (التوافق الانفعالي -الوجداني) لدى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

1.1.3. المناقشة تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية بعد التوافق الانفعالي بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي، وهذا ما يؤكد أن استخدام الأسلوب التبادلي خلال الألعاب الجماعية يساهم في تنمية القدرات الانفعالية والنفسية الوجدانية، باعتبار هذا الأسلوب يتميز بخاصية الإبداع وروح القيادة عند التلميذ، وفي هذا الصدد يشير (السامرائي، 1991، صفحة 94) إلى أن الأسلوب التبادلي يفسح للمتعلمين مجالاً واسعاً للإبداع في تنفيذ مختلف المهارات الرياضية، كما أنه يفتح المجال

لكل متعلم لأن يمارس القيادة، وبالنظر إلى النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة نجد أنها تتفق مع دراسة (Morgan، 2005، صفحة 257)، حيث توصل إلى أن الطلبة المتمدرسين يشعرون بالمتعة خلال الأسلوب التبادلي أكثر من الأساليب الأخرى، وذلك من خلال سلطة الطلبة في اتخاذ القرار، والأدوار القيادية.

2.3. دراسة نتائج الفرضية الثانية والتي تقول. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تنمية بعد التوافق الصحي والجسمي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16 ± 5 سنة) باستخدام التدريس بالأسلوب التبادلي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (03): يوضح الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد التوافق الصحي والجسمي

حسب نتائج الاختبار (ت).

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية* sig	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	بعد التوافق الصحي والجسمي
دال	0.000	9.909	3.57	31.06	القياس القبلي
			1.84	37.46	القياس البعدي

* مستوى الدلالة 0.05

أفرزت نتائج الجدول رقم (06) والمتعلقة بالمجموعة التجريبية والمتضمنة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي في الاختبار المتعلق ببعد التوافق الصحي والجسمي، أن المتوسط الحسابي بلغ في بيانات هذا البعد خلال القياس القبلي 31.06 وبلغ الانحراف المعياري 3.57، أما المتوسط الحسابي الخاص بالقياس البعدي فقد بلغ 37.46 بانحراف معياري بلغ 1.84، وقدرت قيمة ت بـ 9.909 عند قيمة احتمالية بلغت 0.000 وهي أصغر من 0.05، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بيانات بعد (التوافق الصحي والجسمي) لدى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

1.2.3. المناقشة: يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يتعلق بتنمية بعد التوافق الصحي والجسمي ولصالح القياس البعدي، وتبين هذه النتائج أهمية التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي خلال الألعاب الجماعية (كرة الطائرة، كرة السلة)، وبالنظر إلى الدراسات المشابهة نجد أن دراسة (يحياوي، 2014، الصفحات 146 ± 21) قد توصلت إلى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية بصفة عامة تؤثر إيجاباً في تنمية بعد الحالة الصحية لدى التلاميذ الذي يعد أحد أبعاد التوافق النفسي، كما تتفق دراستنا مع دراسة (ذيابات، 2015، الصفحات 360 ± 384) والتي توصل فيها إلى أن التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي يساهم في زيادة درجة المتعة عند الطلبة، وهنا نرى أن المتعة تعد أحد مؤشرات

التوافق الصحي النفسي والجسمي، كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة (عبدالنور، 2012، الصفحات 70 - 83) والتي توصل فيها إلى أن التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي حقق نتائج إيجابية في الاختبارات البدنية والتعلم الحركي.

3.3. دراسة نتائج الفرضية الثالثة والتي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تنمية بعد التوافق القيمي (الأخلاقي والديني) لدى تلاميذ الطور الثانوي (5 ± 16 سنة) باستخدام التدريس بالأسلوب التبادلي بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (04): يوضح الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد التوافق القيمي حسب نتائج

الإختبار (ت).

الدلالة الإحصائية	القيمة الإحتمالية* sig	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	بعد التوافق القيمي الأخلاقي والديني
دال	0.000	±2.398	6.01	51.53	القياس القبلي
			4.33	63.06	القياس البعدي

* مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم (07) يوضح الفروق في المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية بين القياسات القبلي و البعدي و المتعلقة بالمجموعة التجريبية فيما يتعلق ببعده التوافق القيمي (الأخلاقي والديني)، حيث بلغ المتوسط الحسابي في بيانات هذا البعد خلال القياس القبلي 51.53 و قدر الانحراف المعياري بـ 6.01، أما خلال القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 63.06 و بانحراف معياري بلغ 4.33، و قدرت قيمة ت بـ ±2.398 عند قيمة احتمالية بلغت 0.000 وهي أصغر من 0.05، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بيانات بعد التوافق القيمي (الأخلاقي والديني) لدى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي.

1.3.3. المناقشة: نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تنمية بعد التوافق القيمي ولصالح القياس البعدي، وهذه النتائج تدل على نجاعة التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي خلال الألعاب الجماعية (كرة الطائرة، كرة السلة) في تنمية بعد التوافق القيمي، فالتميز في هذا الأسلوب يكون أكثر تقديراً لقيمه الذاتية من خلال مبدأ القيادة وتقديم التغذية الراجعة و الاستقلالية في الأداء المهاري والبدني، وحسب (عبدالله، 2001، صفحة 130)، فإن معرفة النتائج مباشرة، (التغذية الراجعة الفورية) يعتبر من أهم العوامل التي تساعد على نجاح العملية التعليمية التعلمية وتحسين مخرجات التعلم، وأسلوب التدريس بالتقييم المتبادل من أفضل الأساليب التدريسية التي تحقق هذا المبدأ، كما تتفق

هذه الدراسة مع دراسة (مجاهد، 2016، الصفحات 53 62) حيث أظهرت نتائجها تفوق الأسلوب التبادلي على الأسلوب التدريبي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي بأبعاده المختلفة بما فيها الإحساس بالقيمة الذاتية، ويرجع سبب هذه النتائج الإيجابية للأسلوب التبادلي إلى طبيعة العلاقة المتبادلة بين التلميذين خلال الأداء المهاري بحيث تتميز هذه العلاقة بتطور قناة التواصل الاجتماعي، خاصة في ظل الأنشطة الرياضية الجماعية والتي يغلب عليها العمل الجماعي التعاوني، كما توصلت دراسة (خالد، 2017، الصفحات 12 02) إلى أن التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي في الألعاب الجماعية له دور فعال في إبراز مؤشرات القيادة الرياضية لدى تلاميذ التعليم المتوسط (15 13 سنة) وأن هذا الأسلوب هو الأكثر نجاعة.

4. الخلاصة.

انطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع، نجد أن التدريس الفعال لا يعتبر مجرد وظيفة بل هو عملية تصميم مشروع متعدد الجوانب له حدود ومرتكزات معلومة ترتبط مباشرة مع خصوصيات الفئة التي يتم تدريسها ولهذا فإن فهم هذه الخصوصيات والعوامل المؤثرة في عملية التدريس تعتبر من بين القواعد الأساسية التي يجب على العاملين في ميدان التدريس معرفتها، وتعتبر هذه الفكرة منطلق البحث حول أثر الأسلوب التبادلي خلال الألعاب الجماعية على تنمية التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15 16 سنة، وفي ضوء النتائج المتوصل إليها نستخلص أن التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي خلال الألعاب الجماعية في حصص التربية البدنية والرياضية له أثر إيجابي على تنمية التوافق النفسي بأبعاده المختلفة (التوافق الإنفعالي، التوافق الصحي والجسمي، التوافق القيمي) لدى تلاميذ الطور الثانوي 15 16 سنة.

التوصيات:

- في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها، وبعد مناقشة النتائج يوصي الباحثون بما يلي:
- . ضرورة استخدام الأسلوب التبادلي لتنمية المهارات النفسية والاجتماعية لدى التلاميذ.
- . اعتماد الأسلوب التبادلي في تدريس الألعاب الجماعية كبرنامج لتنمية التوافق النفسي للتلاميذ.
- . التنوع في استخدام الأساليب التدريسية الحديثة بما يتناسب مع المراحل العمرية وخصائصها النفسية.
- . ضبط مهارات الألعاب الجماعية وتدريسها وفق الأسلوب التبادلي.

المراجع:

أحمد يحيوي. (2014). دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي. *المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، (العدد 11)، الجزائر، جامعة مستغانم، ص 146 +21.

إدير عبدالنور. (2012). دراسة أثر اسلوب التدريس بالأمر والمهام على التعلم الحركي لدى متعلمي الطور الثانوي. *مجلة الإبداع الرياضي*، العدد 06، الجزائر، جامعة المسيلة، ص 70 83.

السعيد مزروع. (2016). *تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: دار الخلدونية.
بن الدين كمال، مسعودي خالد. (2017). دور أسلوبي التدريس التبادلي والتدريبي في الألعاب الجماعية لإبراز مؤشرات القيادة الرياضية لدى تلاميذ التعليم المتوسط. *المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية*، الملتقى الدولي الثامن، الجزائر، جامعة مستغانم، ص 02 12.

حدادو محمد الأمين. (2015). *كيف ننمّي التوافق النفسي والإجتماعي باللعب* (الإصدار 13). الجزائر: دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع.

صلاح الدين أحمد الجماعي. (2007). *الإغتراب النفسي والإجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والإجتماعي*. القاهرة، مصر: مكتبة مدبولي.

عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم محمود السامرائي. (1991). *كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية*. بغداد، العراق: مطبعة جامعة بغداد.

فيصل الملا عبدالله. (2001). *الإتجاه الحديث في تدريس التربية البدنية والرياضية*. (اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، المحرر) *مجلة التربية*، العدد 139.

محمد خلف ذيابات. (2015). قياس المتعة المتوافرة في دروس التربية الرياضية باستخدام أساليب تدريس مختلفة. *مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)*، فلسطين، المجلد 19، العدد (01)، 360 384.

مصطفى مجاهد. (2016). أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الأولى ثانوي. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية*، (العدد 09)، الجزائر، جامعة الجزائر 3، ص 53 62.

المراجع باللغة الأجنبية.

k Morgan. (2005). Ef-fects of different teachig styles on the teacher behaviors that influence motivational climate and pupils motivation in physical education. *European Physical Education) Review* 11257 .

الملاحق

- الملحق رقم (01) يوضح مقياس التوافق النفسي.

الرقم	العبارات	موافق تماما	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	غير موافق إطلاقا
1	يصفني الآخرون بأنني شخص هادئ الأعصاب مستقر المزاج.					
2	أعترف بالخطأ إذا ما ارتكبته.					
3	لدي همّة عالية لا تضعف أمام الصعوبات.					
4	أعبر عما بداخلي بسهولة.					
5	أستطيع أن أقول بأنني سعيد في حياتي.					
6	لدي قدرة مناسبة في السيطرة على إنفعالاتي عندما أكون في مواقف صعبة.					
7	أشعر بأن تقّتي بنفسني عالية.					
8	أستغرق في أحلام اليقظة.					
9	أبكي وأنفعل بسرعة لأتفه الأسباب.					
10	أشعر بالضجر والضيق في معظم الأوقات.					
11	مزاجي متقلب بين الحزن والفرح.					
12	أشعر أنني متوتّر الأعصاب.					
13	يثيرني بسهولة الناس الذين يجادلونني.					
14	أنا بشكل عام راض عن جسمي.					
15	كلّي على بعضني مقبول من حيث جسمي وشكلي.					
16	عندما أصاب بمرض عارض لا يؤثر ذلك على دراستي.					
17	يوجد عيب في جسمي يشعرنني بالخجل والحرج.					
18	أشعر كثيرا من آلام في المعدة والأمعاء، كما هي لدى الأصدقاء.					
19	ينتابني الفزع عندما أصاب بمرض مهما كان نوعه.					
20	أصبحت بأمراض جسمية تبين لي من الأطباء أن أسبابها نفسية.					
21	أشعر بالنقص والحرج من شيء ما في شكلي العام.					
22	لدي القدرة على أن أتوافق للتغيرات الحاصلة في المجتمع.					
23	أرى أن التغير الاجتماعي ظاهرة حضارية صحية.					
24	إيماني بالله يساعدي على التعايش مع المجتمع.					
25	لا أعمد إلى إيذائي الناس مهما أساءوا لي.					
26	أؤدي فريضة الصوم برضا وقناعة.					
27	أعتقد أن القوانين السائدة تضمن لي حقوقي.					
28	تمسكي بمبادئ الدين الإسلامي بريحني.					
29	أميل إلى إستغلال الناس الضعفاء وغير الأكفاء، لأنني أعتقد بأن الفرد يجب أن يكون قويا لتحقيق أهدافه.					
30	أشعر بأن القانون لا يوفر لي الحماية.					
31	يثير لدي الوضع العام للمجتمع، التناؤم من المستقبل.					

32	أمارس الكذب لأن الناس يكذبون.
33	أعتقد بصحة المثل " إن لم تكن ذنباً أكلتك الذئاب".
34	ما دام التحايل قد طال القيم، فعلياً أن أحصل على ما أريد بأيّة طريقة.
35	يؤلمني أن أجد القيم التي تحث على التحالف الاجتماعي، قد اختفت تماماً.
36	يضايقني أن أجد المجتمع يسمح للحضارات الأخرى بالتأثير في قيمه.

- الملحق رقم (02) يوضح أرقام البنود الموجبة والسالبة المكونة للمقياس:

المجموع	أرقام البنود	نوع البنود
17	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 14، 15، 16، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28.	البنود الموجبة
19	8، 9، 10، 11، 12، 13، 17، 18، 19، 20، 21، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36.	البنود السالبة

- الملحق رقم (03) يوضح نموذج واحد لوحد تعليمية تدريسية في البرنامج التجريبي

الأستاذ: بن مصطفى إسماعيل	النشاط: الكرة الطائرة
هدف النشاط: يرسل الكرة بنجاح في مناطق محددة (إرسال سفلي)	طبيعة الحصة: تدريب 05 المستوى:
السنة الأولى ثانوي 15 16 سنة ذكور	وحدة تعليمية رقم: 06
الوسائل البيداغوجية: كرات، شواخص، مقياتي، ورقة الواجب.	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- التهيئة النفسانية للتلاميذ. - بث الحيوية والنشاط.	- جمع و تصفيف التلاميذ - تقديم وشرح هدف الحصة. - تقديم أسلوب التدريس التبادلي المتبع في الحصة وإخبار التلاميذ أن الغرض من هذا الأسلوب هو العمل مع زميل آخر وكيفية اعطاء التغذية العكسية للزميل.	5 د	- الانتباه و الهدوء.	- إدراك التلميذ لما هو مطالب باتجازه واكتسابه.
	- يتنقل مؤديا الوضعيات الدفاعية الأساسية. - إسترجاع المكتسبات السابقة.	- كل تلميذ يقابل نظيره على طول ميدان كرة الطائرة حيث يراجع التلاميذ المهارات التالية: أ تطبيق وضعيات التمير من الأعلى والإستقبال من الساعدين والإرسال السفلي وهذا بدون كرة. ب. تطبيق المهارات التالية بالكرة: . التمير . الإرسال السفلي . الإستقبال.	10 د	- العمل بنظام . أداء التمارين بالشكل الصحيح. - مساعدة الزميل والعمل الثنائي.	- العمل بالتبادل المتساوي. إعطاء التغذية العكسية المتبادلة بين التلميذين.
	- يرسل الكرة من فوق الشبكة	الموقف 01: يقابل كل تلميذ نظيره من خلف الشبكة على خط الثلاثة أمتار ويقومان بتأدية		- تقويم كل تلميذ لزميله المؤدي للمهارات دون الإرسال	- أداء مهارة الإرسال

<p>بالشكل الصحيح. إرسال دقيق نحو الزميل المقابل. إسقاط الكرة داخل المناطق المحددة. تسلم التغذية العكسية الآتية أو المباشرة من الزميل. الإلتشغال في العملية التي تقود إلى الترابط و العلاقات الاجتماعية. إيجاد بعض المتطاببات النفسية والاجتماعية. المتعة في الأداء.</p>	<p>تدخل الأستاذ. - تقديم الرجل المعاكسة لليد الرامية. المقارنة والتمييز بين الاداء وماهو مطلوب في ورقة الواجب. . إيصال نتائج الاداء الى المؤدي. . تبادل أدوار الأداء . العمل الثنائي والحماسي. تولي مبدأ القيادة وسلطة القرار عند التلاميذ.</p>	<p>30 د</p>	<p>الإرسال السفلي من مسافة قصيرة و محاولان إسقاط الكرة داخل الحلقات ويكون الأداء على شكل تلميذ عامل وآخر ملاحظ. الموقف 02: نفس التمرين السابق و لكن مع انجاز الإرسال السفلي من خط الستة أمتار. الموقف 03: نفس التمرين السابق و لكن مع انجاز الإرسال السفلي من الخط القانوني. الموقف 04: يقوم التلميذ بالإرسال السفلي محاولا إسقاط الكرة داخل مناطق محددة بالشواخص وذلك من خط الثلاثة أمتار ثم الستة أمتار ثم التسعة أمتار في حين يبقى التلميذ المقابل في دور الملاحظة وإعطاء التغذية العكسية. الموقف 05: منافسة في الإرسال: كل فريق ينجز ستة ارسالات ومن يتحصل على أكثر النقاط يفوز.</p>	<p>على مسافة قصيرة ثم متوسطة ثم قانونية - يرسل الكرة في مناطق محددة بالشواخص من مسافة قصيرة ثم متوسطة ثم قانونية.</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>- تعرف أخطائه ومقارنتها بورقة الواجب. الجو الحيوي والحماسي الساند.</p>	<p>- عرض النقصات والملاحظات المسجلة لكل تلميذ مع زميله. - مراقبة الحالة النفسية للتلاميذ من طرف الأستاذ.</p>	<p>10 د</p>	<p>- انجاز تمارين استرخائية عامة و أخرى خاصة بالعضلات الرئيسية العاملة على أن يكون العمل ثنائي وبالتبادل. حوصلة الحصّة والمنافسة(من خلال نقاش جماعي متبادل بين كل تلميذ وزميله بإشراف الأستاذ)</p>	<p>- تهدئة الوظائف الحيوية. - العودة إلى الحالة الطبيعية.</p>	<p>مرحلة التقييم</p>