

أسلوب التنافس الذاتي والجماعي واثراً في الفاعلية الذاتية وتعلم بعض أشكال التصويب بكرة اليد
أ.م.د. حبيب شاكر جبر ، م.د. ثامر حسين كحط ، م.د. جعفر شعيل عودة
العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Habib_49@yahoo.com

الملخص

تكمن أهمية البحث في استخدام أسلوب التنافس الذاتي والجماعي للتعرف على أثرهما في الفاعلية الذاتية وتعلم بعض أشكال التصويب بكرة اليد ، واستخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته في تطبيق إجراءاته ، أما عينة البحث فكان طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية والبالغ عددهم (45) طالباً ، تم تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات ضابطة ومجموعتين تجريبيتين بواقع (15) طالباً لكل مجموعة ، وتم استخدام الأدوات والأجهزة الضرورية في البحث وخطوات تنفيذه والتي تضمن استخدام الأسلوبين والتجربة الاستطلاعية والتجربة الميدانية الرئيسة المتضمنة في الاختبارات القبلية وتطبيق الأساليب ثم الاختبارات البعدية واستنتج الباحث حاجة الطالب لاستخدام أفضل الأساليب لمساعدتهم في زيادة الفاعلية الذاتية وكذلك في تعلم بعض أشكال التصويب بكرة اليد ويوصي الباحث بالاستفادة من هذه الأساليب في الوحدات التعليمية لما لها من دور كبير في الفاعلية الذاتية وتعلم بعض أشكال التصويب بكرة اليد .

الكلمات المفتاحية : التنافس الذاتي ، الجماعي ، الفاعلية الذاتية ، بكرة اليد

The methods of self and collective –competition and their impact on self-efficacy and learning some forms of scoring in handball

Assistant Prof. Dr. Habib Shaker Jabr, Lect.Dr. Thamer Hussein Kaht, lect.Dr. Ja'far Shu'il Oda
Iraq. University of Qadisiyah. College of Physical Education and Sports Sciences
Dr. Habib_49@yahoo.com

Abstract

The research significance is about using the methods of self and collective –competition and their impact on self-efficacy and learning some forms of scoring in handball.

The researcher used the experimental approach and the study was conducted in the form of equal groups for its suitability in the application of its procedures. The sample of the research was the students of the second stage of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Qadisiyah, (45) students, were randomly divided into three control groups and two experimental groups (15) students per group. The necessary tools and equipment were used in the research and the steps of its implementation, which included the use of the two methods, the pilot study and the main field experiment included in the pretests and the application of methods and then the posttest. The researcher concluded the student's need to use the best methods to help them increase self-efficacy as well as in learning some forms of scoring in handball. The researcher recommends using these methods in the teaching units because of their great role in self-efficacy and learning some forms of scoring in handball

Keywords: self-competition, collective, self-efficacy, handball

1- المقدمة :

ان وظيفة التدريسي ومهامه تتغير بتغير الحياة ومتطلباتها فبعد ان كانت وظيفة التدريسي مجرد نقل المعلومات والخبرات الى الطلبة فقد اصبحت تتطلب ممارسة البحث والتقصي وبناء الشخصية القوية كما تتطلب منه قدرات ومهارات في الارشاد التوجيهي والتوصية في التدريس لان المادة العلمية لم تعد مدخلات للعملية التعليمية فقط بل اصبحت عنصر هام من عناصر التغيير الاجتماعي وان من اهم المخرجات العلمية التعليمية هي تعلم ورفع مستوى الطلبة وان الاسلوب التدريسي الذي يستخدمها التدريسي سوف يؤثر في تعلم الطلبة ايجابياً وسلبياً لان ذلك يتوقف على مستوى قدرة الاسلوب الذي يستخدمه المدرس على تنبه الحاجات العقلية والجسمية والوجدانية للطلبة ويتوقف كذلك على مستوى مراعاة هذا الاسلوب التدريسي للفروق الفردية بينهم .

لذا فان الاثر الذي يتركه اسلوب التدريسي في طلبته يتمثل في درجة تحصيلهم الدراسي لذا ينبغي على طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية ان ترشد مدرسيها إلى الأهداف والمحتويات والاساليب التي تساعد في نجاحهم في تعليم وتربية الطلاب على اساس علمية لان التدريس الناجح يتضمن مادة علمية ناضجة ومفيدة للطلبة وهي ان تكون حية ومثيرة بحيث يتفاعل معها الطالب والاستفادة منها فهي لا توضع في الكتب الدراسية والمنهجية لغرض ان يقرأها الطالب او يحفظها بصورة الية ثم يعيدها في اختبارات النظرية والعلمية بل ان المادة العلمية يدرسها الطالب ليفكر ويتأمل ويجرب ويستنتج ويقيم نتائج خبرته فيها وبهذا الاسلوب قد تصبح المادة العلمية ثقافة في حياة الطالب وليست مجرد معلومات جامدة عالقة في ذاكرته واسلوب المنافسة يعد احد الاساليب الباعثة و الضرورية في التدريس .

وفعالية كرة اليد تعد احد الفعاليات التي تعتمد في تحقيقها للأهداف على عنصر المنافسة وقد نالت اهتماماً كبيراً للارتقاء بمستوى الاداء الفني ، وان هذا المستوى هو نتيجة حتمية لعملية التعلم الحركي وقد اجريت بحوث كثيرة حول اهمية اساليب المنافسة في تعليم الطلبة واطهرت هذه البحوث ان اساليب المنافسة (الذاتي وبين افراد المجموعة وبين المجموعات) تعد وسائل تعليمية فعالة وقوية في التأثير في حياته العملية . وبناءاً على ما تقدم فقد ارتأى الباحثون الى دراسة اساليب المنافسة وهو اسلوب التنافس الذاتي والأسلوب الجماعي في التعرف على اثرهما في الفاعلية الذاتية وتعلم بعض اشكال التصويب بكرة اليد.

ورغم التطورات التي طرأت على محتويات واهداف المناهج الدراسية والنجاح الذي تحقق في صياغة الاهداف التربوية لم يصاحبه نجاح مواز له في طرائق التدريس فمن هنا بدا اهتمام الباحثون في دراسات علمية تساعدهم في تقديم اساليب حديثة تعمل على ايجاد جو ديمقراطي وتعرض المعارف والمعلومات في جو اقرب الى الواقع فضلاً عن إنها تزيد من واقعية المتعلمين .

وتعد مادة كرة اليد احدى الفعاليات الرياضية الجماعية التي يتضمنها المنهج الدراسي للمرحلة الثانية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي تشمل على مجموعة من المهارات الأساسية تتطلب من الطالب ان يتعلمها ، ولقد لاحظ الباحثون من خلال قراءتهما وملاحظتهما الميدانية ان اغلب الاساليب المتبعة في تعليم التصويب بكرة اليد هو الاسلوب التقليدي والذي يتكون من اراء وافكار التدريس الذاتية موجهاً بذلك عمل الطالب ، فمن هنا برزت مشكلة البحث في دراسة الاسلوبين التعليميين واثريهما في الفاعلية الذاتية لتعلم بعض اشكال التصويب بكرة اليد ان يكون قادراً على تحقيق الاهداف التعليمية التربوية بشكل متوازن ويعمل على رفع مستوى اداء الطلاب للمهارات الأساسية بكرة اليد بشكل افضل . ويهدف البحث الى :

- 1- أثر استخدام أسلوب التنافس الذاتي والجماعي في الفاعلية الذاتية وتعلم بعض أشكال التصويب بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية .
- 2- التعرف على إي الأسلوبين أفضل في الفاعلية الذاتية وتعلم بعض أشكال التصويب بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : أستعمل الباحثون المنهج التجريبي - ذات المجموعات المتكافئة - والاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث بطلاب جامعة القادسية -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - المرحلة الثانية والبالغ عددهم (140) طالبا مقسمين على ستة شعب (ب ، ج ، د ، هـ ، و ، ز) . اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهما ثلاث شعب (ج ، هـ ، و) إذ تم تقسيمهم عشوائيا الى ثلاث مجموعات مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبيتين بواقع (15) طالبا لكل مجموعة .

2-2-1 تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث :

اجرى الباحثون تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوصف الاحصائي			الدلالة
			الوسط	الانحراف	الاختلاف	
1	الفاعلية الذاتية	درجة	62.556	6.181	9.881	عشوائي
2	التصويب من الارتكاز	درجة	2.848	0.726	25.494	عشوائي
3	التصويب من القفز اماما	درجة	5.452	0.867	15.897	عشوائي
4	التصويب من القفز عاليا	درجة	4.525	0.865	19.110	عشوائي

الجدول (2)

يبين تكافؤ افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة
1	الفاعلية الذاتية	بين المجموعات	31.111	2	15.556	0.396	0.676
		داخل المجموعات	1650.000	42	39.286		
2	التصويب من الارتكاز	بين المجموعات	0.133	2	0.067	0.121	0.886
		داخل المجموعات	23.062	42	0.549		
3	التصويب من القفز اماما	بين المجموعات	0.578	2	0.289	0.374	0.690
		داخل المجموعات	32.467	42	0.773		
4	التصويب من القفز عاليا	بين المجموعات	0.533	2	0.267	0.346	0.710
		داخل المجموعات	32.371	42	0.771		

2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث :

2-3-1 الأجهزة والأدوات (العدد) ، المساعدة :

أستعمل الباحثون العديد من الأجهزة والأدوات المساعدة في عملية الحصول على البيانات المطلوبة منها :

1- شريط قياس

- شواخص

- اشربة تقسيم الهدف

- اهداف كرة يد

- كرات يد

- ملعب كرة يد

- حاسبة يدوية

- حاسوب شخصي (Lab Tub)

- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام)

- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

2-3-2 وسائل جمع البيانات : استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمة لجمع البيانات ، وهي :

- الاستبيان .

- الملاحظة .

- الاختبار والقياس .

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2-4-1 اختبار الفاعلية الذاتية :

استخدم في البحث مقياس الفاعلية الذاتية الذي أعد من قبل (وفاء تركي مزعل الغريري ، 2005)

والمكون من (24) فقرة ، إذ تم صياغة الفقرات للتعرف على الفاعلية الذاتية ، فقد أعطي البدائل رباعي

الأوزان الآتية:

(لا تنطبق أبداً عليّ ، تنطبق بدرجة قليلة عليّ ، تنطبق بدرجة متوسطة عليّ ، تنطبق بدرجة كبيرة عليّ)

أعطيت بدائل الإجابة الدرجات حسب نوع الفقرة حيث تعطى البدائل الإجابة للفقرة الإيجابية

(4 ، 3 ، 2 ، 1) وللفقرة السلبية (1 ، 2 ، 3 ، 4)، لذا تكون أعلى درجة على المقياس(96)

(وأدنى درجة (24)

2-4-2 اسم الاختبار: اختبار التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس .

(جميل قاسم محمد البدرى ، 2011 ص 272-273)

الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الارتكاز .

الأدوات المستخدمة : (8) كرات يد ، (4) مربعات حديدية 40×40 سم معلقة بزوايا الهدف.
طريقة الأداء :

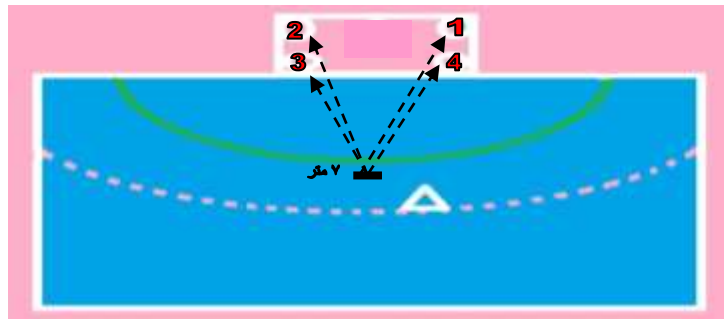
- 1- يقف الطالب خلف خط رمية إلى (7) أمتار ممسكا بالكرة .
- 2- عند إعطاء الإشارة يقوم الطالب بالتصويب على المربع (1) ثم (2) ثم (3) ثم (4) .
- 3- يكرر الأداء مرة أخرى .

الشروط :

- يراعى ثبات إحدى قدمي الطالب وعدم تحريكها في أثناء أداء الرمية .
- تلعب الكرة خلال ثلاث ثواني من بدء سماع الإشارة .

التسجيل :

- تحتسب درجة واحدة لكل تصويبة داخل المربع المخصص و(صفر) للتصويبة خارج المربع .
- يحتسب صفر للتصويبة إذا ارتكب الطالب مخالفة قانونية مثل تحريك قدمه الثانية أو عدم التصويب خلال (3 ثواني) من سماع الإشارة . كما في الشكل (1).
- المجموع الكلي للدرجات يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين (صفر - 8) درجة ، كما موضح في الشكل (1) .



شكل (1)

يوضح اختبار التصويب من الارتكاز

2-4-3 اسم الاختبار: اختبار دقة التصويب من القفز للأمام .

(جميل قاسم محمد البدرى ، 2011 ص 273-274)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب القريب من القفز للأمام .

الأدوات المستخدمة: (10) كرات يد ، مرمى كرة يد مرسوم على الجدار داخله خمس دوائر بقطر (60سم) أربع منها مرسومة في كل زاوية والخامسة مرسومة في وسط أسفل العارضة . كما موضح في الشكل (2) . طريقة الأداء : يقف المختبر وبيده الكرة خلف خط رمية السبع أمتار ، يقوم بتصويب عشر كرات إلى الدوائر المعلقة بالمرمى بعد اخذ ثلاث خطوات ثم القفز ثم الرمي ، مبتدءاً بالدائرة العليا اليمنى ثم اليسرى ثم الوسط ثم إلى الزاوية السفلى اليسرى كما في الشكل (2) .

الشروط :

- تعطى لكل مختبر عشر محاولات لإدخال الكرات إلى داخل الدوائر وبواقع كرتين لكل دائرة علماً إن كل دائرة لها قيمة اختباريه .

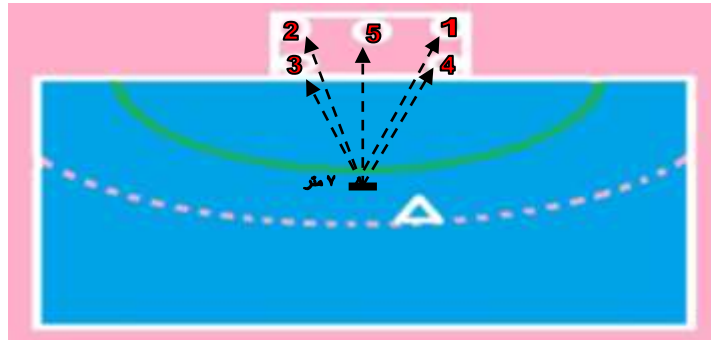
- يسمح بمحاولتين للتجربة قبل بدء الاختبار .

- يكون التصويب بعد اخذ ثلاث خطوات ثم القفز ، ولا يسمح بلمس أو تجاوز خط تنفيذ التصويب الذي يبعد (7م) قبل الرمي .

التسجيل :

1- يمنح المختبر درجتين لكل كرة تدخل الدوائر في الزاوية العليا اليمنى واليسرى ، ويمنح درجة واحدة لكل كرة تدخل الدائرة الوسطى ، ويمنح ثلاث درجات لكل كرة تدخل الدوائر السفلى اليمنى واليسرى .

2- المجموع الكلي للدرجات لمحاولات العشر يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين (صفر - 22) درجة ، كما في الشكل (2) .



شكل (2)

يوضح اختبار دقة التصويب من القفز أماماً

2-4-4 اسم الاختبار: اختبار التصويب من القفز عالياً .

(ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم، 1988، ص352-354)

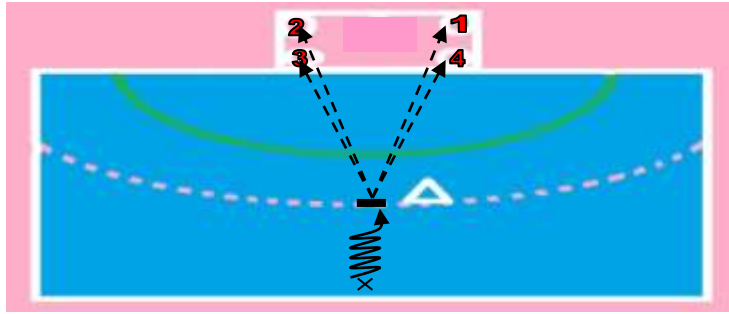
الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عاليا .

الأدوات المستخدمة : هدف كرة يد ، ملعب كرة يد ، كرات يد قانونية ، مربعات حديد عدد 4 قياس 60×60سم ، شواخص عدد (7) .

طريقة الأداء : يقف الطالب خلف أول شاخص من الشواخص الموجودة بشكل عمودي اتجاه الهدف وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب بأداء الطبطبة مابين الشواخص إلى إن يصل إلى منطقة إل (9 م) ثم يقفز عاليا ويقوم بالتصويب على الأهداف الأربعة المعلقة بزوايا الهدف بدأ من الزاوية العليا اليمنى ثم الزاوية العليا اليسرى ثم الزاوية اليمنى ثم الزاوية السفلى اليسرى ويكرر الأداء مرتين .. إدارة الاختبار: مسجل يقوم بالنداء على أسماء الطلبة وتسجيل النتائج .

التسجيل : تحتسب درجتان عند دخول الكرة في أي مربع ودرجة واحدة عند مس حدود المربع وصفر إذا كانت الكرة خارج المربع .

- المجموع الكلي للدرجات يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين (صفر - 16) درجة ، وكما موضح في الشكل (3).



شكل (3)

يوضح اختبار التصويب من القفز عاليا

1- الصدق الظاهري :

لقد أستخلص الباحثون الصدق الظاهري ، الذي يقوم على أساس مدى تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها ، من خلال الاستبيان الذي وزع على (8) ، من المختصين (ملحق 1) والذين أشروا صلاحية الاختبار من خلال الآتي : (يعد الاختبار صالحاً إذا حقق نسبة (100 %) ، من مجموع آراء الخبراء للموافقة على تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها) .

وبعد جمع البيانات وتفريغها أستعمل الباحثون اختبار (كا2) ، فأظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبارات لتحقيقها قيمة أكبر من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3.84) ، عند درجة حرية (1) ، ومستوى دلالة (0.05) والجدول (3) يبين صلاحية الاختبارين .

الجدول (3) يبين صلاحية الاختبارين المرشحين

الاختبار	عدد الإجابات		قيمة (كا2)		دلالة الفرق
	تصلح	لا تصلح	المحسوبة	الجدولية	
الفاعلية الذاتية	8	-	7	3.84	معنوي
التصويب من الارتكاز	8	-	7	3.84	معنوي
التصويب من القفز اماما	8	-	7	3.84	معنوي
التصويب من القفز عاليا	8	-	8	3.84	معنوي

2- القدرة التمييزية لمقياس الفاعلية الذاتية :

للكشف عن القدرة التمييزية لمقياس الفاعلية الذاتية قيد البحث والذي طبق على عينة عددها (40) طالب من المرحلة الثانية ، أجرى الباحثون مقارنة لنتائج الاختبار لعينة التجربة الاستطلاعية . لكل فقرة من فقرات المقياس وأستعمل اختبار (ت) ، لعينتين مستقلتين بعد تقسيمهم الى مجموعتين عليا ومجموعة دنيا (50%) ، وعند مقارنة قيمة(ت) المحسوبة والتي انحصرت بين (5.135 - 7.691) بالقيمة الجدولية البالغة (2.010) ، عند درجة حرية (48) ، ومستوى دلالة (0.05) ، عدت القيمة التائية الدالة إحصائيا مؤشراً لتمييز مقياس التفكير الابداعي .

3- الثبات :

حاول الباحثون إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث (الفاعلية الذاتية ، التصويب من الارتكاز ، التصويب من القفز اماما ، التصويب من القفز عاليا) ، من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائجه ، بنتائج اعادة الاختبار بعد مدة زمنية 7 ايام . وبعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) ، بين درجات الاختبارين ، ظهر أن الارتباط معنوي ، نظراً لأن قيمة الاختبار التائي المحسوبة لدلالة معنوية الارتباط جاءت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.160) ، عند درجة حرية (10) ، ومستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على تمتع الاختبار قيد البحث بدرجة عالية من الثبات ، ينظر جدول (4) .

الجدول (4)

يبين معامل الثبات الاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية

الاختبارات	معامل الثبات	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		المحسوبة	الجدولية	
الفاعلية الذاتية	0.706	4.891	2.228	معنوي
التصويب من الارتكاز	0.833	6.261	2.228	معنوي
التصويب من القفز اماما	0.747	5.211	2.228	معنوي
التصويب من القفز عاليا	0.679	4.719	2.228	معنوي

اما ثبات مقياس التفكير الابداعي فقد استخدمت التجزئة النصفية واستخراج معامل الارتباط لثبات نصف الاختبار اذ بلغ (0.677) ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحثون بتطبيق معادلة سبيرمان براون ظهر بأن مقدار سبيرمان براون قد بلغ (0.807) .

2-6 اجراءات البحث الميدانية :

2-6-1 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث (للمجموعات الثلاث) في الساعة العاشرة والنصف صباحاً من يوم الاربعاء المصادف 2017/3/2 في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة قدر الامكان من ظروف الاختبار البعدي.

2-6-2 المنهج التعليمي:

تم تنفيذ المنهج التعليمي بتاريخ 2017/3/4 على المهارات قيد الدراسة وفق الأساليب العلمية والتربوية التي أكدت عليها المصادر في استخدام الخطوات التعليمية للطلاب ، وقد شمل المنهج التعليمي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة (16) وحدة تعليمية موزعة على (8) أسابيع وبمعدل وحدتين أسبوعياً .
- المجموعة التجريبية الأولى (شعبة ج) : التي تعلمت أسلوب التنافس الذاتي بلغ عدد الوحدات فيها (16) وحدة تعليمية زمن الوحدة الواحدة (90) دقيقة ، إذ قام الباحثون بأعداد منهج خاص بأسلوب التنافس الذاتي

* المجموعة التجريبية الثانية (شعبة هـ) : التي تعلمت بأسلوب أسلوب التنافس الجماعي بلغ عدد الوحدات فيها (16) وحدة تعليمية زمن الوحدة الواحدة (90) إذ قام الباحثون بأعداد منهج خاص بأسلوب التنافس الجماعي

* المجموعة الضابطة (شعبة و): التي تعلمت بالأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية فيها (16) وحدة تعليمية زمن الوحدة الواحدة (90) دقيقة بواقع وحدتين في الأسبوع وفق المنهج المعتمد من قبل الكلية لتدريس هذه المادة بوحدين في الأسبوع .

2-6-2 أسلوب عمل المجموعتين التجريبيتين والضابطة :

تم تقسيم الوحدة التعليمية إلى ثلاثة أقسام وكان ذلك كالآتي :

أ- القسم التحضيري : يتضمن هذا القسم على المقدمة وإعطاء الإحماء العام والإحماء الخاص بالوحدة التعليمية وبزمن قدره (20) دقيقة ، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة الجسم لأداء المهارات المعطاة بالوحدة التعليمية .

ب- القسم الرئيسي : يتضمن هذا القسم إعطاء المهارة الأساسية وكذلك إجراء التطبيقات العملية لتلك المهارات ، وكان زمن القسم الرئيسي (65) دقيقة بواقع جزئين هما :

- القسم التعليمي : وزمنه (25) دقيقة .

- القسم التطبيقي : وزمنه (30) دقيقة .

- الاختبارات التقويمية : وزمنه (10)

ج- القسم الختامي : يتضمن هذا القسم على ألعاب أو تمرينات تهدئة وتحيية الانصراف ، وزمن هذا القسم (5) دقائق . والجدول (6) يبين مجموع الزمن لكل وحدة تعليمية والزمن الكلي للمنهج التعليمي المقرر

2-6-3 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الأحد المصادف 2017/5/4 بعد الانتهاء والذي استغرقت (8) أسابيع ، وقد حرص الباحثون على توفير ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعة للاختبار

2-7 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام الوسيلة الإحصائية التي تتلاءم مع أهداف الدراسة للتوصل الى معرفة النتائج من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشته :

3-1 عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (5)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الفاعلية الذاتية وبعض اشكال التصويب بكرة اليد للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدالة
			س	ع	س	ع		
1	الفاعلية الذاتية	درجة	63.667	8.550	64.333	6.779	0.807	غير معنوي
2	التصويب من الارتكاز	درجة	2.781	0.773	4.333	1.234	4.584	معنوي
3	التصويب من القفز اماماً	درجة	5.496	0.940	6.163	0.643	2.870	معنوي
4	التصويب من القفز عالياً	درجة	4.392	0.981	4.859	0.742	2.168	معنوي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (5) الفروق في قيم متغيرات الفاعلية الذاتية وبعض اشكال التصويب بكرة اليد في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ففي متغير الفاعلية الذاتية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت قيمتها المحسوبة (0.807) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.145) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بالفاعلية الذاتية أما في اشكال التصويب (التصويب من الارتكاز ، التصويب من القفز اماماً ، التصويب من القفز عالياً) فان قيمة (t) المحسوبة كانت (4.584 ، 2.870 ، 2.168) على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.145) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

2-3 عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (6)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الفاعلية الذاتية وبعض اشكال التصويب بكرة اليد للمجموعة التجريبية الاولى

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	الفاعلية الذاتية	درجة	62.333	4.952	70.000	6.814	4.766	معنوي
2	التصويب من الارتكاز	درجة	2.915	0.706	5.600	0.737	11.715	معنوي
3	التصويب من القفز اماما	درجة	5.296	0.916	6.896	0.969	4.583	معنوي
4	التصويب من القفز عاليا	درجة	4.659	0.814	5.659	0.907	4.183	معنوي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (6) الفروق في قيم متغيرات الفاعلية الذاتية وبعض اشكال التصويب بكرة اليد في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى ففي متغير الفاعلية الذاتية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت قيمتها المحسوبة (4.766) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.145) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى بالفاعلية الذاتية ولصالح الاختبار البعدي ، أما في اشكال التصويب (التصويب من الارتكاز ، التصويب من القفز اماماً ، التصويب من القفز عالياً) فان قيمة (t) المحسوبة كانت (4.183 ، 4.583 ، 11.715) على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.145) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي .

الجدول (7)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الفاعلية الذاتية وبعض اشكال التصويب بكرة اليد للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	الفاعلية الذاتية	درجة	61.667	4.499	75.000	6.547	8.789	معنوي
2	التصويب من الارتكاز	درجة	2.848	0.743	6.200	0.676	15.533	معنوي
3	التصويب من القفز اماما	درجة	5.563	0.771	7.829	1.035	7.179	معنوي
4	التصويب من القفز عاليا	درجة	4.525	0.830	6.525	1.004	7.746	معنوي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (7) الفروق في قيم متغيرات الفاعلية الذاتية وبعض اشكال التصويب بكرة اليد في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ففي متغير الفاعلية الذاتية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت قيمتها المحسوبة

(8.789) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.145) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بالفاعلية الذاتية ولصالح الاختبار البعدي ، أما في أشكال التصويب (التصويب من الارتكاز ، التصويب من القفز اماماً ، التصويب من القفز عالياً) فان قيمة (t) المحسوبة كانت (15.533 ، 7.179 ، 7.746) على التوالي وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.145) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

3-3 عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين والضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (8)

يبين الفروق بين المجموعات الثلاث في الفاعلية الذاتية وبعض أشكال التصويب بكرة اليد في الاختبار البعدي

ت	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة
1	الفاعلية الذاتية	بين المجموعات	854.444	2	427.222	9.477	معنوي
		داخل المجموعات	1893.333	42	45.079		
2	التصويب من الارتكاز	بين المجموعات	27.244	2	13.622	16.192	معنوي
		داخل المجموعات	35.333	42	0.841		
3	التصويب من القفز اماماً	بين المجموعات	20.933	2	10.467	12.950	معنوي
		داخل المجموعات	33.945	42	0.808		
4	التصويب من القفز عالياً	بين المجموعات	20.844	2	10.422	13.131	معنوي
		داخل المجموعات	33.336	42	0.794		

تبين من خلال الجدول (8) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج قيم الفاعلية الذاتية وبعض أشكال التصويب بكرة اليد بين المجاميع الثلاثة في الاختبار البعدي من خلال حساب قيمة (F) والبالغة (9.477، 16.192، 12.950، 13.131) على التوالي عند درجة حرية (2-42) ومستوى دلالة (0.000 ، 0.000 ، 0.000) على التوالي ، ولمعرفة اتجاه الفرق لصالح أي مجموعة عمد الباحثون إلى الاستعانة بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع الثلاثة .

الجدول (9)

يبين (L.S.D) للمقارنات في الاختبار البعدي في الفاعلية الذاتية وبعض أشكال التصويب بكرة اليد للمجموعات الثلاث

ت	المتغيرات	الاختبارات الوسطية	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	الخطأ المعياري	الدلالة
---	-----------	--------------------	------------------	-------------	----------------	---------

معنوي	2.452	5.667-	70.000	64.333	ت 1	ض	الفاعلية الذاتية	1
معنوي	2.452	10.667-	75.000	64.333	ت 2	ض		
معنوي	2.452	5.000-	75.000	70.000	ت 2	ت 1		
معنوي	0.335	1.267-	5.600	4.333	ت 1	ض	التصويب من الارتكاز	2
معنوي	0.335	1.867-	6.200	4.333	ت 2	ض		
غير معنوي	0.335	0.600-	6.200	5.600	ت 2	ت 1		
معنوي	0.328	0.733-	6.896	6.163	ت 1	ض	التصويب من القفز اماما	3
معنوي	0.328	1.666-	7.829	6.163	ت 2	ض		
معنوي	0.328	0.933-	7.829	6.896	ت 2	ت 1		
معنوي	0.325	0.800-	5.659	4.859	ت 1	ض	التصويب من القفز عاليا	4
معنوي	0.325	1.666-	6.525	4.859	ت 2	ض		
معنوي	0.325	0.866-	6.525	5.659	ت 2	ت 1		

من خلال الجدول (9) يتبين إن هناك :

1- الفاعلية الذاتية : هناك فرق معنوي بين (الضابطة - التجريبية الاولى) عند مستوى دلالة (0,026) ولصالح المجموعة التجريبية الاولى . وبين (الضابطة - التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (0,000) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية . وفرق معنوي بين (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (0,048) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

2- التصويب من الارتكاز : هناك فرق معنوي بين (الضابطة - التجريبية الاولى) عند مستوى دلالة (0,000) ولصالح المجموعة التجريبية الاولى . وبين (الضابطة - التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (0,000) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية . ولم تحدث فروق معنوية بين (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (0,080) .

3- التصويب من القفز اماماً : هناك فرق معنوي بين (الضابطة - التجريبية الاولى) عند مستوى دلالة (0,031) ولصالح المجموعة التجريبية الاولى . وبين (الضابطة - التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (0,000) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية . وفرق معنوي بين (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (0,007) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية

4- التصويب من القفز عالياً : هناك فرق معنوي بين (الضابطة - التجريبية الاولى) عند مستوى دلالة (0,018) ولصالح المجموعة التجريبية الاولى . وبين (الضابطة - التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (0,000) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية . وفرق معنوي بين (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (0,011) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية .

3-4 مناقشة النتائج :

ومن خلال النتائج التي ظهرت في الجدول المذكور انفا (5 ، 6 ، 7) إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعتين التجريبيتين والضابطة في بعض اشكال التصويب يعزو الباحثون ذلك الى المنهج التعليمي بأسلوب (التنافس الذاتي - التنافس الجماعي - الاسلوب المتبع من قبل التدريسي) اذ نجد بان هذه الاساليب لها دور فعال في احداث التعلم لطلاب المرحلة الثانية ، من ثم ساعد في اظهار تقدم واضح في مستوى اشكال التصويب لدى مجاميع البحث الثلاثة وهذا يدل على ان المنهج التعليمي للأساليب الثلاثة كان ملائم لمستوى العينة واستيعابها فضلا عن انه بني على اسس علمية سليمة وصحيحة اذ عند تنفيذ المنهاج بشكل فعال فان الاداء العام للطلاب يتحسن كثيرا .

(محمد محمود الحيلة ، 1999 ، ص65)

وان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لابد ان يكون هناك تطور في التعلم مما يجعل التدريسي يتبع خطوات الاسس العلمية السليمة للتعلم .

(ظافر كاظم اسماعيل الكاظمي ، 2002 ، ص6)

من خلال نتائج الجداول (8 ، 9) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجاميع الثلاثة ولصالح المجموعتين التجريبيتين (التنافس الذاتي والجماعي) وبين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية (التنافس الجماعي) ويعزو الباحثون سبب ذلك ان التنافس الذاتي له تأثير ايجابي في التعلم اذ يتيح للطلاب فرصة تحمل المسؤولية بالاعتماد على النفس او الذات في اداء المهمات واتخاذ القرارات وهذا يعد امرا ضروريا بالنسبة للطلاب في اتخاذ القرار الصحيح اثناء عملية التصويب بكرة اليد وهذا ما فضل الاسلوب التنافس الذاتي على المجموعة الضابطة اما افضلية الاسلوب التنافس الجماعي على المجموعتين التجريبيتين الاولى والضابطة يعود سببه الى ان اسلوب التنافس الجماعي يعتمد على تعاون افراد المجموعة الواحدة في تنفيذ التمرينات المقررة وتنافسها مع المجموعة الاخرى قد ساعد على العمل بجدية اكبر اذ يجعل على عاتق المتعلمين مسؤولية النجاح في اداء التمرينات فشعور المتعلمين بانهم يؤدون واجباتهم بصورة جماعية تعاونية واحساسهم بانهم مسؤولون عن انجاز واجباتهم ويساعدتهم على تقبل التعلم بفاعلية اكثر من اقرانهم في الطريق الاعتيادية .

(عدنان عبد الكريم محمود العزازي ، 2003 ، ص79)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان التمرينات وفقاً للسيطرة الدماغية كانت لها الاثر الإيجابي في تطوير التفكير الابداعي لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- التمرينات وفقاً للسيطرة الدماغية كانت لها الاثر الإيجابي في تعلم بعض اشكال مهارة التصويب لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

4-2 التوصيات :

- 1- تطبيق اسلوب التنافس الذاتي والجماعي كأسلوبين علميين في تعلم بعض اشكال التصويب بكرة اليد .
- 2- ضرورة المام تدريسي التربية البدنية وعلوم الرياضي لأكثر من اسلوب تدريسي واستخدام الاسلوب الافضل بالنسبة لموقف التعليمي المناسب .

المصادر

- جميل قاسم محمد البدري ، احمد خميس راضي السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1، مؤسسة الصفاء للطبوعات ، بيروت ، 2011 .
- ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم : كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1988.
- محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999 .
- ظافر كاظم اسماعيل الكاظمي : الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية الماكنية لبيئة تعليم التنس ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
- عدنان عبد الكريم محمود العزاوي : اثر استخدام التعلم التعاوني في تحصيل طلاب الصف الرابع العام في مادة الادب والنصوص ، رسالة ماجستير ، كلية التربية / ابن رشد ، 2003 .
- وفاء تركي مزعل الغريزي : الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، 2005 .

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1-	د. احمد عبد الزهرة الخفاجي	استاذ	كرة اليد	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2-	د. سلام جبار صاحب	استاذ	اختبار وقياس ، كرة قدم	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3-	د. اثير عبد الله اللامي	استاذ مساعد	كرة اليد	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4-	د. علي خومان	استاذ مساعد	كرة اليد	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5-	د. علاء كاظم عرموط	استاذ مساعد	اختبار وقياس	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6-	د. فاضل عبد فيضي	استاذ مساعد		جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7-	د. نعمان كريم	مدرس		جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

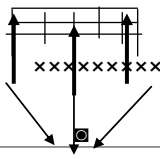
ملحق (1) مقياس الفاعلية الذاتية

ت	الفقرات	لا تتطبق أبدأ علي	تتطبق بدرجة قليلة علي	تتطبق بدرجة متوسطة علي	تتطبق بدرجة كبيرة علي
1-	تزداد معرفتي بالواجبات التي أنجزها المتعلقة بالأمور التدريبية				

2-	لدي إحساس عالي بالفوز عندما يسجل هدف من قبل زميلي			
3-	انظم أفكاري قبل دخولي في المنافسة مع أي فريق آخر بكرة اليد			
4-	يزداد تصوري للعبة كرة اليد عندما يعرض لي مباريات لفرق متقدمة			
5-	تركيزي على موضع أخطائي يزيد من اتقائي لمهارات كرة اليد			
6-	أستطيع التحكم بأعصابي في اللحظات الحاسمة من المنافسة			
7-	يعتقد مدربي أنني لاعب هادئ في المواقف الصعبة من المنافسة			
8-	لدي رغبة عالية للتفوق بالأداء بكرة اليد			
9-	اشعر بثقة نفس عالية عندما أحرز هدف بكرة اليد			
10-	أعاني من حالات الإرباك والإحراج في اللقاءات الودية			
11-	مشاكلي الشخصية والعائلية أدت إلى قلة نشاطي في التدريب			
12-	اعتقد أنني متسامح لمن أخطأ في حقي من زملائي			
13-	اعتقد أنني امتلك مهارات جيدة في المناولة الطويلة			
14-	لدي قابلية عالية في أداء مهارة رمية الجزاء			
15-	يعتقد مدربي انه يجب ان تزداد مهارتي من خلال التدريب الطويل			
16-	امتك المهارة العالية للمناولات بأنواعها نتيجة خبرتي الطويلة			
17-	عندما يعيقني لاعب في تحقيق هدف فأنا ابذل جهدي للحصول على رمية الجزاء			
18-	يعتقد المدرب بأنني لا ابذل جهداً بدنياً عالياً خلال التدريب			
19-	عندما أحرز هدفاً بكرة اليد فذلك يرجع إلى أنني بذلت جهداً كبيراً			
20-	يعتقد المدرب ان قدرتي البدنية أثناء المنافسة اقل منها خلال التدريب			
21-	أتوقع الإصابة في أية لحظة لضعف قدرتي البدنية			
22-	اشعر بالخوف عندما أشاهد الجمهور			
23-	أتوقع الهزيمة عند غياب المدرب			
24-	من السهل عليّ تحقيق أهدافي			

نموذج لوحدة تعليميه وفقا لاسلوب التنافس الذاتي (المجموعه التجريبية الاولى)

الهدف التعليمي : تعلم مهارة التصويب من الارتكاز المرحلة الدراسية : الثانية زمن الوحدة : 90 دقيقة عدد الطلاب : 18
الهدف التربوي : تنمية روح العمل المنظم بين الطلاب . الادوات : بكرات يد(10)-صفاره- شاخص (6)

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
1-	القسم التحضيري	20د	الوقوف نسقاً واحداً لتسجيل الغياب وأداء التحية .	xxxxxxxxxx ■	التأكيد على الحضور والوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطلاب ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح .
	المقدمة	5 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .	xxxxxxxxxx	
	الإحماء العام	5 د	تمرينات متنوعة وشاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي	xxxxxxxxxx ■xxxxxxxxxx	
	الإحماء الخاص	10 د	من الدرس .		
2-	القسم الرئيسي	65 د	وقوف الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع مع شرح وعرض مهارة التصويب من الارتكاز باستخدام نموذج من الطلاب للعرض أو بدونه .	xxxxxxxxxx x x x ■ x x	التأكيد على فهم الطلاب للنواحي الفنية للأداء مع الانتباه لشرح وعرض المدرس .
	النشاط التعليمي	25 د	توجيه مجموعه من الاسئلة إلى الطلاب حول شكل مهارة التصويب من الارتكاز بشكل عام و تطبيق التمارين		تطبيق مهارة التصويب من الارتكاز بصورة صحيحة والعمل على تصحيح الأداء لتنفيذ المهارة المحددة من المدرس بتوجيه عبارات ايجابية أو سلبية مثل أحسنت أو جيد أو غير جيد ، الرجوع للمدرس في حالة وجود استفسارات حول أداء المهارة من قبل طلاب الصف .
	النشاط التطبيقي	30 د	المهارة لطلاب الصف من خلال تكوين صورته حول شكل المهارة والعمل على تصحيح الأخطاء من قبل المدرس ، مع تعلم الأجزاء الصعبة بالمهارة ، والعمل على ربط أجزاء المهارة والتدريب عليه كاملاً .		
	الاختبارات التقويمية	10 د	اختبارات مهارة تقويمية بين الطلاب لأداء مهارة التصويب من الارتكاز عن طريق تكوين الصورة الحركية	xxxx ← ■ →	العمل على إيجاد وتحسين نقاط القوة والضعف لدى طلاب الصف لمعرفة الاحتياج إلى إعادة المهارة أو لا .
3-	القسم الختامي	5 د	تمرينات تهدئة مع تحية الانصراف .	xxxxxxxxxx ■	

نموذج لوحدة تعليميه وفقا لاسلوب التنافس الجماعي (المجموعه التجريبية الاولى)

الهدف التعليمي : تعلم مهارة التصويب من القفز أماما المرحلة الدراسية : الثانية زمن الوحدة : 90 دقيقة عدد الطلاب : 18
الهدف التربوي : تنمية روح العمل المنظم بين الطلاب . الادوات : بكرات يد(10)-صفاره- شاخص (6)

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
1-	القسم التحضيري	20 د	الوقوف نسقاً واحداً لتسجيل الغياب وأداء التحية .	xxxxxxxxxx ■	التأكيد على الحضور والوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطلاب ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح .
	المقدمة	5 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .	xxxxxxxxxx	
	الإحماء العام	5 د	تمرينات متنوعة وشاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	
	الإحماء الخاص	10 د	من الدرس .	■	
2-	القسم الرئيسي	65 د	وقوف الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع مع شرح وعرض مهارة التصويب من القفز أماما باستخدام نموذج من الطلاب للعرض أو بدونه .	xxxxxxxxxx x x x x x ■ x	التأكيد على فهم الطلاب للنواحي الفنية للأداء مع الانتباه لشرح وعرض المدرس .
	النشاط التعليمي	25 د	توجيه مجموعه من الاسئلة إلى الطلاب حول شكل مهارة التصويب من القفز أماما بشكل عام و تطبيق التمارين		تطبيق مهارة التصويب من القفز أماما بشكل عام و تطبيق التمارين المهارة لطلاب الصف من خلال تكوين صورته حول شكل المهارة والعمل على تصحيح الأخطاء من قبل المدرس ، مع تعلم الأجزاء الصعبة بالمهارة ، والعمل على ربط أجزاء المهارة والتدريب عليه كاملاً .
	النشاط التطبيقي	30 د	اختبارات مهارة تقويمية بين الطلاب لأداء مهارة التصويب من القفز أماما عن طريق تكوين الصورة الحركية .	xxxx ← ■ →	العمل على إيجاد وتحسين نقاط القوة والضعف لدى طلاب الصف لمعرفة الاحتياج إلى إعادة المهارة أو لا .
	الاختبارات التقويمية	10 د	تمرينات تهدئة مع تحية الانصراف .	xxxxxxxxxx ■	
3-	القسم الختامي	5 د			