



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

اثر طرائق تعلم متعددة في اكتساب بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للصف الثاني المتوسط

رسالة مقدمة إلى

مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية

طرائق تدريس التربية الرياضية

من قبل

حيدر فاضل سالم

بإشراف

أ.د. نبيل محمود شاكر

أ.د. ناظم كاظم جواد

2007 م

1428 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(الإسراء: 85)

إقرار المشرفين

نشهد إن أعداد هذه الرسالة الموسومة (اثر طرائق تعلم متعددة في اكتساب بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للصف الثاني المتوسط) جرى تحت إشرافنا في كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية / طرائق تدريس التربية الرياضية .

بإشراف

التوقيع

أ.د نبيل محمود شاكر

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

التوقيع

أ.د ناظم كاظم جواد

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

بناء على التوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة .

رئيس قسم الدراسات العليا

أ.م.د ليث كريم محمد

2007 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة (اثر طرائق تعلم متعددة في اكتساب بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للصف الثاني المتوسط) وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت .

التوقيع :

المقوم اللغوي : أ. م . د أسماء كاظم فندي

2007 / /

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة (اثر طرائق تعلم متعددة في اكتساب بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للصف الثاني المتوسط) وقد ناقشنا الطالب (حيدر فاضل صالح) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية / طرائق تدريس التربية الرياضية .

التوقيع

رئيس اللجنة

أ. م. د. فرات جبار سعد الله

التوقيع

عضو اللجنة

م . د . ماجدة حميد كمبش

التوقيع

عضو اللجنة

م . د . اسماء حميد كمبش

صدقنا هذه الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2007 .

العميد

أ.م.د. ابراهيم نعمة

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

2007 / /

الإهداء

الى ...

- معلمنا الأول النبي الأمي صاحب المقام المحمود سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
 - والدتي... فيض العطاء اللامحدود
 - والدي (رحمه الله) حبا واعتزازاً
 - أختي الكبرى... الأم النصح
 - أخواني وأخواتي... الشمس التي تدير دربي
 - زملائي في الدراسة... حبا واحتراماً
 - كل الطيبين الذين طالما أمدوني بالعون
 - منفتح في طريقي طموحي باب الأمل... شكراً وامتناناً
- اليهم جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع

حيدر

شكر وتقدير

الحمد لله الذي له ما في السموات وما في الأرض وله الحمد في الآخرة وهو الحكيم الخبير. والصلاة والسلام على سيدنا محمد ﷺ وعلى آله وصحبه الطيبين الطاهرين... وبعد...

أما وقد يسر لي الله عز وجل أعداد هذه الرسالة يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان إلى الأستاذين الفاضلين الاستاذ الدكتور ناظم كاظم جواد والاستاذ الدكتور نبيل محمود شاكر المشرفين على الرسالة وذلك لما قدمه لي من ملاحظات قيمة وتوجيهات مستمرة.

يسرني ان اتقدم بالشكر الى عمادة كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى لتوفيرها فرصة اكمال الدراسة وأتقدم بالشكر والتقدير الى قسم الدراسات العليا، وأتقدم بالشكر الى كل من الدكتور أياد حميد رشيد، والدكتور عدنان جواد الجبوري، والدكتور احمد رمضان، والدكتور فرات جبار والدكتور وسام مالك عميد كلية الزراعة سابقاً، والدكتور طالب كاظم، والدكتورة مها صبري، والدكتورة ماجدة حميد، والدكتورة لمى ابراهيم البرزنجي.

وأتقدم بفائق الشكر والاحترام الى المدرس المساعد احمد مهدي ، والمدرس المساعد حيدر شاكر، والمدرس المساعد امال صبيح والى السيد طارق لطفي والسيد نصير حميد كريم، ومن الواجب ان لا انسى ان اتقدم بالشكر والتقدير الى زملائي وزميلاتي في الدورة نفسها وبالأخص حاتم شوكت ابراهيم الدليمي، ونبراس علي لطيف، وفاضل باقر مطشر، وعادل عباس العبيدي، ومخلص محمد حيدر، ولمياء علي السامرائي، وعمار فاضل السامرائي، ووسام محمد محمود، وايمان محمد ضاع، وحسن عارف، ومروة سالم، وابتهاج قيس، ورؤى علي، ونوار طالب عويد.

وأتقدم بالشكر الى ادارة المتوسطة المالكي ومدرسي التربية الرياضية فيها كل من مصطفى فاضل صالح واثير فاضل صالح، واتقدم بالشكر الى الخال محمد محمود صالح وعائلته الكريمة والعم ثامر صالح عطية وعائلته الكريمة والخالة رابحة محمود صالح وعائلتها الكريمة واخيراً أتقدم بالشكر الى من وصلت الى ما انا فيه بدعواهم ومساندتهم الي وأعانوني على صعب الدهر والمساعدة التي كانوا يقدمونها الي دائماً كل

من اخواني واخواتي عبير فاضل صالح، ومصطفى فاضل صالح، واثير فاضل صالح،
ومرتضى فاضل صالح وتحرير فاضل صالح، وهدير فاضل صالح.
واتضرع الى الله عز وجل ان اكون قد وفيت كل ذي حق حقه ولم انسَ احداً من له
حق علي والتمس العفو عن ذلك وللجميع مني كل الشكر والتقدير.

الباحث

ملخص الرسالة باللغة العربية

عنوان الرسالة

((اثر طرائق تعلم متعددة في اكتساب بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للصف الثاني المتوسط))

الباحث : حيدر فاضل

بإشراف: أ.د. ناظم كاظم جواد أ.د. نبيل محمود شاكر

احتوت الرسالة على خمسة أبواب :
الباب الاول : (التعريف بالبحث)
المقدمة واهمية البحث:-

تم التطرق الى اهمية لعبة الكرة الطائرة كونها من الالعاب الفرقيه التي تتطلب مستوى جيد من اللياقة البدنية وعناصرها الاساسية والتي لا يمكن اداء المهارات الاساسية من دونها، كذلك تم التطرق الى اهمية الاساليب والطرائق التدريسية في عملية اكتساب المهارات الحركية بكافة الالعاب ومنها لعبة الكرة الطائرة.

مشكلة البحث:-

أراد الباحث من خلال هذه الدراسة معرفة اهمية استخدام طرائق تعليم متعددة في اكتساب بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة لطلاب الصف الثاني المتوسط

هدفا البحث :-

1- التعرف على الاسلوب الاكثر فاعلية في تعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.

2- معرفة الفروق بين مجموعات الدراسة في اكتساب بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.

فرضيتا البحث:-

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض

المهارات الهجومية بالكرة الطائرة لمجاميع الدراسة .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين الأساليب المستخدمة في اكتساب بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة .

مجالات البحث:-

المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الثانية في متوسطة المالكي.

المجال الزمني : للمدة من 2006/5/15 لغاية 2007/10/20.

المجال المكاني : ملعب المتوسطة المالكي.

الباب الثاني : (الدراسات النظرية والسابقة)

من خلال هذا الباب تطرق الباحث الى اهمية طرائق التدريس واهدافها، وكذلك تم التطرق الى الخطوات المتبعة في عملية التعلم الحركي ووسائل اكتساب المهارة، كما تم التطرق الى المهارات الهجومية بالكرة الطائرة. وقد تم التطرق الى بعض الدراسات السابقة.

الباب الثالث : (منهج البحث وإجراءاته الميدانية)

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، اما عينة البحث فكانت طلاب الصف الثاني المتوسط في متوسطة المالكي / قضاء الخالص / محافظة ديالى والبالغ عددهم (66) طالباً تم اختيارهم بصورة عشوائية، وتم توزيعهم على ثلاث مجموعات، طبقت على المجموعة الاولى (الطريقة الجزئية) في اكتساب مهارتي الارسال وحائط الصد، اما المجموعة الثانية فقد طبقت عليها (الطريقة الكلية) في اكتساب المهارات والمجموعة الثالثة طبقت عليها (الطريقة المختلطة) في اكتساب المهارات.

اجرى الباحث التجانس والتكافؤ لضبط المتغيرات على عينة البحث ثم حدد الاختبارات المهارية عن طريق الخبراء واجرى لها الاسس العلمية ثم طبقت التمرينات المهارية لمدة (8) اسابيع على عينة البحث واجرى بعدها الاختبارات البعدية.

الباب الرابع :- (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها)

في هذا الباب استخدم الباحث القوانين الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات في الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث، وتم عرض النتائج على شكل جداول، وتم بعد ذلك تحليلها ومناقشتها معززاً ذلك بالمصادر العلمية الرصينة.

الباب الخامس : (الاستنتاجات والتوصيات)

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث استنتج ما يأتي:-

1- إنَّ للطرائق التعليمية (موضوع البحث) تأثيراً واضحاً في عملية اكتساب بعض المهارات بالكرة الطائرة.

2- إنَّ لمعرفة التفاصيل الدقيقة عن المهارة يؤدي الى تطور مستوى التعلم.

3- يلاحظ في تعلم المهارات التي لا يمكن ان تستخدم الطريقة الكلية على حده او الطريقة الجزئية، وتكون الطريقة المختلطة اكثر فاعلية في تعلم المهارات الحركية.

4- يلاحظ هناك دافعية لدى الطلاب عندما تتناسب قدراتهم مع الطريقة المستخدمة في تعلم المهارة الحركية.

5- تفوق الطريقة المختلطة بالتأثير على اكتساب مهارتي الارسال وحائط الصد موضوع البحث .

6- على الرغم من احداث التطور في حالة الاكتساب لدى المجموعة التي استخدمت الطريقة الكلية الا انها كانت اقل المجاميع اكتساباً .

وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:-

1- التأكيد على اختيار الطريقة المناسبة مع السير الحركي لاداء المهارات الحركية.

2- التأكيد على الطريقة المختلطة في تعلم مهارتي الارسال وحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة.

3- استخدام طرائق تعليمية اخرى ومعرفة اثرها في عملية تعلم المهارات .

4- فتح دورات تطويرية لمدرسي التربية الرياضية لغرض اطلاعهم على كيفية تطبيق الطرق التعليمية المختلفة في درس التربية الرياضية .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	عنوان الرسالة.	
2	الآية القرآنية.	
3	أقرار المشرفين.	
4	أقرار المقوم اللغوي.	
5	أقرار لجنة المناقشة والتقييم.	
6	الاهداء.	
7	شكر وتقدير.	
9	ملخص الرسالة باللغة العربية.	
12	قائمة المحتويات.	
15	قائمة الجداول.	
16	قائمة الأشكال.	
16	قائمة الملاحق.	
الباب الأول		
18	التعريف بالبحث.	-1
18	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
19	مشكلة البحث.	2-1
19	هدف البحث.	3-1
19	فرضيتا البحث.	4-1
20	مجالات البحث.	5-1
20	المجال البشري.	1-5-1
20	المجال الزماني.	2-5-1
20	المجال المكاني.	3-5-1
20	تحديد المصطلحات.	6-1

الصفحة	الموضوع	التسلسل
الباب الثاني		
22	الدراسات النظرية والسابقة.	-2
22	الدراسات النظرية.	1-2
22	طرائق التدريس.	1-1-2
24	التعلم والتعلم الحركي.	2-1-2
27	مراحل التعلم الحركي.	3-1-2
28	طرائق التعلم الحركي.	4-1-2
30	المهارة.	5-1-2
31	اهمية التغذية الراجعة في تعلم الاداء المهاري.	6-1-2
32	المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة.	7-1-2
33	معنى الارسال واهميته في الكرة الطائرة .	1-7-1-2
34	حائط الصد كمهارة هجومية ودفاعية.	2-7-1-2
34	دراسات سابقة.	2-2
34	دراسة بان عبد الرحمن ابراهيم 2001.	1-2-2
35	دراسة سحر حر مجيد 2002.	2-2-2
36	مناقشة الدراسات السابقة.	3-2-2
الباب الثالث		
38	منهج البحث وإجراءاته الميدانية.	-3
38	منهج البحث.	1-3
39	مجتمع البحث وعينته.	2-3
40	الوسائل والادوات المساعدة.	3-3
40	وسائل جمع المعلومات.	1-3-3
40	الاختبارات المستخدمة.	4-3
44	التجربة الاستطلاعية.	5-3

44	الاسس العلمية للاختبارات.	6-3
44	صدق الاختبارات.	1-6-3
45	ثبات الاختبارات.	2-6-3
45	موضوعية الاختبارات.	3-6-3
45	تكافؤ العينة.	7-3
46	الاختبارات القبليّة.	8-3
47	اعداد الخطط الخاصة بالمنهاج.	9-3
47	الاختبارات البعدية.	10-3
48	الوسائل الاحصائية.	11-3
الباب الرابع		
51	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.	-4
51	عرض نتائج اختبار مهارة الارسال لمجاميع البحث الثلاث وتحليلها.	1-4
53	عرض نتائج اختبار مهارة حائط الصد لمجاميع البحث الثلاث وتحليلها.	2-4
56	مناقشة النتائج.	3-4
الباب الخامس		
60	الاستنتاجات والتوصيات.	-5
60	الاستنتاجات.	1-5
60	التوصيات.	2-5
المصادر		
62	المصادر العربية.	
6	المصادر الأجنبية.	
69	الملاحق.	
	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية.	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
38	التصميم التجريبي للبحث.	1
41	النسبة المئوية لاتفاق الخبراء لاختيار (الارسال، حائط الصد).	2
45	معامل ارتباط الاختبارات قيد البحث.	3
46	تكافؤ عينة البحث في اختبارات المهارات الاساسية.	4
51	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومعنوية الفروق لمجاميع البحث الثلاث في اختبار مهارة الارسال.	5
52	تحليل التباين للاختبارات البعدية لمهارة الارسال لمجاميع البحث الثلاث.	6
53	نتائج اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لاختبار مهارة الارسال بين مجاميع البحث الثلاث.	7
54	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومعنوية الفروق لمجاميع البحث الثلاث في اختبار مهارة حائط الصد.	8
55	تحليل التباين للاختبارات البعدية لمهارة حائط الصد لمجاميع البحث الثلاث.	9
56	نتائج اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لاختبار مهارة حائط الصد بين مجاميع البحث الثلاث.	10

قائمة الاشكال

الصفحة	الاشكال	رقم الشكل
42	يوضح اختبار دقة الإرسال القصير	1
43	يوضح اختبار تكرار حائط الصد في اكثر من موقع على الشبكة.	2

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
69	أسماء السادة الخبراء.	1
70	استمارة استبانة الاختبارات.	2
72	التمرينات المهارية.	3
74	خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الالمتوسطة بالطريقة الجزئية والكلية والمختلطة.	4

الباب الأول

- 1- التعريف بالبحث
- 1-1 مقدمة البحث وأهميته
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 هدفا البحث
- 4-1 فرضيتا البحث
- 5-1 مجالات البحث
- 1-5-1 المجال البشري
- 2-5-1 المجال الزماني
- 3-5-1 المجال المكاني
- 6-1 تحديد المصطلحات

1- التعريف بالبحث :-

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة والتربية الرياضية واحدة من هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة في إثراء الحركة الرياضية وصولاً إلى المستويات العليا.⁽¹⁾

لقد اجتمع أكثر العلماء على أن الطلبة لا يستجيبون لعملية التعليم والتعلم بطريقة واحدة وأنه لا بد من استعمال طرائق جديدة لبناء وتطوير المهارات والقدرات الحركية للطلاب. وللتعليم والتعلم طرائق مختلفة وكل طريقة لها مميزات وخصائصها، ويمر التعلم الحركي للمهارات الجديدة في مراحل رئيسة تبدأ بالتعرف على المهارة الجديدة ثم مرحلة أداء الحركة ثم مرحلة آية الحركة.⁽²⁾

تحتوي لعبة الكرة الطائرة على مهارات هجومية ودفاعية لها الأثر الكبير في حسم النتائج في هذه اللعبة إذ ترتبط بالأداء الماهر، وإن التعليم الصحيح للمهارات سيؤدي إلى سرعة اكتسابها وصولاً إلى المستوى الجيد في الأداء.⁽³⁾

لذا اجتهد العاملون في مجال التعليم والتدريب الرياضي باستحداث طرائق ملائمة لتحقيق أهداف عمليتي التعليم والتعلم ويتوقف استخدام هذه الطرائق على نوع وموصفات المهارات الحركية المراد تعليمها ومن هذه الطرائق (الطريقة الجزئية، الطريقة الكلية، الطريقة المختلطة) ولكل طريقة من هذه الطرائق خصائص ومميزات تجعل له أهميتها في عمليتي التعليم والتعلم فمنها ما يعمل على مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة والآخر يعمل على مراعاة الوقت والجهد المبذول والآخر يعمل على تقديم الفرصة أمام الطلبة للتعرف على قدراتهم الحركية ولتلك الطرائق مميزات كثيرة ولكل طريقة لها أهميتها في مجال التعليم والتعلم فلا نستطيع أن نستغني عن أية طريقة من تلك الطرائق.

وتأتي أهميته البحث في استخدام هذه الطرائق الثلاث وهي الطريقة (الجزئية، الكلية، المختلطة) من قبل الباحث إذ ارتأى الباحث استخدام هذه الطرائق أيماً منه بان لكل طريقة

(1) Samaelson, Back to the Beginning. Avcombublishing, Vo1.8Wo.1, U.S.A: 1997,p.60.

(2) نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة - التطوير والتعليم الحركي حقائق ومفاهيم، ط1: (جامعة ديالى، دار المعارف، 2005)، ص 65

(3) علي مصطفى طه؛ الكرة الطائرة، ط1 (القاهرة، دار المعارف، 1999)، ص 53

إيجابياتها وسلبياتها التي سيتم الكشف عن أفضلها في تعلم المهارات الحركية والتي تعمل على تعلم واكتساب المهارات بطرائق جديدة مع الاقتصاد بالجهد والوقت .

1-2 مشكلة البحث:-

أن التطور العلمي الكبير الذي شهدته مختلف الألعاب الرياضية وخاصة لعبة الكرة الطائرة يعود الى استفادة العاملين في المجال الرياضي من اتباع الاسلوب العلمي السليم وطرائق التدريس الحديثة من اجل تحقيق الاهداف التي يسعون اليها . وعلى الرغم مما جاءت به الدراسات والبحوث من نتائج أكدت على أهمية استخدام الطرائق والأساليب الحديثة في تدريس وتعلم المهارات الحركية وان التعدد في طرائق وأساليب التعليم والتعلم واختلافها أدى بالكثير من الباحثين والعاملين في مجال التعليم والتدريب الى القيام بدراسات وبحوث حول تلك الأساليب والطرائق لكي يتم التعرف على الأساليب والطرائق التعليمية الأكثر اقتصاداً في الوقت والجهد والتي يمكن استخدامها في عمليتي التعليم والتعلم والتي تتناسب مع قدرات الطلبة وقد لاحظ الباحث ان استخدام أسلوب واحد من قبل المدرسين سينعكس على أداء الطلاب ويكون غير متساوٍ في اكتساب المهارات الحركية. لذا ارتأى الباحث استخدام أساليب تعلم مختلفة أيماناً منه في تحسين مستوى تعلم و اكتساب الطلبة لهذه المهارات والوصول إلى الأسلوب الأفضل والأكثر فاعلية في تعلم هذه المهارات .

1-3 هدفا البحث:-

- 1- التعرف على الأسلوب الاكثر فاعلية في تعليم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
- 2- معرفة الفرق بين نتائج مجموعات الدراسة في اكتساب بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة .

1-4 فرضيتا البحث:-

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة لمجاميع الدراسة .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين الأساليب المستخدمة في اكتساب بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة .

1-5 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الثانية في متوسطة المالكي.
 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2006/5/15 لغاية 2007/10/20 .
 3-5-1 المجال المكاني : ملعب متوسطة المالكي.

1-6 تحديد المصطلحات :-

- 1- المهارات الهجومية:- هي الحركات التي تحتاج في ادائها الى جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة والغرض من هذه الحركات هو الوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد التام في المجهود.⁽¹⁾
- 2- الطريقة :- وهي الاسلوب الامثل والمناسب في العملية التعليمية والتي تتم من خلالها العملية التعليمية في مجال الدرس والتي يجب ان تكفل ايصال مادة الدرس الى المتعلم محققة لاهداف الموضوعه وبأحدث وانسب الطرائق الحديثة⁽²⁾
- 3- الاكتساب:- هو إحدى عمليات التعلم الحركي وهو تغيير قليل أو كثير في السلوك الحركي ويعكس مقدار الأداء⁽³⁾

(1) جورج اسكندر (وآخرون) ؛ الكرة الطائرة ، ج1 : (القاهرة ، دار المعارف 1981) ، ص14

(2) قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005) ص182

(3) Schmidta Richard motor control and learning 3rd, Huamankantices1991.p.149

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والسابقة.

1-2 الدراسات النظرية .

1-1-2 طرائق التدريس .

2-1-2 التعلم والتعلم الحركي.

3-1-2 مراحل التعلم الحركي.

4-1-2 طرائق التعلم الحركي.

5-1-2 المهارة.

6-1-2 أهمية التغذية الراجعة في تعلم الأداء المهاري.

7-1-2 المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة.

1-7-1-2 معنى الإرسال وأهميته في الكرة الطائرة.

2-7-1-2 حائط الصد كمهارة هجومية ودفاعية.

2-2 دراسات سابقة.

1-2-2 دراسة (بان عبد الرحمن إبراهيم 2001).

2-2-2 دراسة (سحر حر مجيد 2002).

2- الدراسات النظرية والسابقة:-

1-2 الدراسات النظرية :-

1-1-2 طرائق التدريس :-

أخذ مفهوم طرائق التدريس من المربين والباحثين في المجال التربوي بفروعه المختلفة اهتماما كبيرا، حتى أصبح مادة مستقلة مثل بقية المواد الأخرى لها مفرداتها وأصولها وفلسفتها الخاصة .

والطريقة لفظا ومفهوما عرفت "منذ زمن الإغريق بأنها (منهاج) إذ استخدمت من قبلهم بهذا المعنى وكانت تستخدم من قبل (أفلاطون) بمعنى البحث أو النظر أو المعرفة، ومن قبل (أرسطو) أحيانا بمعنى البحث المؤدي إلى الغرض المطلوب من خلال الصعاب والعقبات". (1)

وبذلك أصبح مفهوم (الطريقة) مرادفا لمفهوم (المنهج) في تلك الحقبة من الزمن، " وقد استخدمت كلمة (طريقة) منذ ذلك الوقت ، مرادفاتا في اللغات المختلفة Method في اللغة الإنكليزية و Method في اللغة الفرنسية و Method في اللغة الألمانية". (2) ولأهمية كل من المنهج والطريقة وتشابههما عكف المربون على دراستها حيث أن الطرائق ما هي إلا منهج وهذا هو وجه الشبه - بينهما لفظا ومعنى ، فعلم المناهج يبحث ويجمع انسب مكونات المادة لتقديمها عن طريق (طرائق التدريس) فالطريقة هي أسلوب معين للخطوات اللازمة لعمل شيء من الأشياء". (3)

ويعرف (حسن 1970) الطريقة بأنها " الوسيلة التي تتبع للوصول إلى غرض معين". (4)

(1) عبد الرحمن بدوي ؛ مناهج البحث العلمي : (الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1977) ص 3 .
 (2) غسان محمد صادق وفاطمة الهاشمي ؛ الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس التربوية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988) ص 31 .
 (3) صالح عبد العزيز ؛ في طرائق التدريس - التربية الحديثة ، ج 3 : (مصر ، دار المعارف للنشر ، 1996) ص 47 .
 (4) حسن معوض ؛ طرق التدريس - التربية الرياضية : (الجهاز المركزي للكتب والرسائل الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، 1970) ص 3 .

أما (غسان وفاطمة 1986) فقد عرفا الطريقة على "انها الأسلوب الذي يتبعه مدرس التربية الرياضية في استثمار المواقف التعليمية وتنظيمها وتدريب الطلبة على الأنشطة الرياضية خلال دروس التربية الرياضية".⁽¹⁾

وعلى ذلك تعد الطريقة سلوكا فرديا يختلف أدائه أو تطبيقه من فرد لأخر كل في مجال عمله وتخصصه . وبذلك يمكن للباحث توضيح المعنى الشامل للطريقة ، بأنها لا تتفصل عن المادة الدراسية وتكون الطريقة وسيلة لوضع الخطط وتنفيذها في مرافق الحياة الطبيعية التي تؤدي إلى نمو الطلبة بتوجيه من المدرس وارشاده .

ولابد لكل من يعمل في المجال التربوي أن تكون لديه طريقة تدريس محددة لكي تكون له الدليل الذي يتبعه حتى يصل بطلبته إلى هدفه المحدد فهي الدليل والتوجيه الذي يحدثه التعلم . وطريقة التدريس " تعني العلاقة بين قيادة المدرس واداء الطالب ومادة الدرس والوسائل التعليمية المرتبطة بالدرس".⁽²⁾

ولقد تعددت الطرائق المستخدمة في التدريس، وان لكل طريقة ميزات الخاصة بها، ولكن هذا لا يمنع أن تشترك جميعها تقريبا في نواح كثيرة ، ويمكننا القول انه ليس هناك طريقة افضل من غيرها أو انسب لكل الظروف ولكنها تتعلق بالمدرس والطالب والمنهج.

فالطريقة تمثل الأسلوب الأمثل والمناسب للعملية التعليمية ، ولكي تتم العملية التربوية السليمة في مجال التدريس . يجب أن تكفل لمادة الدرس أن تصل إلى المتعلم محققة للأهداف الموضوعية بأحدث وانسب الطرائق (الطرائق الحديثة) .

أن ارتباط المادة بالطريقة أساس من أسس إخراج الدرس ، لذلك لا جدوى من ابتعاد كل منهما عن الآخر .أذن يمكن القول أن الطريقة "هي الإعداد المدرس للخطوات اللازمة لعملية التعليم".⁽³⁾

(1) غسان محمد وفاطمة الهاشمي ؛ مشكلات التطبيق لطلبة المرحلة الرابعة : (بحث نشور ، مجلة المؤتمر العلمي الثاني ، 1986) ص 190 .

(2) Arthur Levine ; Handbook on Under Graduate Curriculum: (jossey Bassy pulisher ، san francisco ، washington ، London ، 1979) p . 171 .

(3) حمدي عبد العزيز الفياض ؛ المناهج والخطط الجامعية : (مركز تطوير طرائق التدريس والتدريب الجامعي ، جامعة بغداد ، 1988) ص 31 .

ولقد استخدمت الطريقة في عملية التعليم وفي التربية الحديثة بكثرة لتعبر عن كيفية تنظيم مواد التعلم والتعليم واستعمالها لاجل الوصول إلى الأهداف التربوية المرسومة .
وقد أكد (رشدي لبيب وآخرون 1983) في هذا المجال على أن الطريقة "هي خطوات محددة يتبعها المدرس لتحفيز أكبر قدر ممكن من المادة العلمية التي تتصف بالجفاف والجمود". (1)

والطريقة في أوسع معانيها لا تعدو كونها تنظيماً هادفاً للخطوات الضرورية للتعلم ، حيث ذكر (محسن 1997) أن المقصود بطرائق التدريس هو "أنها مجموعة من الإجراءات المستخدمة في تنظيم تفاعل التلاميذ في المواقف التعليمية". (2)

والمهم في طريقة التدريس هو اختيار انسب الطرائق وأكثرها اقتصاداً عند التعلم بشكل عام ، والتعلم الحركي بشكل خاص ويظهر ذلك عند تعليم الفعاليات والمهارات الحركية في مجال درس التربية الرياضية ، وحسن اختيار المعلم لطريقة التدريس يسهل إيصال المعلومات إلى أذهان الطلبة بأسرع وقت وأقل جهد .

ويرى الباحث أن الطريقة هي أسلوب يتبعه مدرس التربية الرياضية من أجل توضيح كل ما يتعلق بالمهارة شرحاً وتطبيقاً وإيصالها أو نقلها إلى ذهن المتلقي (الطالب) ، بما يتلاءم وقدراته البدنية ، وبما يحققه من تطور وإبداع من خلال الأسلوب الذي يتبعه .

2-1-2 التعلم والتعلم الحركي :-

أن أساس العملية التعليمية هو التعلم ، فهو مفهوم شامل وواسع جداً ، وقد تناول الباحثون التعلم على وفق الاتجاهات العلمية والمجال الذي يتعامل معه الباحث حيث حددت مفاهيمه استناداً إلى علم النفس والتربية والتعلم الحركي، فقد أشار (Gat 1972) إلى أن التعلم "هو تغير في الأداء أو تعديل في السلوك عن طريق النشاط وان هذا التعديل يحدث أثناء إشباع الرغبات وبلوغ الأهداف". (3)

(1) رشدي لبيب وآخرون ؛ الأسس العلمية للتدريس : (بيروت ، مطبعة دار النهضة ، 1983) ص 51 .

(2) محسن محمد حمص ؛ المرشد في تدريس التربية الرياضية : (الإسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، 1997) ص 89 .

(3) Gates ، AE ؛ Educational psychology : (New york ، Macmillan Co . 1972) p. 5 .

بينما عرف (وتينج 1984) التعلم بأنه "تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمرانة أو تغيير في الأداء"⁽¹⁾. وأضاف (احمد 1995) و (عزت 1985) أن التعلم بمفهومه الواسع يعني كل ما يسعى إليه الفرد من اكتساب معلومات وأفكار ومعارف وقدرات واتجاهات وعادات وميول مختلفة ومهارات بمختلف أنواعها سواء أكانت عقلية أم حركية أم وجدانية أم عاطفية وسواء تم هذا الاكتساب بطريقة هادفة أو عفوية .⁽²⁾ (3)

أما (يوسف 1998) فيعرفه عن (كرونباغ) بأنه " أي تغيير دائم نسبيا في السلوك ناتج عن استشارة أو نتيجة للخبرة " ⁽⁴⁾.

ويذكر (شمت 1991) أن التعلم " هو حالة حاسمة من وجودنا وينتج عن تفاعل بين الخبرة والتمرين وان الطرائق التي يتعلم فيها الأشخاص هي التي تمكنهم من اكتساب معرفة جديدة ومهارات جديدة تقودنا إلى حالة قوية ممتعة في التعلم".⁽⁵⁾

أما (وجيه 1989) فيعرف التعلم على انه " سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الإنسان ، وعملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط " .⁽⁶⁾

واتفق علماء النفس على أن التعلم بشكل عام هو كل ما يكتسبه الفرد من اتجاهات ومهارات وعادات حركية ولفظية أو عقلية أو داخلية سواء أكان هذا الاكتساب بطريقة مقصودة أم غير مقصودة ، وعلى هذا فإنه يمكن القول أن التعلم الحركي هو نوع من أنواع التعلم العام وأحد أشكاله ، حيث يرافق التعلم الاكتساب والتعود .⁽⁷⁾

ومن خلال عرض تمارين التعلم وجد الباحث أن بالإمكان إيجاد تعريف للتعلم ووصفه بأنه جملة من التغيرات الثابتة نسبيا تحدث داخليا وليس بالإمكان ملاحظتها مباشرة لأنها

(1) ويتنج ارنون ؛ سايكولوجية التعلم ؛ ترجمة عادل الاشول (وآخرون) : (القاهرة ، دار ماكير هيل للطباعة والنشر ، 1984) ص¹².

(2) احمد زكي صالح ؛ علم النفس التربوي ط 1 : (بيروت ، عالم الكتب للطباعة ، 1995) ص¹⁴².

(3) عزت عبد العظيم ؛ علم النفس التعليمي المعاصر : (الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1985) ص³⁹.

(4) يوسف قطامي ؛ سايكولوجية التعلم والتعلم الصفي : (الاردن ، دار الشروق للنشر ، 1998) ص¹⁵.

(5) Schmidt ، A-Richard ، and Jiothy ، D . Lee ، Motor control and learning : (3rded ، Human Kinetics ، 1999) p . 264 .

(6) وجيه محبوب ؛ علم الحركة والتعلم الحركي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989) ص¹².

(7) قاسم لزام صبر ؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى التعلم في المهارات المغلقة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997) ص¹².

مجموعة من تغيرات مؤقتة نسبياً تحدث في الأداء وتترسخ من خلال التمرين والممارسة وبالإمكان قياس مقدار التعلم من خلال التقدم الحاصل في الأداء .

ومثلما اهتم الباحثون والمهتمون في التربية وعلم النفس مع التعلم بشكله العام اهتم المعنيون بالجوانب الحركية ومفهوم التعلم الحركي ايضاً اذ تعني دراسته توضيح الحالة التي يتم فيها اكتساب المهارة وكيفية الاحتفاظ بها لمدة من الزمن ، وقد ظهرت تعاريف كثيرة للتعلم الحركي ، اذ عرفه (نزار 1993) نقلاً عن (Gagmen) على انه " العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابليات عن طريق الممارسة والتجربة " . (1)

بينما يوضح (إبراهيم 1989) بأن التعلم الحركي هو " تغير في طريقة أداء المهارة واكتساب قدرة عمل شيء جديد " . (2)

وعرفه (وجيه 1989) عن (مانيل) بأنه " اكتساب وتحسين وتثبيت استعمال المهارات الحركية وأنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل لربطها باكتساب المعلومات وتطوير قابليات التوافق واللياقة البدنية وباكتساب صفات التصرف " . (3) أما (شمت 1982) فقد أشار إلى أن التعلم الحركي هو " حقل دراسي يركز على اكتساب الحركات الناتجة عن التدريب " (4) . وبهذا يكون (شمت) قد فرق بين التعلم الحركي والسيطرة الحركية والسلوك الحركي ، اذ أشار إلى أن السيطرة الحركية تعني حقل دراسي يركز على فهم الجوانب العصبية والبدنية والسلوكية الحركية ، بينما قصد بالسلوك الحركي تلك الجوانب التي يُركز فيها بالدرجة الأساس على مبادئ الحركات الإنسانية الماهرة المتولدة على المستوى السلوكي عند التحليل .

(1) كيمن (1965) ، اقتبسه نزار مجيد وكامل الويس ؛ علم النفس الرياضي : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993) ص 35 .

(2) ابراهيم احمد سلامة ؛ علم الحركة والتدريب الرياضي : (بور سعيد ، الدار القومي للطباعة ، 1996) ص 93 .

(3) وجيه محبوب ؛ علم الحركة : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989) ص 9 .

(4) Shmidt ، FA ؛ Motor control & Learning – Behavior Emphasis (1 Minois ، Human Kintics publisher ، 1982) p . 20 .

وأن (Singer 1980) يعد من علماء هذا المجال إذ أشار إلى أن التعلم الحركي هو " الذي يرتبط بالعوامل العضوية والظرفية التي تؤثر في اكتساب وإداء السلوك الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة ".⁽¹⁾

وقد عرف (قاسم 1997) مفهوم التعلم الحركي على أنه " تغير ثابت نسبيا ودائم في السلوك الحركي وهو تكيف للظروف نتيجة للخبرة والممارسة في هدف أو واجب أو مهارة معنية "⁽²⁾ . وعرفه (احمد وآخرون 1987) على أنه " التغير الثابت في الأداء الناتج من الخبرة والممارسة ".⁽³⁾

ومن خلال ذلك يرى الباحث أن التعلم الحركي يعكس مستوى قدرة الفرد في الأداء ويمكن ملاحظة ذلك من خلال تغيير سلوك الأداء الحركي لغرض التوصل إلى درجة ثبات في أداء المهارة الحركية من خلال المحاولات التكرارية المستمرة وإعطاء التغذية الراجعة ، عندئذ يمكن إعطاء التقويم المناسب من قبل الدارسين للتعلم الحركي .

1-2-1-2 مراحل التعلم الحركي :-

لقد توصل علماء التعلم الحركي إلى تحديد مراحل متطابقة أو متماثلة في معناها وتختلف في صياغتها وهي :-

أولا : مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارات الحركية :-

وهذه المرحلة تشمل " أدراك المتعلم لحركة المهارة ليتمكن من أدائها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الجوهرية"⁽⁴⁾ . ويطلق عليها أحيانا بالمرحلة العقلية لما " تتطلبه من نشاط عقلي للتركيز و التخطيط لتحقيق الأداء الصحيح للمهارة".⁽⁵⁾

(1) Singer ، N . R . (1980) Op . CIT ، p . 12 .

(2) قاسم لزوم صبر ؛ مصدر سبق ذكره . 1997 . ص 14 .

(3) احمد محمد خاطر وآخرون ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية : (القاهرة ، دار المعارف للنشر . 1987) ص 32 .

(4) زكي محمد حسن ؛ الكرة الطائرة - بناء المهارات الفنية والخطية : (القاهرة ، منشأة المعارف ، 1998) ص 29 .

(5) اسامة كامل راتب ؛ الإعداد النفسي لتدريب الناشئين : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص 68 .

ثانيا : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارات الحركية :-

وهي بناء " القابلية الأولية والتأقلم الواقعي للتصرف الحركي واداء مختلف الحركات الأساسية بانقباضات زائدة عند الحاجة"⁽¹⁾ . ولكنها اكثر تناسقا وانسيابية واقتصادية في الأداء الحركي من سابقتها .

ثالثا : المرحلة الإلالية وثبات الحركة : -

وفيها يتحقق أداء الحركة بنجاح وتحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتطلبات اكبر، وجاءت هذه الإلية من خلال " القدرة والسيطرة على الأداء والتوافق والانسجام بحيث يتم تكرار الحركة بثبات اكبر واستمرار التعلم والتدريب والتغير الواضح في الشكل والنتيجة وتظهر الإلية في الأداء بالاعتماد على الشعور العضلي والإحساس بالملاحظة"⁽²⁾.

2-1-4 طرائق التعلم الحركي : -

لقد اجتهد العاملون في مجال التعليم والتدريب الرياضي في استحداث الطرائق الملائمة لتحقيق أهداف عملية التعليم والتدريب ، ويتوقف استخدام الطريقة على نوع ومواصفات المادة التعليمية من حيث صعوبتها وتكوينها وسيتطرق الباحث إلى بعض طرائق التعلم الحركي وعلى النحو الآتي :-

أولا : الطريقة الجزئية : -

تعتمد هذه الطريقة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في تعلم المهارة الحركية ويتم " تعليم كل جزء من عناصر المهارة على حدة ولا يتم الانتقال إلى الجزء الذي يليه إلا بعد إتقانه بدرجة مناسبة " .⁽³⁾

(1) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين ؛ مبادئ علم التدريب الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1988) ص 199 .

(2) محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط2 : (الكويت ، دار القلم ، 1994) ص 134 .

(3) نبيل محمود شاكر ؛ مصدر سبق ذكره، ص73

وان تجزئة الكل من المحتمل أن يكون ضروريا عندما يكون النشاط الحركي معقدا يمكن تقسيمه إلى وحدات اصغر تمكن المتعلم من تحسين استجابات معينة ومن " ميزاتھا التأكيد على أنها تتناسب مع قابليات المتعلمين وقدراتهم في المراحل الأولى من التعلم . وأنها تساعد المتعلم على اكتشاف مواطن القوة والضعف في المهارة الحركية من خلال تقسيمها إلى عدة أجزاء"⁽¹⁾ . الأمر الذي يمكن عن طريقه التغلب على بعض الصعوبات في العملية التعليمية .

ثانيا : الطريقة الكلية :-

تعتمد هذه الطريقة على تأدية المهارة كاملة دون تجزئة بعد عرضها على المتعلم لعدة مرات فيكون لديه التصور الحركي الأولي ، ويتطور نتيجة تكرار الأداء وتزول الأخطاء حتى يصل إلى مرحلة إتقان المهارة ، وتتميز هذه الطريقة بوضوح الهدف أما عيوبها فانها قد لا تكون مناسبة لبعض القدرات مما يؤدي إلى صعوبة الأداء في المراحل الأولى من التعلم .⁽²⁾

وقد دلّ التجريب على أن الطريقة الكلية أفضل من الطريقة الجزئية حين لا تكون المادة طويلة أو صعبة ، وحين تكون لها وحدة طبيعية أو تسلسل منطقي ، فضلا عن هذه الطريقة تصلح مع المستوى الناضج من التلاميذ أو عند تعلم مهارة بسيطة يمكن لجميع التلاميذ استيعابها مرة واحدة كالدحرجة الأمامية بكرة القدم مثلا .⁽³⁾

ثالثا : الطريقة الجزئية الكلية (المختلطة) :-

تمزج هذه الطريقة بين الطريقتين لغرض الاستفادة من مزايا الطريقتين وتبدأ عملية التعلم " بتوصيل المعلومات ثم الأداء الكلي للمهارة ويتبع ذلك تعليم كل جزء من أجزاء المهارة على حده"⁽⁴⁾ حتى يتم إتقانها وبكل دقة عن طريق تحسين الأجزاء التي تسبب بعض الصعوبات ، ثم تنتهي إلى تعليم المهارة ككل مثل المراوغة بالكرة ثم التهديف نحو المرمى .

(1) قاسم لزام وآخرون ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، 2005) ص 53 .

(2) نبيل محمود ؛ مصدر سبق ذكره . 2005 . ص 73 .

(3) محمد سعيد عزمي ؛ اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، 1996)

ص 48 .

(4) نبيل محمود ؛ مصدر سبق ذكره . ص 74 .

وتستخدم كثيرا في تعليم المبتدئين السباحة حيث لابد للتلميذ أن يأخذ فكرة شاملة عن السباحة ككل قبل صقل حركات الذراعين أو ضربات الرجلين أو التنفس . وان استخدام هذه الطريقة يؤدي إلى تلافي بعض العيوب التي تم ذكرها في الطريقتين السابقتين .

2-1-5 المهارة : _

تشكل الحركات جانبا مهما في حياتنا اليومية فبعضها حركات موروثة وبعضها حركات مكتسبة ، يتم اكتسابها عن طريق الممارسة والتكرار ، فالحركة مظهر عام في حين أن المهارة هي صفة الحركة إذا ما كررت بمسار واحد واتجاه معين وقوة معينة ولها بداية ولها نهاية فعند ذلك تسمى (بالمهارة) .

وهي تعني الحركة التي تعطي انطبعا للمشاهد أن أداءها بسيط أما إذا أراد المشاهد أن يؤديها عرف مدى صعوبتها ومعنى ذلك أنها تمت بتناسق حركي كبير دون أن يشعر المشاهد بذلك ، وهذا ما نراه في المصنع عندما ينجز العامل الماهر عمل معين فانه ينجزه بسرعة ودقة عالية بينما نرى العامل المبتدئ يحتاج إلى جهد ووقت اكبر لإنجاز العمل نفسه (1).

أن المهارة مصطلح متشعب يعتمد على طبيعة وخلفية الاختصاص الذي يعرفه وهذا ما يفسر طبيعة اختلاف التعاريف التي توردها المصادر العلمية فمنهم من عرفها على أنها " القدرة الفنية أو النوعية على إنجاز عمل ما". (2)

وعرفت أيضا على أنها " قدرة الفرد على أحداث نتائج محددة بأقصى قدر من الثقة وقل قدر من الجهد والوقت" (3) . في حين عرفها (مفتي 1998) بأنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن ، وتدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب

(1) علي تركي مصلح ؛ محاضرات على طلبة الماجستير (التدريب الرياضي) : كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ،

(2001)

(2) يعرب حنون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة ، 2002) ص 19 .

(3) وجيه محجوب ؛ موسوعة علم الحركة (التعليم وجدولة التدريب) : (بغداد ، مكتب العادل ، 2000) ص 129 .

حركي معين⁽¹⁾ . وعرفها (عصام 1992) على أنها " الخاصية الحركية المركبة للفرد والتي تظهر إمكانات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الحركية ".⁽²⁾ ولا بد من الإشارة إلى أن مصطلح المهارة يطلق على الفرد وليس على الحركة فالفرد الماهر يؤدي الحركة بسهولة وانسيابية وتحكم بالمتغيرات الخارجية التي يتعرض لها ، ومن خلال التطرق لمفهوم المهارة يتحتم علينا الأخذ بنظر الاعتبار أربعة متغيرات هي (السرعة ، الدقة ، الشكل ، التكيف) والتي يجب أن تتطور إذا أراد الفرد أن يطلق عليه كلمة ماهر وذلك لان المهارة تتطلب سرعة في الأداء والدقة والتي هي أساس نجاح المهارة أما الشكل فانه يمثل اقتصادية الجهد وبدون أدنى شك يجب أن تؤدي الحركة الماهرة بأقل كمية أو استهلاك كافٍ واخيرا فان الشخص الماهر يستطيع تكيف الأداء في حالات وظروف غير متوقعة.⁽³⁾

2-1-6 أهمية التغذية الراجعة في تعلم الأداء المهاري : -

أن المعلومات التي يزود بها المتعلم عند أداءه الحركي من خلال تعلمه لاداء مهارة ما تعد من اكثر المتغيرات أهمية في التعلم الحركي ، هذه المعلومات التي من الممكن أن تأخذ أشكالاً عدة سواء أكانت في الظروف التعليمية ام في ظروف البحث المختبرية فأنها تخبر المتعلم عن درجة كفاءة الأداء خلال أو أثناء أو بعد الأداء . وكذلك فالمعلومات حول الاستجابة أو كفاءة الاستجابة تبدو كأنها جوهرية من خلال العملية التعليمية وان الإخفاق في تأمين مثل هذه المعلومات في بعض الحالات سوف تمنع عملية التعلم كاملة ، وأن أسلوب أو طريقة هذه المعلومات هي كذلك مهمة للتعلم ، لذا فان استخدام اكثر من طريقة أو تغيير الوقت الذي تقدم فيه هذه المعلومات يؤثر على الأداء وعلى التعلم .

(1) مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تنظيم . قيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ص 180 .

(2) عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) : (مصر ، دار المعارف ، 1992) ص 167 .

(3) وجيه محبوب ؛ مصدر سبق ذكره . 2000 ص 134 .

إذ يرى معظم الباحثين أن " المعلومات هي أهم المتغيرات التي تؤثر وتقرر التعلم والأداء الحركي" (1). لذا فإن بعض أنواع التعلم لا يمكن اكتسابها وخاصة المهارات الحركية إلا بمعرفة النتائج أو ما يسمى بالتغذية الراجعة الأخرية (2).

2-1-7 المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة :-

أن لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي لها مبادئها الأساسية ومهاراتها الخاصة بها ومن المعلوم أن " المهارات الأساسية تعني الحركات التي يقوم بها اللاعب في أوضاع جسمية مختلفة لغرض منع سقوط الكرة على أرض ملعبه أو خارجه أو ضربه أو صدها أو تمريرها إلى الزميل أو إلى ملعب الفريق المنافس في صور مختلفة وتتحكم فيها ظروف اللعب المختلفة ومواقفه المتعددة" (3).

وان الغرض من هذه الحركات هو الوصول إلى افضل النتائج مع الاقتصاد في الحركة " وهذا يعني القيام بالحركة بأسلوب هادف واقتصادي للوصول إلى مستوى رياضة عالية مع مراعاة قانون تلك اللعبة " (4).

فضلا عن ذلك فقد أشارت الكثير من المصادر حول تقسيم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية ومهارات هجومية دفاعية .
فالهجوم هو "مجموعة من التحركات والتشكيلات التي يقوم بها الفريق لغرض إحراز نقطة مباشرة وهو مهارة تشترك فيها جميع الأجهزة العصبية والبدنية والعقلية في إطار متجانس موحد يتطلب من اللاعب سرعة الحركة وسرعة البديهة" (5).

(1) شمت 1996 ؛ ترجمة عبد الوهاب غازي : (محاضرة الدراسات العليا – الدكتوراه ، عربت بتصريف من قبل مجيه محجوب ، 1997) ص 86 .

(2) فؤاد ابو حطب ، امال صادق ؛ علم النفس التربوي ، ط3 : (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1986) ص 494 .

(3) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط ، : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001) ص 47 .

(4) عقيل الكاتب (وآخرون) ؛ التكنيك والتكنيك الفردي في الكرة الطائرة : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1979) ص 14 .

(5) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ مصدر سبق ذكره . ص 47 .

ويذكر (محمد وحمدى 1997) أن " المهارات الهجومية تشتمل على كل من الإرسال والضرب الساحق والأعداد وحائط الصد الهجومي".⁽¹⁾

2-1-7-1 معنى الإرسال وأهميته في الكرة الطائرة : -

تعد الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الفرعية التي تحتوي على مهارات هجومية ذات طابع هجومي ومهارات دفاعية ذات طابع دفاعي ومهارات هجومية ودفاعية ذات الطابع الهجومي والدفاعي ، ومن أهم تلك المهارات ذات الطابع الهجومي هو الإرسال وبدونه لا يمكن أن يبدأ اللعب فضلا عن ذلك فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه فضلا إلى ذلك أن اللاعب يستطيع بمفرده الحصول على نقاط مباشرة دون أن يبذل أعضاء فريقه أي مجهود.

ويرى (جورج وآخرون 1981) أن الإرسال " من أهم مهارات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعبون خلال المباراة وهو من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة".⁽²⁾

وقد أصبح الإرسال سلاحا هجوميا مباشرا ذو حدين وخاصة في ضوء التعديلات الحديثة التي طرأت على قانون اللعبة ، إذ يستطيع اللاعب المرسل " إحراز نقطة مباشرة لفريقه في حالة إتقانه لإرسال قوي لا يمكن للفريق المستقبل صدده وعلى العكس من ذلك تماما فان اللاعب المرسل سوف يخسر النقطة في حالة إخفاقه".⁽³⁾

فضلا عن ذلك فلإرسال أنواع عديدة اتفق عليها المختصون بالكرة الطائرة وهي " الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل، والإرسال الجانبي من الأسفل، والإرسال الجانبي المعكوس من الأسفل، (الروسي) والإرسال المواجه من الأعلى (التنس) والإرسال المتموج بنوعيه (الأمامي والخلفي) والإرسال الساحق".^{(4) (5)}

(1) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ؛ ط 2 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) ص 160 .

(2) جورج اسكندر (وآخرون) ؛ الكرة الطائرة ، ج 1 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1981) ص 14 .

(3) امام علي حسين ؛ التعديلات في قانون لعبة كرة الطائرة : (الاتحاد القطري للكرة الطائرة ، الدوحة ، 1998) ص 4

(4) اكرم زكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر العربي للنشر ، 1996) ص 76 .

(5) سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة - تعلم وتدريب وتحكيم ، ط 1 : (طرابلس ، منشورات السابع من ابريل ، 1997) ص 33 .

2-7-1-2 حائط الصد كمهارة هجومية ودفاعية :-

تعد مهارة حائط الصد من المهارات ذات الطابع الهجومي والدفاعي في آن واحد إذ يعتمد عليها الفريق بشكل رئيس في إحباط هجوم المنافس بشكل مباشر لحظة أداء الضربة الساحقة ، وحائط الصد هو "الحركة القريبة من الشبكة المسموح القيام بها للاعب واحد أو أكثر من لاعبي الخط الأمامي والهادفة إلى اعتراض الكرة القادمة من ملعب المنافس" (1). أما (سعد 2000) فيرى أن "حركة أي لاعب من لاعبي حائط الصد يجب أن تكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بحركة الكرة وحركة اللاعبين المهاجمين للفريق المنافس وعليه يجب أن تكون هذه الحركة منسقة ومتناسكة بدرجة لا تسمح للاعبين الفريق المهاجم فتح ثغرة واختراق حائط الصد وعبور الكرة" (2).

2-2 دراسات سابقة :-

في ضوء ما قام به الباحث من عملية مسح للدراسات السابقة ذات العلاقة والصلة بفكرة الدراسة ، اختار الباحث الدراساتتين الاتيتين كدراسات سابقة ذات علاقة بموضوع الدراسة الحالية .

2-2-1 (دراسة بان عبد الرحمن إبراهيم 2001) (3) :-

عنوان الدراسة ((تأثير استخدام بعض الأساليب التدريسية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة)) .

- هدف الرسالة : هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام بعض أساليب التدريس (التضمين، المراجعة الذاتية) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .
- عينة الدراسة : شملت عينة البحث طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد للعام الدراسي 2000 - 2001 وقسمت العينة بالطريقة العشوائية أي ثلاث شعب وبواقع (54) طالبا . وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

(1) الاتحاد العربي للكرة الطائرة ؛ القواعد الدولية للعبة الكرة الطائرة : (بغداد ، دار القادسية ، 2000) ص 69 .
 (2) سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخططي : (عمان ، دار زهران للنشر ، 2000) ص 236 .
 (3) بان عبد الرحمن إبراهيم ؛ تأثير استخدام بعض الاساليب التدريسية في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001) .

- استنتاجات الدراسة :-

في ضوء نتائج الدراسة استنتجت الباحثة ما يأتي :-

- 1- وجود تباين في مستوى التعلم للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة في الأساليب التدريسية موضوع البحث .
- 2- أن للأساليب التدريسية (موضوع البحث) تأثيرا واضحا في عملية تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة حيث اتضح ذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة والتي كانت لمصلحة الاختبارات البعديّة وللمجاميع الثلاث .
- 3- تفوق الأسلوب التدريسي (التضمين) في التأثير على تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد (موضوع البحث) . وذلك بتوفير الفرصة للمتعم باختبار المستوى الذي يلائمه في التنفيذ .

2-2-2 (دراسة سحر حر مجيد 2002) (1) :-

عنوان الدراسة ((اثر استخدام الأسلوبين المنفرد والمزدوج في درس التربية الرياضية لتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة)) .

- هدفا الدراسة :

- 1- هدفت الدراسة إلى معرفة اثر استخدام الأسلوبين المنفرد والمزدوج في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي بأعمار (15-16) سنة .
 - 2- معرفة أي من الأسلوبين افضل بتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي بأعمار (15-16) سنة .
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عشوائية مكونة من (60) طالبة موزعة على ثلاث مجموعات .

- استنتاجات الدراسة :

(1) سحر حر مجيد ؛ اثر استخدام الاسلوبين المنفرد والمزدوج في درس التربية الرياضية لتطور بعض المهارات الهجومية بكرة السلة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى 2002) .

1- وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة بالاختبارات كافة .

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعتين التجريبيتين ولجميع الاختبارات .

3- ظهور تطور للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية وبنسبة قليلة قياسا بالمجموعتين التجريبيتين .

4- للمنهج المقترح بالأسلوب (المنفرد - المزدوج) تأثير إيجابي في تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الثانوية بأعمار (15-16) سنة وبشكل يحقق حالة من الإنجاز تتناسب والقابليات الموجودة حاليا

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة :-

من خلال ما استعرضه الباحث عن الدراسات السابقة التي تناولها في دراسته وجد هناك بعض أوجه التشابه والاختلاف والتي استفاد منها في دراسته الحالية وسيتم عرضها بالشكل الاتي :-

أولا : اوجه التشابه :

- 1- استخدمت الدراسات جميعها أكثر من أسلوب في تعلم المهارات الحركية .
- 2- استخدمت الدراسات جميعها المنهج التجريبي .
- 3- هدفت الدراسات جميعها إلى معرفة أي الأساليب أو الطرائق أفضل في تعلم المهارات.

ثانيا: اوجه الاختلاف :

- 1- أجريت الدراسات السابقة على عينات بأعمار تختلف عن الدراسة الحالية أو على (الإناث) مثل دراسة سحر حر .
- 2- اختلفت دراسة سحر حر من حيث نوع اللعبة .
- 3- اختلفت الدرستان السابقتان من حيث الأساليب المستخدمة مع الدراسة الحالية .

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته.

3-3 الوسائل والأدوات المساعدة.

4-3 الاختبارات المستخدمة.

5-3 التجربة الاستطلاعية.

6-3 الأسس العلمية للاختبارات.

1-6-3 صدق الاختبارات.

2-6-3 ثبات الاختبارات.

3-6-3 موضوعية الاختبارات.

7-3 تكافؤ العينة.

8-3 الاختبارات القبليّة.

9-3 اعداد الخطط الخاصة بالمنهاج.

10-3 الاختبارات البعدية.

11-3 الوسائل الإحصائية.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

إنّ تحديد المنهج المستخدم في البحث يتم على اساس طبيعة المشكلة إذ يعد المنهج التجريبي "الوحيد الذي يمكنه من الاختبار الحقيقي في العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر، وانه يمثل الاقتراب الاكثر صدقاً لحل العديد من المشاكل العلمية بصورة فعالة فضلاً عن اسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة"⁽¹⁾. لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم اكثر من مجموعتين) لملاءمته لطبيعة المشكلة . وكما مبين في جدول (1).

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3	الخطوة 4	الخطوة 5
التجريبية الاولى	الاختبار القبلي	الطريقة الجزئية	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعات الثلاث في الاداء المهاري
التجريبية الثانية	الاختبار القبلي	الطريقة الكلية	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	
التجريبية الثالثة	الاختبار القبلي	الطريقة المختلطة	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	

3-2 مجتمع البحث وعينته:-

(1) محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص 217.

يعد اختيار مجتمع البحث وعينته من اهم الأولويات التي تقع على عاتق الباحث ذلك ان العينة "هي الجزء الذي يمثل الاصل او الانموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل ومحرر عمله".⁽¹⁾ وعليه تم تحديد مجتمع البحث وعينته كما يأتي:-

1- تحديد مجتمع البحث وهم طلاب الصف الثاني المتوسط في محافظة ديالى / مركز قضاء الخالص والبالغ عددها (8) مدارس من خلال احصائيات مديرية التخطيط التربوي في المديرية العامة لتربية ديالى 2007.

2- تم اختيار متوسطة المالكي لتطبيق التجربة بالطريقة العمدية للاسباب الاتية:-

- توفر الساحات والادوات والتجهيزات اللازمة لتطبيق التجربة.

- دوام المدرسة احادي.

- وجود الكادر التدريسي اللازم لتطبيق التجربة.

- تعاون ادارة المدرسة وتفهمها لطبيعة البحث العلمي.

3- بلغ عدد طلاب عينة البحث (66) طالباً من اصل (90) طالباً يمثلون طلاب الصف الثاني في متوسطة المالكي بعد ان استبعد الباحث (24) طالباً بسبب عدم انتظام (16) طالباً منهم بالدوام و (8) طلاب لكونهم من الممارسين للعبة.

4- تكونت عينة البحث من ثلاث شعب وزعت عشوائياً عن طريق القرعة، لتكون شعبة (أ) هي المجموعة التجريبية الاولى وقد درست بالطريقة الجزئية، وشعبة (ب) هي المجموعة التجريبية الثانية وقد درست بالطريقة الكلية، اما شعبة (ج) فهي المجموعة التجريبية الثالثة وقد درست بالطريقة المختلطة. وقد كان عدد الطلاب في كل مجموعة (22) طالباً.

3-3 الوسائل والادوات المساعدة:-

(1) وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002) ، ص162.

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:-

- 1-المصادر العربية والاجنبية.
- 2-المقابلات الشخصية.
- 3-استمارة استطلاع اراء الخبراء حول اختيار الاختبارات المناسبة. (*)
- 4-فريق العمل المساعد. (**)
- 5-الوسائل الاحصائية.

3-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة:-

- 1-جهاز قياس الوزن.
- 2-شريط قياس الطول المعدني.
- 3-ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- 4-كرات طائرة عدد (15).
- 5-صناديق، شواخص، اطواق، اعلام.
- 6-ملعب كرة طائرة مع شبكة.
- 7-الاختبارات والقياسات.
- 8-مقعدان.
- 9-شريط لاصق ابيض.

3-4 الاختبارات المستخدمة:-

تعد الاختبارات " احدى الوسائل العلمية الحديثة لحل المشكلات والتي يتم من خلالها التعرف على مكامن القوة والضعف لدى افراد العينة والبرامج المستخدمة. (1)

وبعد ان اعد الباحث استمارة اسبانه خاصة والتي تتضمن الاختبارات الخاصة والمقننة لمهارتي (الارسال، و حائط الصد)، والموجودة ضمن المنهاج المقرر للفصل الدراسي

(*) ملحق (1)

(**) مدرسي التربية الرياضية في متوسطة المالكي للبنين.

(1) لمى سمير حمدي الشبخلي؛ تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2000)، ص47.

الثاني في مناهج وزارة التربية للمرحلة المتوسطة⁽¹⁾، تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) لبيان مدى ملاءمتها للمرحلة العمرية . وجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء لاختيار (الارسال، حائط الصد)

الاختبار	الهدف من الاختبار	النسبة المئوية
الارسال	دقة الارسال القصير	%80
حائط الصد	دقة مهارة حائط الصد	%80

أولاً:- اختبار دقة الارسال القصير.⁽²⁾

الهدف من الاختبار:- قياس دقة الارسال القصير.

الادوات المستخدمة:- ملعب كرة طائرة، (15) كرة طائرة، يخطط الملعب كما موضح في شكل (1) في التث الاخير من الملعب.

مواصفات الاداء:- يقوم اللاعب من المكان المخصص للارسال باداء الارسال نحو نصف الملعب الاخر بحيث يخصص (5) ارسالات للمنطقة (أ) و (5) ارسالات للمنطقة (ب) و (5) ارسالات للمنطقة (ج).

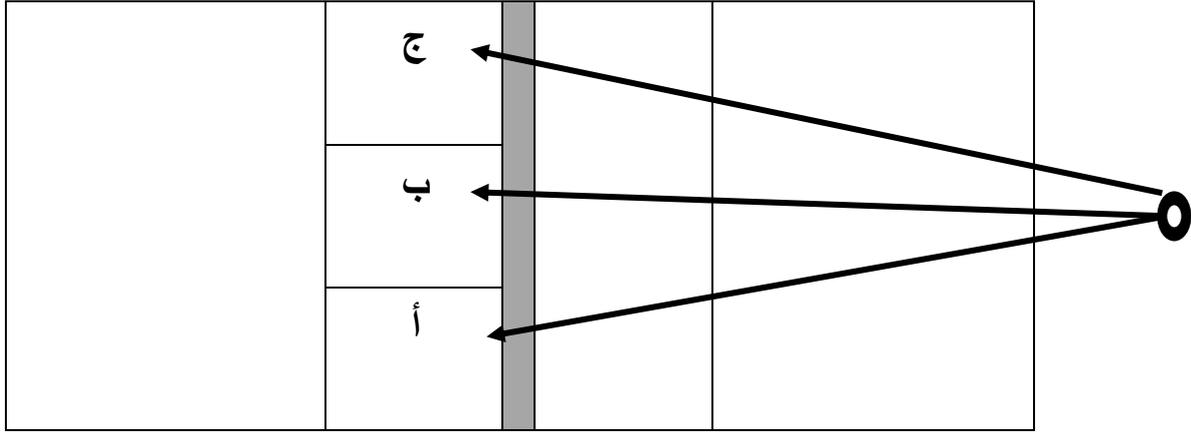
التسجيل:-

- (4) نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة (أ).
- (2) نقطة لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة (ب).
- (1) نقطة لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة (ج).
- (صفر) لكل ارسال يسقط خارج الملعب.

(1) جمهورية العراق، وزارة التربية؛ المنهج الدراسي للمرحلة المتوسطة: (بغداد ، مطابع وزارة التربية، 1991) ص85.

(*) ملحق (1)

(2) ولهان حميد هادي (آخرون) ؛ الكرة الطائرة وكرة الشاطئ. مبادئها. اختباراتهما. قوانينها : (بغداد، مطبعة المستقبل، 2006)، ص278.



شكل (1)

يوضح اختبار دقة الارسال القصير

ثانياً : اختبار مهارة حائط الصد.(1)

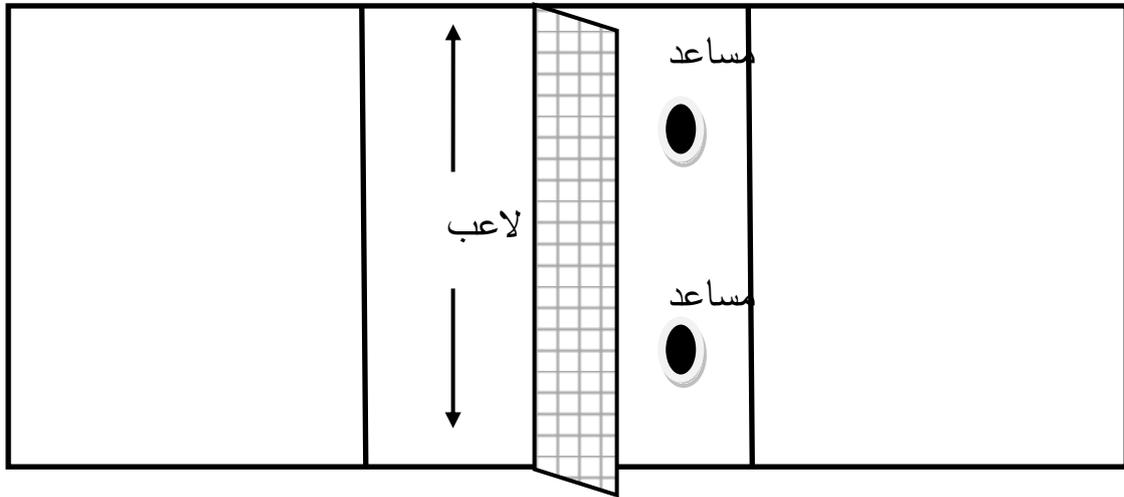
الهدف من الاختبار:- قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد في اكثر من موقع على الشبكة.
الادوات المستخدمة:- ملعب الكرة الطائرة، مقعدان، كرتا طائرة، ساعة توقيت ، شبكة بارتفاع قانوني.

موصفات الاداء:- يوضع المقعدان في منطقتي (2 ، 4) وعلى بعد (50 سم) من الشبكة يقف مساعدان على المقعدين (كل مساعد على مقعد) ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار (20 سم) يقف الطالب المختبر في منتصف الـ (3 م) في نصف الملعب الواجه، وفور سماعه اشارة البدء عليه ان يتجه الى احدى الكرتين للوثب وملامستها بكلتا يديه من اعلى الكرة ثم يهبط ليعاود الجري الى الكرة الثانية ليلامسها بالاسلوب نفسه ، ثم يعود الى الكرة الاولى لأداء العمل نفسه... وهكذا يكرر الاداء لمدة (15 ثا) ، وكما موضح في شكل (2).

(1) محمد صبحي حاسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ، ص252.

طريقة الاداء:-

- 1- في كل مرة يثب فيها المختبر لاداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه من اعلى الكرة.
 - 2- على المختبر تكرار الاداء مرة لكل كرة وفق ما جاء شرحه في مواصفات الاداء الى ان يعلن (المدرس) انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
 - 3- يجب على المساعدين الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة مدة اداء المختبر للاختبار.
 - 4- أي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.
- التسجيل:- يسجل للمختبر عدد مرات ملامسته للكرتين (الاداء الصحيح وفقاً للشروط) خلال الزمن المحدد للاختبار (15) ثا.



شكل (2)

يوضح اختبار تكرار حائط الصد في اكثر من موقع على الشبكة

3-5 التجربة الاستطلاعية:-

يؤكد خبراء البحث العلمي على اهمية التجربة الاستطلاعية وهي عبارة عن " تدريب علمي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها".⁽¹⁾ ولغرض التعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تصادف الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية. وبعد استكمال الاجراءات المطلوبة تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية من خارج عينة البحث تكونت من (11) طالب بتاريخ 2007/3/4 لاجل التوصل الى:-

- معرفة مدى ملاءمة الاختبار لمستوى العينة.
- تجاوز الاخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبار.
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.
- التأكد من ملاءمة المكان لتنفيذ الاختبارات وكذلك مدى صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة.
- تحديد تنفيذ الاختبار.
- ملائمة استمارة تسجيل البيانات لعينة البحث.

3-6 الاسس العلمية للاختبارات:-

3-6-1 صدق الاختبارات:-

اعتمد الباحث على الصدق الظاهري لاستخراج صدق الاختبار وهو " ان يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى ان الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً اخر بدلاً منها او بالاضافة اليها".⁽²⁾ وقد تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس وعلم التدريب الرياضي وكرة

(1) قاسم المندلوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1999)، ص107

(2) عبد الله الكندري، محمد احمد؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية، ط2 : (الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999)، ص154.

الطائرة، وقد ثبت صدق الاختبارات بعد ان اتفق الخبراء على انها تحقق الغرض الذي وضعت من اجله وملاءمتها للفئة العمرية عينة البحث.

3-6-2 ثبات الاختبارات:-

تطلق هذه التسمية على الاختبار " إذ تكرر استخدام الاختبار واعطى النتائج نفسها في كل مرة"⁽¹⁾ ولحساب معامل ثبات الاختبار تم اختيار طريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (11) طالب من خارج عينة البحث بتاريخ 2007/3/11 وفي ظل ظروف مشابهة وجدول (3) يوضح معامل الثبات لاختبارات البحث.

جدول (3)

يبين معامل ارتباط الاختبارات قيد البحث

معامل الثبات	الاختبارات	ت
%87	اختبار دقة مهارة الارسال.	1
%85	اختبار مهارة حائط الصد.	2

3-6-3 الموضوعية:-

الموضوعية هي "عدم تدخل ذاتية الباحث ورائه وقدراته في نتائج الاختبار."⁽²⁾ إن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي والتحيز، واضحة وسهلة الفهم من قبل افراد العينة وتعتمد على ادوات قياس واضحة لان نتائج تلك الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات الزمن / ثا، العدد / نقاط.

3-7 تكافؤ العينة:-

لغرض معرفة التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث في الاداء المهاري حيث ان التكافؤ شرط اساس ومهم في المنهج التجريبي، ولكي يستطيع الباحث ان يعزو ما حدث من فروق

(1) سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 : (عما، دار المسيرة للنشر، 2000) ، ص287.

(2) عبد الله اكندري ، محمد احمد؛ مصدر سبق ذكره، ص153.

في نتائج الاختبارات البعدية الى العامل التجريبي (المستقل) طبقت اختبار تحليل التباين (ف) لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعات الثلاث لاختبارات (الارسال، حائط الصد).
واظهرت نتائج الاختبارات عدم وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاث، إذ ظهرت قيمة (ف) المحسوبة اصغر من قيمة (ف) الجدولية تحت درجة حرية (63.2) ومستوى دلالة (0.05)، كما مبين في جدول (4).

جدول (4)

يبين تكافؤ عينة البحث في اختبارات المهارات الاساسية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	معنوية الفروق
اختبار دقة مهارة الارسال	بين المجموعات	2.20	2	1.1	0.44	3.13	عشوائي
	داخل المجموعات	160.18	63	2.5			
اختبار مهارة حائط الصد	بين المجموعات	1.90	2	0.95	0.33	3.13	عشوائي
	داخل المجموعات	180.33	63	2.8			

3-8 الاختبارات القبالية:-

الاختبارات هي "احدى وسائل القياس والتقويم والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح الى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية".⁽¹⁾

وقد تم اجراء الاختبارات القبالية لعينة البحث بتاريخ 2007/3/13 ولمدة ثلاثة ايام على ساحة المدرسة بعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

(1) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حاسنين؛ اللياقة البدنية، مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس ، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص267.

3-9 اعداد الخطط الخاصة بالمنهاج:-

بعد اطلاع الباحث على الكثير من المصادر العلمية المتوافرة وارااء بعض الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والتعلم الحركي، ذلك للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم، ومن اجل تحقيق هدفا البحث، قام الباحث باعداد مجموعتين من التمرينات لمهاتري البحث (الارسال، حائط الصد) لتطبيقها في القسم الرئيس لدرس التربية الرياضية. وقد راعى الباحث الامور الاتية عند اعداد خطط المنهاج:-

- إن تراعي التمرينات خصائص المرحلة العمرية من حيث ميولهم، قدراتهم، ومرحلة نموهم.
- إن تتناسب مع الامكانيات والادوات المتوافرة في المدرسة.
- مراعاة مبدأ التدرج في تطوير المهارات الاساسية قيد البحث.
- مراعاة الوقت المخصص للجزء التطبيقي.

هذا وتضمن المنهاج (12) تمريناً لمهارة الارسال و (12) تمريناً لمهارة حائط الصد، طبقت بواقع (3) تمرينات في كل وحدة تعليمية، مدة التمرين الواحد (5) دقائق ليصبح بذلك وقت تطبيق التمرينات في الوحدة التعليمية الواحدة (15) دقيقة، وقد طبقت التمرينات لمدة (8) اسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع الواحد، وحسب جدول الحصص الاسبوعي حيث طبقت في الاربع وحدات الاولى مهارة الارسال ثم طبقت في الاربع وحدات الثانية مهارة حائط الصد.

3-10 الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة بمهاتري (الارسال، حائط الصد) اجري الباحث الاختبارات البعدية في الوحدات التعليمية وبتاريخ 2007/5/8 ولمدة ثلاثة ايام وعلى ساحة المدرسة، وقد حرص الباحث على توحيد الظروف للمجموعات الثلاث من حيث المكان والزمان والادوات وفريق العمل المساعد.

3-11 الوسائل الإحصائية:-

$$1- \text{الوسط الحسابي}^{(1)} \quad (\bar{س}) = \text{مج س} / \text{ن}$$

$$2- \text{الانحراف المعياري}^{(2)} \quad \sigma = \sqrt{\frac{\text{مج (س - \bar{س})}^2}{\text{ن}}}$$

3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)⁽³⁾

$$r = \frac{\text{مج س ص} \times \text{مج س} - \frac{\text{مج ص} \times \text{مج س}^2}{\text{ن}}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}} - \left(\frac{\text{مج ص} \times \text{مج س}}{\text{ن}} \right)^2 \right] \left[\frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}} - \left(\frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \right)^2 \right]}}$$

(1) وديع ياسين ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (موصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ص 102 .

(2) امطانيوس ميخائيل؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة : (دمشق، منشورات جامعة دمشق، 1997) ص 75.

(3) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1995)، ص 37.

4- النسبة المئوية⁽¹⁾ الجزء

$$100 \times \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} = \%$$

5- اختبار (ت) للعينات المتناظرة⁽²⁾

س ف

$$T = \frac{\text{مج ح}^2 \text{ ف}}{N(1-N)}$$

6- اختبار (F) تحليل التباين⁽³⁾

متوسط المربعات بين المجموعات

$$\text{متوسط المربعات بين المجموعات} = F$$

متوسط المربعات داخل المجموعات

$$T = \text{L.S.D}^{(4)} = \frac{2 \times \text{متوسط المربعات داخل المجموعات}}{N}$$

(1) علي الديري ، احمد بطاينة؛ اساليب تدريب التربية الرياضية : (الاردن، دار الامل للطباعة والنشر، 1986) ص95.

(2) وديع ياسين، حسن محمد؛ مصدر سيق ذكره، ص279.

(3) وديع ياسين، حسن محمد؛ نفس المصدر، ص290.

(4) وديع ياسين، وحسن محمد؛ نفس المصدر، ص310.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض نتائج اختبار مهارة الإرسال لجاميع البحث الثالث وتحليلها.

2-4 عرض نتائج اختبار مهارة حائط الصد لجاميع البحث الثالث وتحليلها.

3-4 مناقشة النتائج.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

يتضمن هذا الباب عرضاً وتحليلاً لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث ومناقشتها، من خلال البيانات الاحصائية والفروقات فيما بينها لمجاميع البحث الثلاث المجموعة الاولى (الطريقة الجزئية)، والمجموعة الثانية (الطريقة الكلية)، والمجموعة الثالثة (الطريقة المختلطة).

4-1 عرض نتائج اختبار مهارة الارسال لمجاميع البحث الثلاث وتحليلها:-

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث في مهارة الارسال استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة، وكما مبين في جدول (5).

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومعنوية الفروق لمجاميع البحث الثلاث في اختبار مهارة الارسال.

معنوية الفروق	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.08	4.5	1.8	19.85	2.5	17.15	التجريبية الاولى الطريقة الجزئية
معنوي		3.2	1.4	19.20	3.1	16.95	التجريبية الثانية الطريقة الكلية
معنوي		5.8	1.7	21.40	2.9	17.30	التجريبية الثالثة الطريقة المختلطة

تحت درجة حرية (21) ومستوى دلالة (0.05)

يلاحظ من الجدول (5) ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الاولى والتي استخدمت الطريقة الجزئية في مهارة الارسال هي (4.5) وان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الثانية

والتي استخدمت الطريقة الكلية هي (3.2) بينما كانت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الثالثة والتي استخدمت الطريقة المختلطة (5.8) وبما ان قيمة (ت) المحسوبة لجميع المجاميع هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.08) تحت درجة حرية (21) ومستوى دلالة (0.05) مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجاميع البحث الثلاث ولمصلحة الاختبارات البعدية.

وقد استخدم الباحث اختبار (ف) لتحليل التباين بين المجاميع الثلاث وداخلها الاختبارات البعدية لمهارة الارسال، وكما مبين في جدول (6).

جدول (6)

يبين تحليل التباين للاختبارات البعدية لمهارة الارسال لمجاميع البحث الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولية	معنوية الفروق
بين المجموعات	110.12	2	55.06	10.8	3.18	معنوي
داخل المجموعات	320.40	63	5.08			
المجموع	430.52	65				

تحت درجة حرية (63.2) ومستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (6) ان قيمة (ف) المحسوبة (10.8) هي اكبر من قيمة (ف) الجدولية (3.18) تحت درجة حرية (63.2) ومستوى دلالة (0.05) مما يعني وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية ولمجموعات البحث الثلاث في مهارة الارسال.

ولمعرفة أي المجموعات افضل في اكتساب مهارة الارسال استخدم الباحث قيمة اقل

فرق معنوي (L.S.D) ، كما مبين في جدول (7).

جدول (7)

يبين نتائج اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لاختبار مهارة الارسال بين مجاميع البحث الثلاث.

معنوية الفروق	L.S.D	نتائج الفروق	الفرق بين الاوساط	المجاميع المقارن بينها
لصاح الجزئية	0.39	0.65	19.20-19.85	الجزئية-الكلية
لصالح المختلطة		1.55	21.40-19.85	الجزئية-المختلطة
لصالح المختلطة		2.20	21.40-19.20	الكلية-المختلطة

يتضح من الجدول (7) ان اقل فرق معنوي في الاختبارات البعدية كان بين المجموعة الاولى والتي استخدمت الطريقة الجزئية والمجموعة الثانية التي استخدمت الطريقة الكلية حيث كان (0.65) ولمصلحة الطريقة الجزئية. وان اكبر فرق كان بين الطريقة الكلية والمختلطة (2.20) ولمصلحة الطريقة المختلطة بينما كان الفرق بين الطريقة الجزئية والمختلطة (1.55). وهذا يعني ان افضل طريقة للتدريس في هذه المهارة كانت الطريقة المختلطة.

4-2 عرض نتائج اختبار مهارة حائط الصد لمجاميع البحث الثلاث وتحليلها:-

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث في مهارة حائط الصد، استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة، وكما مبين في جدول (8).

جدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومعنوية الفروق لمجاميع البحث الثلاث في اختبار مهارة حائط الصد.

معنوية الفروق	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.08	5.66	1.6	13.55	2.4	10.15	التجريبية الاولى الطريقة الجزئية
معنوي		4.90	1.2	12.75	2.3	10.30	التجريبية الثانية الطريقة الكلية
معنوي		6.33	1.5	14.25	2.7	10.45	التجريبية الثالثة الطريقة المختلطة

تحت درجة حرية (21) ومستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (8) ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التي استخدمت الطريقة الجزئية في مهارة حائط الصد هي (5.66) وان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التي استخدمت الطريقة الكلية هي (4.90) بينما كانت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الثالثة والتي استخدمت الطريقة المختلطة (6.33) وبما ان قيمة (ت) المحسوبة لجميع المجاميع هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.08) تحت درجة حرية (21) ومستوى دلالة (0.05) مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديية لمجاميع البحث الثلاث ولمصلحة الاختبارات البعديية.

وقد استخدم الباحث اختبار (ف) لتحليل التباين بين المجاميع الثلاث وداخلها الاختبارات البعديية لمهارة حائط الصد، وكما مبين في جدول (9).

جدول (9)

يبين تحليل التباين للاختبارات البعدية لمهارة حائط الصد لمجاميع البحث الثلاث

مغنوية الفروق	(ف) الجدولية	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
مغنوي	3.18	9.9	44.25	2	88.50	بين المجموعات
			4.45	63	280.67	داخل المجموعات
				65	396.17	المجموع

تحت درجة حرية (63.2) ومستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (9) ان قيمة (ف) المحسوبة (9.9) هي اكبر من قيمة (ف) الجدولية (3.18) تحت درجة حرية (63.2) ومستوى دلالة (0.05) مما يعني وجود فروق مغنوية في الاختبارات البعدية ولمجموعات البحث الثلاث في مهارة حائط الصد. ولمعرفة أي المجموعات افضل في اكتساب مهارة حائط الصد استخدم الباحث قيمة اقل فرق مغنوي (L.S.D) ، كما مبين في جدول (10).

جدول (10)

يبين نتائج اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لاختبار مهارة حائط الصد بين مجاميع البحث الثالث.

المجاميع المقارن بينها	الفرق بين الاوساط	نتائج الفروق	L.S.D	معنوية الفروق
الجزئية-الكلية	12.75-13.55	0.80	0.37	لصالح الجزئية
الجزئية-المختلطة	14.25-13.55	0.70		لصالح المختلطة
الكلية-المختلطة	14.25-12.75	1.5		لصالح المختلطة

يبين لنا الجدول (10) ان اقل فرق معنوي في الاختبارات البعدية كان بين المجموعة الاولى والتي استخدمت الطريقة الجزئية والمجموعة الثالثة التي استخدمت الطريقة المختلطة (0.70) ولمصلحة الطريقة المختلطة. وان اكبر فرق كان بين المجموعة الثالثة والتي استخدمت الطريقة المختلطة والمجموعة الثانية التي استخدمت الطريقة الكلية (1.5) بينما كان الفرق المعنوي بين المجموعة الاولى والثانية (0.80). وهذا يعني ان افضل الطرائق المستخدمة في تدريس مهارة حائط الصد وتعلمها هي الطريقة المختلطة.

3-4 مناقشة النتائج:-

من خلال النتائج التي ظهرت في جميع الاختبارات يتضح ان مجاميع البحث كافة قد حققت اهدافها في التأثير المعنوي مع وجود فروق معنوية بين المجاميع، وقد ساهمت في ذلك الوحدات التعليمية المقررة ضمن المنهاج التعليمي، والذي جاء مناسباً مع الاستخدام الامثل للطرائق التعليمية المستخدمة في البحث بما يتلاءم مع درجة صعوبة المهارة والمستوى العمري للطلاب وتصحيح الاخطاء من خلال استخدام التغذية الراجعة والاستخدام الامثل من ادوات ومستلزمات ضرورية للتعلم.

وقد بينت نتائج الاختبارات ان المجموعة الثالثة والمتمثلة (بالطريقة المختلطة) هي الافضل من حيث الفروق ويعزو الباحث ذلك الى ان تلك الطريقة تمزج بين الطريقتين (الجزئية، والكلية) لغرض الاستفادة من مزايا الطريقتين وتبدأ عملية التعلم ثم الاداء الكلي

للمهارة وقد اكد ذلك (نبيل 2005) ان في هذه الطريقة "يتم تعليم الاجزاء الصعبة التي تحتاج الى ممارسة واتقان وتنقية المهارة من الاخطاء ثم اعادة اداء المهارة بشكل كلي، وان استخدام هذه الطريقة يؤدي الى تلافي بعض العيوب الموجودة في الطريقتين (الجزئية ، والكلية)." (1)

ثم جاءت الطريقة الجزئية ثانية من حيث الفروق المعنوية في الاختبارات، ويعزو الباحث ذلك الى ان هذه الطريقة تعتمد على مبدأ التدرج من السهل الى الصعب في تعلم المهارة الحركية ويتم تعليم كل جزء من عناصر المهارة على حده ولا يتم الانتقال الى الجزء الذي يليه الا بعد اتقانه بدرجة مناسبة ويؤكد ذلك (قاسم وآخرون، 2005) اذ يرى " ان هذه الطريقة تمتاز ببساطة وسهولة التنفيذ، إذ يمكن للمتعلم فيها ان يتفهم ويستوعب الاجزاء الرئيسية للحركة او المهارة المراد تعلمها." (2)

وتعد هذه الطريقة فعالة جداً عند تعلم المهارات الحركية، ومن ميزاتنا انها تتناسب مع قابليات وقدرات المتعلمين في المراحل الاولى من التعلم.

وتأتي ثالثة في نتائج الاختبارات المجموعة الثانية (الطريقة الكلية) ، ويعزو الباحث ذلك الى ان هذه الطريقة تؤدي بصورة كاملة دون تجزئة وقد لا تكون مناسبة لبعض قدرات الطلاب مما يؤدي الى صعوبة الاداء فضلاً عن تكون عادات خاطئة في المرحلة الاولى من التعلم يصعب التخلص منها، ويمكن ان تكون مرافقة لاداء التعلم واكد ذلك (محمد، 1996) "ان هذه الطريقة تصلح مع المستوى الناضج من التلاميذ او الذين يمتازون بنسبة ذكاء مرتفعة او عند تعلم مهارة بسيطة يمكن لجميع التلاميذ استيعابها مرة واحدة كالدحرجة الامامية مثلاً." (3)

ويرى الباحث ان التعلم الذي حصل في تعلم مهارات البحث ولجميع المجموعات يعود ايضاً الى التغذية الراجعة والتي قدمت من مدرس التربية الرياضية اثناء اداء الطلاب

(1) نبيل محمود شاكر؛ مصدر سبق ذكره ، ص74.

(2) قاسم لزام صبر (وآخرون)؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد، 2005)، ص53.

(3) محمد سعيد عزمي؛ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساس بين النظرية والتطبيق : (الاسكندرية، دار المعارف للنشر، 1996)، ص48.

للتدريبات المهنية. فقد أكد (صفوت، 1984) على "ان الممارسة وحدها لا تكفي للتعلم بل يجب ان ترتبط بتغذية راجعة خارجية فضلاً عن التغذية الراجعة الداخلية".⁽¹⁾
إنَّ ما تم ذكره ينسجم مع توقعات الباحث في هدفي بحثه وفرضيته.

(1) صفوت محمد يوسف؛ دراسة تجريبية لتحديد التغذية الراجعة الأكثر فاعلية في رفع مستوى الاداء في مهارة الجمناز للمبتدئين: (القاهرة ، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات بحوث التربية الرياضية، 1984)، ص85.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات.

2-5 التوصيات.

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات:-

- في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ما يأتي:-
- 1- إنَّ للطرق التعليمية (موضوع البحث) تأثيراً واضحاً في عملية اكتساب بعض المهارات بالكرة الطائرة.
 - 2- إنَّ لمعرفة التفاصيل الدقيقة عن المهارة يؤدي الى تطور مستوى التعلم.
 - 3- يلاحظ في تعلم المهارات التي لا يمكن ان تستخدم الطريقة الكلية على حده او الطريقة الجزئية، وتكون الطريقة المختلطة اكثر فاعلية في تعلم المهارات الحركية.
 - 4- يلاحظ ان هناك دافعية لدى الطلاب عندما تتناسب قدراتهم مع الطريقة المستخدمة في تعلم المهارة الحركية.
 - 5- تفوق الطريقة المختلطة في التأثير على اكتساب مهارتي الارسال وحائط الصد موضوع البحث .
 - 6- على الرغم من احداث التطور في حالة الاكتساب لدى المجموعة التي استخدمت الطريقة الكلية الا انها كانت اقل المجاميع اكتساباً .

2-5 التوصيات:-

- 1- التأكيد على اختيار الطريقة المناسبة مع السير الحركي لاداء المهارات الحركية.
- 2- التأكيد على الطريقة المختلطة في تعلم مهارتي الارسال وحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة.
- 3- استخدام طرائق تعليمية اخرى ومعرفة اثرها في عملية تعلم المهارات .
- 4- فتح دورات تطويرية لمدرسي التربية الرياضية لغرض اطلاعهم على كيفية تطبيق الطرق التعليمية المختلفة في درس التربية الرياضية .

المصادر

المصادر العربية والأجنبية

• المصادر العربية

• المصادر الأجنبية

المصادر العربية

- القرآن الكريم
- ابراهيم احمد سلامة ؛ علم الحركة والتدريب الرياضي : (بور سعيد ، الدار القومي للطباعة ، 1996) .
- الاتحاد العربي للكرة الطائرة ؛ القواعد الدولية للعبة الكرة الطائرة : (بغداد ، دار القادسية ، 2000) .
- احمد زكي صالح ؛ علم النفس التربوي ط 1 : (بيروت ، عالم الكتب للطباعة ، 1995) .
- احمد محمد خاطر وآخرون ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية : (القاهرة ، دار المعارف للنشر . 1987) .
- اسامة كامل راتب ؛ الإعداد النفسي لتدريب الناشئين : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- اكرم زكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر العربي للنشر ، 1996) .
- امام علي حسين ؛ التعديلات في قانون لعبة كرة الطائرة : (الاتحاد القطري للكرة الطائرة ، الدوحة ، 1998) .
- امطانيوس ميخائيل ؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة : (دمشق ، منشورات جامعة دمشق ، 1997) ص 75.
- بان عبد الرحمن ابراهيم ؛ تأثير استخدام بعض الاساليب التدريسية في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001) .
- جمهورية العراق ، وزارة التربية ؛ المنهج الدراسي للمرحلة المتوسطة : (بغداد ، مطابع وزارة التربية ، 1991) .
- جورج اسكندر (وآخرون) ؛ الكرة الطائرة ، ج 1 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1981) .

- حسن معوض ؛ طرق التدريس - التربية الرياضية : (الجهاز المركزي للكتب والرسائل الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، 1970) .
- حمدي عبد العزيز الفياض ؛ المناهج والخطط الجامعية : (مركز تطوير طرائق التدريس والتدريب الجامعي ، جامعة بغداد ، 1988) .
- رشدي لبيب وآخرون ؛ الأسس العلمية للتدريس : (بيروت ، مطبعة دار النهضة ، 1983) .
- زكي محمد حسن ؛ الكرة الطائرة - بناء المهارات الفنية والخطية : (القاهرة ، منشأة المعارف ، 1998) .
- سامي ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط 1 : (عما ، دار المسيرة للنشر ، 2000) .
- سحر حر مجيد ؛ اثر استخدام الاسلوبين المنفرد والمزدوج في درس التربية الرياضية لتطور بعض المهارات الهجومية بكرة السلة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى 2002) .
- سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة - تعلم وتدريب وتحكيم ، ط 1 : (طرابلس ، منشورات السابع من ابريل ، 1997) .
- سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخطي : (عمان ، دار زهران للنشر ، 2000) .
- شمت 1996 ؛ ترجمة عبد الوهاب غازي : (محاضرة الدراسات العليا - الدكتوراه ، عربت بتصرف من قبل مجيه محبوب ، 1997) .
- صالح عبد العزيز ؛ في طرائق التدريس - التربية الحديثة ، ج 3 : (مصر ، دار المعارف للنشر ، 1996) .
- صفوت محمد يوسف ؛ دراسة تجريبية لتحديد التغذية الراجعة الاكثر فاعلية في رفع مستوى الاداء في مهارة الجمباز للمبتدئين : (القاهرة ، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات بحوث التربية الرياضية ، 1984) .
- عبد الله الكندري ، محمد احمد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية ، ط 2 : (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999) .

- عبد الرحمن بدوي ؛ مناهج البحث العلمي : (الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1977) .
- عبد علي نصيف؛ قاسم حسن حسين ؛ مبادئ علم التدريب الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1988) .
- عزت عبد العظيم ؛ علم النفس التعليمي المعاصر : (الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1985) .
- عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) : (مصر ، دار المعارف ، 1992) .
- عقيل الكاتب (وآخرون) ؛ التكنيك والتكنيك الفردي في الكرة الطائرة : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1979) .
- علي الديري ، احمد بطاينة؛ اساليب تدريب التربية الرياضية : (الاردن، دار الامل للطباعة والنشر، 1986) .
- علي تركي مصلح ؛ محاضرات على طلبة الماجستير (التدريب الرياضي) : كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2001) .
- علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة ، ط1 (القاهرة، دار المعارف، 1999) .
- غسان محمد وفاطمة الهاشمي ؛ مشكلات التطبيق لطلبة المرحلة الرابعة : (بحث منشور ، مجلة المؤتمر العلمي الثاني ، 1986) .
- غسان محمد صادق وفاطمة الهاشمي ؛ الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس التربوية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988) .
- فؤاد ابو حطب ، امال صادق ؛ علم النفس التربوي ، ط3 : (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1986) .
- قاسم لزام صبر؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى التعلم في المهارات المضلعة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997) .
- قاسم لزام صبر (وآخرون)؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد، 2005) .

- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005) .
- قاسم المندلاوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1999).
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حاسنين؛ اللياقة البدنية، مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس ، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- كيكن (1965) ، اقتبسه نزار مجيد وكامل الويس ؛ علم النفس الرياضي : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993) .
- لمى سمير حمدي الشبخلي؛ تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2000).
- محسن محمد حمص ؛ المرشد في تدريس التربية الرياضية : (الإسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، 1997) .
- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص217.
- محمد سعيد عزمي ؛ اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، 1996) .
- محمد سعيد عزمي؛ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساس بين النظرية والتطبيق : (الاسكندرية، دار المعارف للنشر، 1996).
- محمد صبحي حاسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) .
- محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط2 : (الكويت ، دار القلم ، 1994) .

- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط ، : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001) .
- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1995).
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تنظيم . قيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) .
- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم : (جامعة ديالى ، مطبعة المتنبى ، 2005) .
- وجيه محبوب ؛ علم الحركة : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989) .
- وجيه محبوب ؛ علم الحركة والتعلم الحركي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989) .
- وجيه محبوب ؛ موسوعة علم الحركة (التعليم وجدولة التدريب) : (بغداد ، مكتب العادل ، 2000) .
- وجيه محبوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).
- وديع ياسين ، حسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (موصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) .
- ولهان حميد هادي (آخرون) ؛ الكرة الطائرة وكرة الشاطئ . مبادئها . اختباراتها . قوانينها : (بغداد، مطبعة المستقبل، 2006).
- ويتنج ارنون ؛ سايكولوجية التعلم ؛ ترجمة عادل الاشول (وآخرون) : (القاهرة ، دار ماكيرهيل للطباعة والنشر ، 1984) .
- يعرب حنون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة ، 2002) .
- يوسف قطامي ؛ سايكولوجية التعلم والتعلم الصفي : (الاردن ، دار الشروق للنشر ، 1998) .

المصادر الأجنبية

- ❖ Arthur Levine ; Handbook on Under Graduate Curriculum:(jossey Bassy pulisher ، san francisco ، washington ، London ، 1979).
- ❖ Gates ، AE ; Educational psychology : (New york ، Macmillan Co . 1972).
- ❖ Samaelson, Back to the Beginning .Avcombublishing, Vo1.8Wo.1, U.S.A: 1997.
- ❖ Schmidt ، A-Richard ، and Jiothy ، D . Lee ، Motor control and learning : (3rded ، Human Kinetics ، 1999).
- ❖ Schmidta Richard motor control and learning 3rd , Huamankantices1991.
- ❖ Shmidt ، FA ; Motor control & Learning – Behavior Emphasis (1 Minois ، Human Kintics publisher ، 1982) .

الملاحق

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	اللقب العلمي
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	طرائق تدريس	عدنان جواد خلف	أ. د
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	تعلم حركي	فرات جبار سعد الله	أ. م. د
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	علم نفس	احمد رمضان	أ. م. د
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية	علم التدريب	اياذ حميد رشيد	م. د
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية	بايوميكانيك	مها محمد صالح	م. د

ملحق (2)

الاستاذ الفاضل ----- المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث اعداد بحثه الموسوم (أثر طرائق تعلم متعددة في اكتساب بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة لطلاب الثاني المتوسط) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بالاطلاع على الاختبارات المرفقة طياً . وأبداء أرائكم حول وملاءمتها للمرحلة العمرية لعينة البحث وأضافه أي تعديل ترونه مناسباً .

شاكرين تعاونكم معنا

أسم الخبير :

الاختصاص :

التوقيع :

مكان العمل :

الباحث

الاختبارات المراد تقييمها

الملاحظات	غير ملائم	ملائم	الاختبارات	ت
			دقة الارسال القصير.	1
			دقة الارسال الطويل.	2
			حائط الصد بلاعب واحد.	3
			حائط الصد بلاعبين.	4

ملحق (3) التمرينات المهارية

أولاً: تمارينات مهارة الارسال

- 1- يقف طالبان على بعد (3 م) من بعضهما ويقوم الطالب الاول برفع الكرة الى الاعلى وضربها الى الطالب الاخر.
- 2- التمرين السابق نفسه ولكن تكون المسافة بين الطالبين (6 م).
- 3- التمرين السابق نفسه ولكن تكون المسافة بين الطالبين (9 م).
- 4- رسم خط بارتفاع (2 م) على الجدار ويقف الطالب على بعد (3 م) من الجدار ثم يقوم الطالب بضرب الكرة فوق الخط المرسوم على الجدار.
- 5- التمرين السابق نفسه مع زيادة المسافة بين اللاعب والجدار الى (6 م).
- 6- التمرين السابق نفسه مع زيادة المسافة بين اللاعب والجدار الى (9 م).
- 7- يقف كل ثلاث طلاب على بعد (3 م) من بعضهما ويقوم الطالب الاول بضرب الكرة الى الطالب الثاني والثاني الى الثالث.
- 8- التمرين السابق نفسه ولكن تكون المسافة بين الطلاب (6 م).
- 9- التمرين السابق نفسه ولكن تكون المسافة بين الطلاب (9 م).
- 10- يقف الطالب على بعد (3 م) من الشبكة ويقوم بضرب الكرة فوق الشبكة.
- 11- التمرين نفسه ولكن يقف الطالب على بعد (6 م) من الشبكة.
- 12- التمرين نفسه ولكن يقف الطالب على بعد (9 م) من الشبكة.

ثانياً: تمارين مهارة حائط الصد

- 1- يقف اللاعب بعد رفع يديه الى الاعلى وتقاربهما بالقفز في مكانه بشكل عامودي من وضع الوقوف.
- 2- التمرين السابق نفسه ولكن من وضع الحركة (خطوة واحدة).
- 3- التمرين السابق نفسه ولكن من وضع الحركة (خطوتين).
- 4- يرسم خط على الجدار بارتفاع (2 م) ويقوم الطالب من وضع الوقوف بالقفز عامودياً ليلمس الجدار فوق مستوى الخط من وضع حائط الصد.
- 5- التمرين السابق نفسه من وضع الحركة (خطوة واحدة).
- 6- التمرين السابق نفسه ولكن من وضع الحركة (خطوة واحدة).
- 7- يقف الطالبان امام بعضهما ثم يقوما بالقفز من وضع حائط الصد ليلمس احدهما يد الاخر في اعلى نقطة.
- 8- التمرين السابق نفسه ولكن من وضع الحركة (خطوة واحدة).
- 9- التمرين السابق نفسه ولكن من وضع الحركة (خطوتين).
- 10- يقف الطالب امام الشبكة ويقوم بالقفز من وضع حائط الصد لتصبح يديه فوق الشبكة.
- 11- التمرين السابق نفسه ولكن من وضع الحركة (خطوة واحدة).
- 12- التمرين السابق نفسه ولكن من وضع الحركة (خطوتين).

ملحق (4)

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الجزئية

- الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات الارسال
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة.

- الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- تعويد الطلبة على التعاون
3- تعويد الطلبة على الاداء الصحيح للمهارة

عدد الطلاب : 30 طالب
اليوم : الاثنين
متوسط العمر : 14-15 سنة
التاريخ : 2007/3/12
أسبوع : الأول
الكرة الطائرة

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXXX XXXXX X X X X X (X) X X X X X X XXXXXX XXXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمرين الذراعين : (الوقوف) رفع وخفض الذراعين مع فتح وطم الساقين (عدتان) . تمارين للذراعين : الوقوف الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف . تمارين للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمارين الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (1) لمهارة الارسال . 2- تمرين رقم (2) 3- تمرين رقم (3)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الجزئية

- الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات الارسال
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة.

- الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- اثارة روح المنافسة .
3- اكتساب الثقة بالنفس

عدد الطلاب : 30 طالب
متوسط العمر : 14-15 سنة
التاريخ : 2007/3/19
أسم الفعالية : الكرة الطائرة
الأسبوع : الثان

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXX X XXXX X X X X X X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمرين الذراعين : (الوقوف فتحاً ، الذراعان جانباً) تدوير الذراعان جانباً (حر) تمرين الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	(X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (4) لمهارة الارسال . 2- تمرين رقم (5) 3- تمرين رقم (6)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	(X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الجزئية

الأهداف البدنية والمهارية	الأهداف التربوية والتعليمية	عدد الطلاب : 30 طالب	اليوم : الاثنين	المدرسة: متوسطة المالكي
1- تنمية مهارات الإرسال	1- تعويد الطلبة على الحضور قبل بداية الدرس	متوسط العمر : 14-15 سنة	التاريخ : 2007/3/26	الصف : الثاني المتوسط
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.	2- تعويدهم على الثقة بالنفس.	أسم الفعالية : الكرة الطائرة	الأسبوع : الثالث	الوقت : 45 دقيقة
3- تنمية المرونة.				

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXXXX XXXXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمرين الذراعين : (الوقوف فتحاً) تمرين القفز الى الامام مع تأرجح الذراعين بشكل جانبي (بأستمرار) تمارين الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	1- تمرين رقم (7) لمهارة الإرسال . 2- تمرين رقم (8) 3- تمرين رقم (9)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الجزئية

الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات الإرسال
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة.

الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- تعويدهم على الثقة بالنفس.
3- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : 30 طالب
متوسط العمر : 14-15 سنة
أسم الفعالية : الكرة الطائرة
اليوم : الاثنين
التاريخ : 2007/4/2
الأسبوع : الرابع

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXXX XXXXX X X X X X (X) X X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : الوقوف الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف . تمارين للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمارين الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (10) لمهارة الإرسال . 2- تمرين رقم (11) 3- تمرين رقم (12)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الجزئية

- الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات حائط الصد.
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة.

- الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- تعويدهم على الثقة بالنفس.
3- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : 30 طالب
متوسط العمر : 14-15 سنة
اليوم : الاثنين
التاريخ : 2007/4/9
أسبوع : الخامس
الكرة الطائرة

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهولة مع أداء تمارين القفز لأعلى مع الصافرة والهولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمرين للذراعين : (من الوقوف) القفز على البقعة مع مرجحة الذراعين للجانبين (4 عدات) تمارين للذراع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمرين الساقين: (الوقوف فتحاً ، تحصر) القفز بالقدمين لجميع الجهات (1-2)	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(8)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (1) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (2) 3- تمرين رقم (3)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الجزئية

الأهداف البدنية والمهارية	الأهداف التربوية والتعليمية	عدد الطلاب : 30 طالب	اليوم : الاثنين	الصف : الثاني المتوسط	المدرسة : متوسطة المالكي
1- تنمية مهارات حائط الصد.	1- تعويدهم على الضبط والنظام.	متوسط العمر : 14-15 سنة	التاريخ : 2007/4/16	الوقت : 45 دقيقة	
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.	2- تعويدهم على الثقة بالنفس.	أسم الفعالية : الكرة الطائرة	الأسبوع : السادس		
3- تنمية المرونة والرشاقة.	3- تعويدهم على التعاون.				

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
		X X X X X X X X X X X X		15 د	الجزء الإعدادي
التأكيد على النظام		(X)	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	3 د	المقدمة
التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .		XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	4 د	الإحماء
التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .		X X X X X X X X X X X X (X)	تمارين للذراعين : (الوقوف) القفز فتحاً مع رفع الذراعين عالياً وخفضها (4 عدات) تمارين للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمارين الساقين : (الوقوف) بالقفز رفع الرجلين للأمام بالتعاقب (4 عدات)	8 د	التمرينات البدنية
				25 د	الجزء الرئيسي
	كرات طائرة عدد(8)	xxx xxx 1 xxx xxx	شرح وعرض التمرينات المهارية	10 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء		xxx 2 xxx	1 - تمرين رقم (4) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (5) 3- تمرين رقم (6)	15 د	النشاط التطبيقي
		xxx 3 xxx		5 د	الجزء الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة			لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .		X X X X X X X X X X X X	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الجزئية

الأهداف البدنية والمهارية	الأهداف التربوية والتعليمية	عدد الطلاب : 30 طالب	اليوم : الاثنين	المرحلة : متوسطة المالكي
1- تنمية مهارات حائط الصد.	1- تعويدهم على الضبط والنظام.	متوسط العمر : 14-15 سنة	التاريخ : 2007/4/23	الصف : الثاني المتوسط
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.	2- تعويدهم على الثقة بالنفس.	أسم الفعالية : الكرة الطائرة	الأسبوع : السابع	الوقت : 45 دقيقة
3- تنمية المرونة والرشاقة.	3- تعويدهم على التعاون.			

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
		X X X X X X X X X X X X		15 د	الجزء الإعدادي
التأكيد على النظام		(X)	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	3 د	المقدمة
التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .		XXXX X XXXX X X X X X X X X X XXXX XXX XXXX	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	4 د	الإحماء
التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .		X X X X X X X X X X X X (X)	تمارين للذراعين : (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الذراعين عالياً (4 عدات) تمارين للجذع : (الوقوف ، الذراعان جانباً) قتل الجذع للجانب (4عدات) تمارين الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	8 د	التمرينات البدنية
				25 د	الجزء الرئيسي
	كرات طائرة عدد(8)	xxx xxx 1 xxx xxx	شرح وعرض التمرينات المهارية	10 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء		xxx 2 xxx	1 - تمرين رقم (7) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (8) 3- تمرين رقم (9)	15 د	النشاط التطبيقي
		xxx 3 xxx		5 د	الجزء الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة			لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .		X X X X X X X X X X X X	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الجزئية

الأهداف البدنية والمهارية	الأهداف التربوية والتعليمية	عدد الطلاب : 30 طالب	اليوم : الاثنين	المدرسة: متوسطة المالكي
1- تنمية مهارات حائط الصد.	1- تعويدهم على الضبط والنظام.	متوسط العمر : 14-15 سنة	التاريخ : 2007/4/30	الصف : الثاني المتوسط
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.	2- تعويدهم على الثقة بالنفس.	أسم الفعالية : الكرة الطائرة	الأسبوع : الثامن	الوقت : 45 دقيقة
3- تنمية المرونة والرشاقة.	3- تعويدهم على التعاون.			

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	X X		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : (الوقوف) رفع الذراعين عالياً (1-2) تمارين للجذع : (الوقوف ، الذراعان عالياً) ثني الجذع اسفل (عدتان) تمارين الساقين : (الوقوف) بالقفز القدمان جانباً (عدتان)	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(8)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (10) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (11) 3- تمرين رقم (12)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
الجزء الختامي	5 د		3 XXX XXX		
	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة المختلطة

الأهداف البدنية والمهارية	الأهداف التربوية والتعليمية	عدد الطلاب : 30 طالب	اليوم : الاثنين	المدرسة: متوسطة المالكي
1- تنمية مهارات الإرسال	1- تعويدهم على الضبط والنظام.	متوسط العمر : 14-15 سنة	التاريخ : 2007/3/12	الصف : الثاني المتوسط
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.	2- تعويدهم على الثقة بالنفس.	أسم الفعالية : الكرة الطائرة	الأسبوع : الأول	الوقت : 45 دقيقة
3- تنمية المرونة.	3- تعويدهم على التعاون.			

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : (الوقوف فتحاً) القفز الى الامام مع مرجحة الذراعين بشكل دائري (عدتان) . تمارين للجذع : (الوقوف فتحاً ، الذراعان جانباً) ثني ومد الجذع للجانبين بالتعاقب (4 عدات) . تمارين الساقين: (الوقوف ، الذراعان جانباً) بالقفز رفع الركبة عاليا مع التصفيق باليدين تحتها (عدتان) .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (1) لمهارة الإرسال . 2- تمرين رقم (2) 3- تمرين رقم (3)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة المختلطة

- الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات الإرسال
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة.

- الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- تعويدهم على الثقة بالنفس.
3- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : 30 طالب
متوسط العمر : 14-15 سنة
اليوم : الاثنين
التاريخ : 2007/3/19
أسبوع : الثاني
الكرة الطائرة

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهولة مع أداء تمارين القفز لأعلى مع الصافرة والهولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : الوقوف الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف . تمارين للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمارين الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (4) لمهارة الإرسال . 2- تمرين رقم (5) 3- تمرين رقم (6)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة المختلطة

الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات الارسال
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة.

الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- تعويدهم على الثقة بالنفس.
3- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : 30 طالب
متوسط العمر : 14-15 سنة
اليوم : الاثنين
التاريخ : 2007/3/26
أسبوع : الثالث
الكرة الطائرة

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : (الوقوف) القفز على البقعة مع تدوير الذراعين (باستمرار) . تمارين للجذع : (الوقوف فتحاً ، الذراعان جانباً) ثني ومد الجذع للجانبين بالتعاقب (4عداات) . تمارين الساقين: (الوقوف) القفز بالقدمين اماماً وخلفاً (عدتان) .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (7) لمهارة الارسال . 2- تمرين رقم (8) 3- تمرين رقم (9)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة المختلطة

الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات الارسال
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة.

الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- تعويدهم على الثقة بالنفس.
3- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : 30 طالب
متوسط العمر : 14-15 سنة
أسم الفعالية : الكرة الطائرة
اليوم : الاثنين
التاريخ : 2007/4/2
الأسبوع : الرابع

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهولة مع أداء تمارين القفز لأعلى مع الصافرة والهولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : الوقوف الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف . تمارين للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمارين الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (10) لمهارة الارسال . 2- تمرين رقم (11) 3- تمرين رقم (12)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة المختلطة

الأهداف البدنية والمهارية	الأهداف التربوية والتعليمية	عدد الطلاب : 30 طالب	اليوم : الاثنين	المدرسة: متوسطة المالكي
1- تنمية مهارات حائط الصد.	1- تعويدهم على الضبط والنظام.	متوسط العمر : 14-15 سنة	التاريخ : 2007/4/9	الصف : الثاني المتوسط
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.	2- تعويدهم على الثقة بالنفس.	أسم الفعالية : الكرة الطائرة	الأسبوع : الخامس	الوقت : 45 دقيقة
3- تنمية المرونة.	3- تعويدهم على التعاون.			

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
		X X X X X X X X X X X X		15 د	الجزء الإعدادي
التأكيد على النظام		(X)	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	3 د	المقدمة
التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .		XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز لأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	4 د	الإحماء
التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .		X X X X X X X X X X X X (X)	تمارين للذراعين : (الوقوف) رفع وخفض الذراعين مع فتح وضم الساقين (عدتان). تمارين للجذع : (الوقوف ، الذراعان عالياً) قتل الجذع للجانبين (عدتان) . تمارين الساقين : (الوقوف ، الذراعان اماماً) الحجل على القدمين بالتعاقب (عدتان) .	8 د	التمرينات البدنية
				25 د	الجزء الرئيسي
	كرات طائرة عدد(8)	1 XXX XXX XXX XXX	شرح وعرض التمرينات المهارية	10 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء		2 XXX XXX	1 - تمرين رقم (1) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (2) 3- تمرين رقم (3)	15 د	النشاط التطبيقي
		3 XXX XXX		5 د	الجزء الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة			لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .		X X X X X X X X X X X X (X)	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة المختلطة

الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات حائط الصد.
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة والرشاقة.

الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- تعويدهم على الثقة بالنفس.
3- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : 30 طالب
متوسط العمر : 14-15 سنة
أسم الفعالية : الكرة الطائرة
اليوم : الاثنين
التاريخ : 2007/4/16
الأسبوع : السادس

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهولة مع أداء تمارين القفز لأعلى مع الصافرة والهولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : الوقوف الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف . تمارين للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمارين الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(8)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (4) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (5) 3- تمرين رقم (6)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
الجزء الختامي	5 د		3 XXX XXX		
	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة المختلطة

الأهداف التربوية والتعليمية

1- تعويدهم على الضبط والنظام.

2- تعويدهم على الثقة بالنفس.

3- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : 30 طالب اليوم : الاثنين

متوسط العمر : 14-15 سنة التاريخ : 2007/4/23

أسم الفعالية : الكرة الطائرة الأسبوع : السابع

المدرسة: متوسطة المالكي

الصف : الثاني المتوسط

الوقت : 45 دقيقة

الأهداف البدنية والمهارية

1- تنمية مهارات حائط الصد.

2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.

3- تنمية المرونة والرشاقة.

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XXX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : (الوقوف فتحاً) القفز الى الامام مع تارجح الذراعين بشكل جانبي بأستمرار . تمارين للجذع : (الوقوف) قتل الجذع الى الجانبين بالتعاقب (4 عدات). تمارين الساقين : (الوقوف فتحاً، تخصر) القفز بالقدمين الى جميع الجهات (4 عدات) .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(8)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (7) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (8) 3- تمرين رقم (9)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
الجزء الختامي	5 د		3 XXX XXX		
	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة المختلطة

الأهداف البدنية والمهارية	الأهداف التربوية والتعليمية	عدد الطلاب : 30 طالب	اليوم : الاثنين	المرحلة : متوسطة المالكي
1- تنمية مهارات حائط الصد.	1- تعويدهم على الضبط والنظام.	متوسط العمر : 14-15 سنة	التاريخ : 2007/4/30	الصف : الثاني المتوسط
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.	2- تعويدهم على الثقة بالنفس.	أسم الفعالية : الكرة الطائرة	الأسبوع : الثامن	الوقت : 45 دقيقة
3- تنمية المرونة والرشاقة.	3- تعويدهم على التعاون.			

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
		X X X X X X X X X X X X		15 د	الجزء الإعدادي
التأكيد على النظام		(X)	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	3 د	المقدمة
التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .		XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	4 د	الإحماء
التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .		X X X X X X X X X X X X (X)	تمارين للذراعين : (الوقوف) القفز على البقعة مع مرجحة الذراعين للجانبين (4عدات). تمارين للذراع : (الوقوف ، التخصر) قتل الجذع الى الجانبين بالتعاقب (4عدات). تمارين الساقين : (الوقوف) القفز بالقدمين اماماً وخلفاً عد (2-1) .	8 د	التمرينات البدنية
				25 د	الجزء الرئيسي
	كرات طائرة عدد(8)	xxx xxx 1 xxx xxx	شرح وعرض التمرينات المهارية	10 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء		xxx 2 xxx	1 - تمرين رقم (10) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (11) 3- تمرين رقم (12)	15 د	النشاط التطبيقي
		xxx 3 xxx		5 د	الجزء الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة			لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .		X X X X X X X X X X X X	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الكلية

الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات الارسال
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة.

الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- تعويدهم على الثقة بالنفس.
3- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : 30 طالب
متوسط العمر : 14-15 سنة
اليوم : الاربعاء
التاريخ : 2007/3/14
أسم الفعالية : الكرة الطائرة
الأسبوع : الأول

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : (الوقوف) رفع الذراعان عالياً وخفضهما (عدتان) . تمارين للجذع : (الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً) ثني الجذع جانباً مع الضغط بالتعاقب . تمارين الساقين : (الوقوف فتحاً) القفز على البقعة باستمرار .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (1) لمهارة الارسال . 2- تمرين رقم (2) 3- تمرين رقم (3)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الكلية

الأهداف البدنية والمهارية	الأهداف التربوية والتعليمية	عدد الطلاب : 30 طالب	اليوم : الاربعاء	الصف : الثاني المتوسط	المدرسة : متوسطة المالكي
1- تنمية مهارات الارسال	1- تعويدهم على الضبط والنظام.	متوسط العمر : 14-15 سنة	التاريخ : 2007/3/21	الوقت : 45 دقيقة	
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.	2- تعويدهم على الثقة بالنفس.	أسم الفعالية : الكرة الطائرة	الأسبوع : الثاني		
3- تنمية المرونة.	3- تعويدهم على التعاون.				

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
		X X X X X X X X X X X X		15 د	الجزء الإعدادي
التأكيد على النظام		(X)	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	3 د	المقدمة
التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .		XXXX X XXXX X X X X X X X X X XXXX XX XXXX	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	4 د	الإحماء
التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .		X X X X X X X X X X X X (X)	تمارين للذراعين : الوقوف الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف . تمارين للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمارين الساقين : من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	8 د	التمرينات البدنية
				25 د	الجزء الرئيسي
	كرات طائرة عدد(4)	xxx xxx 1 xxx xxx	شرح وعرض التمرينات المهارية	10 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء		xxx 2 xxx	1 - تمرين رقم (4) لمهارة الارسال . 2- تمرين رقم (5) 3- تمرين رقم (6)	15 د	النشاط التطبيقي
		xxx 3 xxx		5 د	الجزء الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة			لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .		X X X X X X X X X X X X (X)	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الكلية

الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات الارسال
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة.

الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- تعويدهم على الثقة بالنفس.
3- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : 30 طالب
متوسط العمر : 14-15 سنة
اليوم : الاربعاء
التاريخ : 2007/3/28
أسبوع : الثالث
الكرة الطائرة

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXXX X XXXX X X X X X (X) X X X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : (الوقوف فتحاً) رفع الذراعان عالياً مع قتل الجذع جانباً (1-4) . تمارين للجذع : (الوقوف فتحاً)الذراعان عالياً حني الجذع امام اسفل . تمارين الساقين : (الوقوف) بالقفز رفع الرجل جانباً بالتبادل (4 عدات) .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (7) لمهارة الارسال . 2- تمرين رقم (8) 3- تمرين رقم (9)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الكلية

الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات الارسال
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة.

الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- تعويدهم على الثقة بالنفس.
3- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : 30 طالب
متوسط العمر : 14-15 سنة
أسم الفعالية : الكرة الطائرة
اليوم : الاربعاء
التاريخ : 2007/4/4
الأسبوع : الرابع

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهولة مع أداء تمارين القفز لأعلى مع الصافرة والهولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : (الوقوف) القفز على البقعة مع دفع الذراعان عالياً وخفضهما(3عدت) . تمارين للجذع : (الوقوف) قتل الجذع الى الجانبين بالتعاقب . تمارين الساقين : (الوقوف) بالقفز رفع الرجلين للجانب بالتعاقب (4 عدت) .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (10) لمهارة الارسال . 2- تمرين رقم (11) 3- تمرين رقم (12)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الكلية

الأهداف البدنية والمهارية	الأهداف التربوية والتعليمية	عدد الطلاب : 30 طالب	اليوم : الأربعاء	المدرسة: متوسطة المالكي
1- تنمية مهارات حائط الصد.	1- تعويدهم على الضبط والنظام.	متوسط العمر : 14-15 سنة	التاريخ : 2007/4/11	الصف : الثاني المتوسط
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.	2- تعويدهم على الثقة بالنفس.	أسم الفعالية : الكرة الطائرة	الأسبوع : الخامس	الوقت : 45 دقيقة
3- تنمية المرونة.	3- تعويدهم على التعاون.			

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : الوقوف الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف . تمارين للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمارين الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(8)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (1) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (2) 3- تمرين رقم (3)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
	5 د		3 XXX XXX		
الجزء الختامي	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الكلية

الأهداف البدنية والمهارية
1- تنمية مهارات حائط الصد.
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
3- تنمية المرونة والرشاقة.

الأهداف التربوية والتعليمية
1- تعويدهم على الضبط والنظام.
2- تعويدهم على الثقة بالنفس.
3- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : 30 طالب
متوسط العمر : 14-15 سنة
أسم الفعالية : الكرة الطائرة
اليوم : الاربعاء
التاريخ : 2007/4/18
الأسبوع : السادس

المدرسة: متوسطة المالكي
الصف : الثاني المتوسط
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز لأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXXX XXXXX X X X X X (X) X X X X X XXXXXX XXXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمارين للذراعين : (الوقوف) القفز فتحاً مع رفع الذراعين جانباً والرجوع الى الوضع (عدتان) . تمارين للجذع : (الوقوف فتحاً)ثني الجذع اماماً اسفل وضغط في الوضع ثم الرجوع الى الوضع (4عدتات) . تمارين الساقين:(الوقوف، الذراعان اماماً) نصفياً ثني الركبتين (عدتان) .	X X X X X X X X X X X X (X)		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية	1 XXX XXX XXX XXX	كرات طائرة عدد(8)	
النشاط التطبيقي	15 د	1 - تمرين رقم (4) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (5) 3- تمرين رقم (6)	2 XXX XXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
الجزء الختامي	5 د		3 XXX XXX		
	3 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الكلية

الأهداف البدنية والمهارية	الأهداف التربوية والتعليمية	عدد الطلاب : 30 طالب	اليوم : الأربعاء	الصف : الثاني المتوسط	المدرسة : متوسطة المالكي
1- تنمية مهارات حائط الصد.	1- تعويدهم على الضبط والنظام.	متوسط العمر : 14-15 سنة	التاريخ : 2007/4/25	الوقت : 45 دقيقة	
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.	2- تعويدهم على الثقة بالنفس.	أسم الفعالية : الكرة الطائرة	الأسبوع : السابع		
3- تنمية المرونة والرشاقة.	3- تعويدهم على التعاون.				

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
		X X X X X X X X X X X X		15 د	الجزء الإعدادي
التأكيد على النظام		(X)	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	3 د	المقدمة
التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .		XXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXX XX XXXX	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	4 د	الإحماء
التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .		X X X X X X X X X X X X (X)	تمارين للذراعين : الوقوف الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف . تمارين للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمارين الساقين : من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	8 د	التمرينات البدنية
				25 د	الجزء الرئيسي
	كرات طائرة عدد(8)	xxx xxx 1 xxx xxx	شرح وعرض التمرينات المهارية	10 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء		xxx 2 xxx	1 - تمرين رقم (7) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (8) 3- تمرين رقم (9)	15 د	النشاط التطبيقي
		xxx 3 xxx		5 د	الجزء الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة			لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .		X X X X X X X X X X X X	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالطريقة الكلية

الأهداف البدنية والمهارية	الأهداف التربوية والتعليمية	عدد الطلاب : 30 طالب	اليوم : الأربعاء	المدرسة: متوسطة المالكي
1- تنمية مهارات حائط الصد.	1- تعويدهم على الضبط والنظام.	متوسط العمر : 14-15 سنة	التاريخ : 2007/5/2	الصف : الثاني المتوسط
2- تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.	2- تعويدهم على الثقة بالنفس.	أسم الفعالية : الكرة الطائرة	الأسبوع : الثامن	الوقت : 45 دقيقة
3- تنمية المرونة والرشاقة.	3- تعويدهم على التعاون.			

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
		X X X X X X X X X X X X		15 د	الجزء الإعدادي
التأكيد على النظام		(X)	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	3 د	المقدمة
التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .		XXXXX X XXXX X X X X (X) X X X X XXXXX XXXXXX	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	4 د	الإحماء
التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة .		X X X X X X X X X X X X (X)	تمارين للذراعين : (الوقوف) رفع الذراعان عالياً وخفضهما (عدتان) . تمارين للجذع : (الوقوف ، الذراعان عالياً) ثني الجذع للأسفل (4 عدات) تمارين الساقين: (الوقوف تخصر) فتح الساقين (1-2) .	8 د	التمرينات البدنية
				25 د	الجزء الرئيسي
	كرات طائرة عدد(8)	xxx xxx 1 xxx xxx	شرح وعرض التمرينات المهارية	10 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء		xxx 2 xxx	1 - تمرين رقم (10) لمهارة حائط الصد . 2- تمرين رقم (11) 3- تمرين رقم (12)	15 د	النشاط التطبيقي
		xxx 3 xxx		5 د	الجزء الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة			لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .		X X X X X X X X X X X X	تمارين تهدئة وترديد التحية الرياضية .	2 د	