

أثر التعلم التعاوني على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية

م.د. رولا مقداد عبيد

ملخص البحث

تضمن البحث ما يلي:

مشكلة البحث التي تبلورت في الرد على التساؤلات الآتية (هل أن للتعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع أثر على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش؟ وهل هناك فرق بين التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع من قبل المدرس على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش؟) إضافة إلى عدم وجود دراسات مشابهة بهذا الصدد. كما وهدف البحث إلى -التعرف على أثر التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث، -التعرف على أفضلية استخدام التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث. وعلى أساس ذلك افترضت الباحثة ما يلي:

-هناك أثر (للتعلم التعاوني) و(التعلم التقليدي المتبع) على تطوير الرضا الحركي في الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث -هناك أثر لأفضلية (التعلم التعاوني) على (التعلم التقليدي المتبع) على تطوير الرضا الحركي في الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح والمنهج التجريبي لملائتهما طبيعة البحث.

وتضمن أيضاً استنتاجات البحث التي كانت - فاعلية كل من التعلم التعاوني والتعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث، -التعلم التعاوني أكثر فاعلية من التعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.

وعلى ضوءها كانت أهم التوصيات ما يلي -أجراء بحوث ودراسات لمعرفة فاعلية التعلم التعاوني في الرضا الحركي عن فعاليات والعباب فردية وفرقيه أخرى ولنفس المستوى العمري المطروق في البحث.

Abstract**Impact on the development of cooperative learning satisfaction motor movements in some defensive and offensive weapon Blinds for students of the Faculty of Physical Education****Researcher****Dr. Rulla Mekdad Abead**

Research has included the following:

Research problem that has developed in response to the following questions (Is that the cooperative learning and traditional learning approach impact on the development of satisfaction motor in some kind of defensive and offensive weapon Blinds? Is there a difference between cooperative learning and traditional learning approach by the teacher on the development of satisfaction motor in some kind of defensive Blinds and offensive weapon?) Added to the lack of similar studies in this regard. The research also aims to - identify the impact of cooperative learning and traditional learning approach to develop satisfaction motor skills in defensive and offensive weapon Blinds in question, - to identify the priority use of cooperative learning and traditional learning approach to develop satisfaction motor movements defensive and offensive weapon Blinds under discussion. On the basis that the researcher suggested to the following:

- There is the effect of (cooperative learning) and (learning the traditional approach) to develop satisfaction motor movements defensive and offensive weapon Blinds under discussion - there is the impact of preference (cooperative learning) to (learning the traditional approach) to develop satisfaction motor movements defensive and offensive weapon Blinds under Search.

The researcher used the descriptive approach in a survey and experimental approach to their appropriateness nature of the research.

It also included research findings that were - the effectiveness of cooperative learning and traditional learning in raising the level of satisfaction with motor movements defensive and offensive weapon Blinds under discussion, - cooperative learning more effective than traditional learning in raising the level of satisfaction with motor movements defensive and offensive weapon Blinds under discussion.

In light of the most important recommendations was the following - research and studies to find out the effectiveness of cooperative learning in satisfaction for motor activities and games, individual and other Vrgip the same age level beaten in the search.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أهتم العديد من الباحثين بالمجال الرياضي، أذ قاموا بالعديد من الدراسات ولا زالوا مستمرين لتطوير هذا المجال والنهوض به نحو الأفضل لما له من تأثير مباشر على حياة الإنسان بشكل عام، لذا نشهد في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً بهذا المجال، فكما هو معروف أن للرياضة تأثيراً كبيراً على صحة الإنسان إضافة إلى أنها تعتبر عاملاً من عوامل المتعة له، لذا من واجب القائمين على هذا المجال السير به نحو التقدم والرفي لأجل تحقيق الفائدة للبشرية جمعاء.

والدراسات التي أجريت في مجال التربية الرياضية بالإضافة إلى أسهامها بتطوير المجال الرياضي أيضاً ساهمت بتطوير مستوى الرياضيين الذين يمارسون مختلف الألعاب الرياضية، فهناك العديد من العلوم التي أهتمت بهذا المجال وتصب فيه منها التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي اللذان يرتبطان مع بعضهما ارتباطاً وثيقاً لأعتماد أحدهما على الآخر إضافة إلى تأثيرهما المباشر على العملية التعليمية في تعلم الحركات الرياضية.

والتعلم التعاوني أحد أنواع التعلم التي تساعد على تعلم المهارات الحركية حالة حال أنواع التعلم الأخرى، أما الرضا الحركي فهو رضا الفرد عن نفسه عند أداء حركاته سواء كانت هذه الحركات هي حركات بدنية أو متعلقة بالمهارة التي يمارسها، فذلك يساعده على تعزيز ثقته بنفسه مما يؤدي إلى تطوير المستوى لديه من جميع الجوانب سواء كانت نفسية، بدنية أو حركية وبالتالي قدرته على مواجهة مختلف الظروف.

أما المهارات الدفاعية والهجومية في سلاح الشيش فهي من أهم المهارات التي من واجب القائم على العملية التعليمية التركيز عليها وتعليمها بشكل جيد للطلبة ليتمكنوا من أدائها أداءً صحيحاً وجعلهم قادرين على الدفاع عن الهدف القانوني بأسلوب صحيح لا يتنافى مع قوانين اللعبة إضافة إلى جعلهم قادرين على أداء المهارات الهجومية بتكنيك صحيح وعالي. مما تقدم تتضح الأهمية إلى الدراسة الحالية في تعلم بعض المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش وبشكل جيد من قبل طلبة كلية التربية الرياضية/المرحلة الثالثة.

2-1 مشكلة البحث

يرتبط التعلم الحركي ارتباطاً وثيقاً بعلم النفس الرياضي، إذ أن تعلم الحركات الرياضية من قبل المتعلم يتأثر بنوع التعلم والطريقة التعليمية إضافة إلى الجانب النفسي للمتعلم، فإذا لم يتم اختيار نوع التعلم الملائم أو الطريقة التعليمية الملائمة للمتعلمين وعدم تهيئتهم تهيئة نفسية جيدة لا يتمكن المتعلمون من تعلم أبسط الحركات الرياضية، أما إذا أختار المدرس نوع التعلم الملائم أو الطريقة المناسبة وقام بتهيئة المتعلم نفسياً يصبح المتعلم قادراً على تعلم أصعب الحركات الرياضية وبشكل جيد، فمن واجب القائم على العملية التعليمية اختيار نوع التعلم الذي له تأثير إيجابي على الأبعاد النفسية للمتعلم، فمن خلال اطلاع الباحثة على العديد من المصادر وجدت أن التعلم التعاوني أحد أنواع التعلم التي لها تأثيرات إيجابية على تعلم المتعلم للحركات المطلوبة منه، أما الرضا الحركي فهو أحد الأبعاد النفسية التي تؤثر على سير العملية التعليمية للمتعلم، ومن خلال الملاحظة الدقيقة من قبل الباحثة لمستوى طلبة المرحلة الثالثة وجدت أن هناك ضعف في الأداء الفني لبعض المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش، ومما تقدم تكمن مشكلة البحث في الرد على التساؤلات الآتية (هل أن للتعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع أثر على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش؟ وهل هناك فرق بين التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع من قبل المدرس على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش؟) إضافة إلى عدم وجود دراسات مشابهة بهذا الصدد.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

- التعرف على أثر التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث .
- التعرف على أفضلية استخدام التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.

1-4 فروض البحث

تفترض الباحثة مايلي:

- هناك أثر (للتعلم التعاوني) و (التعلم التقليدي المتبع) على تطوير الرضا الحركي في الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث .
- هناك أثر لأفضلية (التعلم التعاوني) على (التعلم التقليدي المتبع) على تطوير الرضا الحركي في الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية.

1-5-2 المجال المكاني: القاعة المغلقة /كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية.

1-5-3 المجال الزمني: الفترة من 2009/12/1 ولغاية 2010/5/20.

2- الدراسات النظرية

1-2 مفهوم التعلم الحركي

عُرف التعلم الحركي على أنه "عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الأولية عن الحركة والتجارب الأولية للأداء وتحسينها وتثبيتها"¹، وعُرف على أنه عدة عمليات مرتبطة بالتدريب تؤدي الى تغييرات ثابتة نسبياً في الأداء² وهناك الكثير من أنواع التعلم التي تخدم العملية التعليمية وخصوصاً في المجال الرياضي فهي تؤدي الى تطوير مستوى الاداء المهاري في العديد من الحركات الرياضية، ومن هذه الأنواع هو التعلم التعاوني.

1-1-2 مفهوم التعلم التعاوني

يُعرف التعلم التعاوني على أنه نوع من انواع التعلم يُقسم الطلبة فيه لمجموعات صغيرة ويعملون سوياً لرفع مستوى تعلمهم وتعلم بعضهم الآخر³.

كما يُعرف على أنه تفاعل مشترك بين عدد أو مجموعة من الطلاب للوصول الى هدف محدد وضع لهم مسبقاً أذ يشترك الطلاب في العمل لتحقيق هذا الهدف⁴.

2-1-2 المرتكزات الأساسية للتعلم التعاوني⁵

- التفاعل الايجابي المتبادل بين أعضاء كل مجموعة والذي يتمثل في النقاش بين أعضاء كل مجموعة.
 - المحاسبية الذاتية: وهي تعني أن كل فرد مسؤول عن تعلمه للمحتوى.
 - المهارات الاجتماعية، والتي تعد من الأمور المهمة في عمل المجموعات الناجحة.
- كما أن التعلم التعاوني يعد من الاستراتيجيات التدريسية الحديثة التي تهدف الى تنمية القدرة على حل المشاكل، القدرة الابداعية لدى الطلبة وينمي الروح القيادية لدى المتعلم⁶.

1-2-1-2 مفهوم علم النفس الرياضي

¹ محمد عبد الغني عثمان. التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، 1987، ص125.

² وجيه محبوب. التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001، ص1.

³ Smith, Karl A. Cooperative learning. Effect Team Work for Engineering Classroom. University of Minnesota Cooperative Learning Center, Microsoft Internet, 1999.p.1.

⁴ صالح بن محمد الربيع. التعلم التعاوني (حقبة تدريبية ذاتية)، المملكة العربية السعودية: إدارة التربية والتعليم بمحافظة المجمعة، 1424، ص9.

⁵ التدريب التربوي والأبحاث. التعلم التعاوني، المملكة العربية السعودية، إدارة التربية والتعليم في محافظة سراة عبيدة، ب.س، ص3.

⁶ كوثر حسين كوجك. اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، القاهرة: عالم الكتب، 1997، ص317.

يُعرف على أنه "الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والأفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي"¹، ومن بين الأبعاد النفسية المؤثرة على أداء الفرد للحركات الرياضية الرضا الحركي.

2-2-1-2 الرضا الحركي

أن الرضا الحركي بمفهومه العام يعني رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية²، كما ويعرف بأنه "حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبّر عن مدى الأشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط"³.

كما أن الرضا الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافعية لدى الطلبة نحو نشاط معين، فالطلبة الذين يتوافر لديهم الدافع الأساسي نحو التحصيل تكون درجة الدافعية نحو التعلم عندهم في أعلى مستوياتها، وأن اهتمام الطالب بالمادة الدراسية يتأثر بشكل أساسي بدرجة حماس المعلم لها وأن رعاية حب الاستطلاع ودافع الانجاز من الأمور ذات الأهمية البالغة في عملية النمو التحصيلي والتعليمي عند المتعلم.

فالإنسان يشعر بالرضا عندما يقوم بحل مشكلة ما أو تطوير مهارات معينة يريد تطويرها والوصول بها الى الهدف المطلوب منه وذلك من خلال تنظيم سلوك حب الاستطلاع لديه الذي يعتبر القاعدة الأساسية للتعلم والأبداع والصحة النفسية لديه فرعاية حب الاستطلاع وأستقلاله لتحقيق التعلم وزيادة الدافعية نحوه يعتبر أحد أهم المهمات الأساسية في التعلم⁴.

2-1-3 المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش

2-1-3-1 المهارات الدفاعية

وتشتمل على:

¹ محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، ط7، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2009، ص20.

² محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998، ص171.

³ خالد فيصل الشيوخ، الااء عبد الله حسين. دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة التربية

الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل: المجلد الحادي عشر، العدد الثاني، 2002، ص114.

⁴ مروان أبو حويج، سمير أبو مغلي. المدخل الى علم نفس التربيوي، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2004، ص158.

- الأوضاع الدفاعية

- أنواع الدفاعات

أذ تناولت الباحثة في هذه الدراسة أنواع الدفاعات التي هي أربع أنواع وكالاتي:

- الدفاع المباشر البسيط(الجانب)

الذي هو تحويل نصل سلاح اللاعب المهاجم خارج حدود الهدف القانوني وبنفس الاتجاه.

- الدفاع النصف دائري

هو أنتقال نصل السلاح بحركة نصف دائرية من الخط العلوي الى الخط السفلي في اتجاه عمودي أو بالعكس في نفس الاتجاه.

- الدفاع القطري

هو الدفاع الذي ينتقل فيه النصل عبر قطر الهدف من أعلى الى الأسفل وفي الاتجاه المقابل على الجانب الآخر مثال (من السادس الى السابع).

- الدفاع الدائري

هو الذي تتحرك فيه ذبابة نصل السلاح في حركة دائرية لصد نصل سلاح المهاجم وأبعاده عن الاتجاه الأصلي الذي بدأ منه هجومه.¹

2-3-1-2 المهارات الهجومية

وتتضمن العديد من المهارات والتي من ضمنها أنواع الهجوم التي تشمل:

1- الهجوم البسيط ويشتمل على

¹ عبد علي نصيف وآخرون. المبارزة، ج1، بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988، ص112-117.

*الحركات الهجومية المباشرة وتتضمن الهجمة المستقيمة المباشرة

وهي قيام اللاعب بحركة واحدة على الخصم لأخذ لمسة أما في الخطوط العليا أو الخطوط السفلى.

*الحركات الهجومية غير المباشرة وتتضمن:

• الهجمة بتغير الاتجاه (بالمغيرة)

وتتم هذه الحركة في حالة التحام النصلان وتتم بقيام اللاعب المهاجم بتغير اتجاه سلاحه مرة واحدة الى الجهة الاخرى.

• الهجمة القاطعة

وهي سحب السلاح نحو الأمام تجاه كتف الذراع المسلحة بحيث تكون ذبابة سلاح اللاعب المنافس أمام نصل اللاعب المهاجم يليها عبور نصل اللاعب المهاجم الى الجهة الأخرى يليه مد الذراع المسلحة نحو الهدف القانوني.

2- الهجوم المركب ويشتمل على:

• الهجمة العديدة

تؤدي من وضع التحام النصلين أن يقوم اللاعب المهاجم بعمل التهويشة الأولى كالهجمة بتغير الاتجاه وعند قيام المدافع بعمل دفاع مخدوع يقوم اللاعب المهاجم بتغيير جهة سلاحه الى الجهة الأخرى التي كان فيها الالتحام السابق.

• الهجمة الدائرية

هي قيام اللاعب المهاجم بعمل دائرة كاملة حول واقية سلاح المنافس والعودة الى نفس الاتجاه التي بدأت منه التهويشة الأولى.¹

وقد تناولت الباحثة في دراستها الهجوم البسيط بأنواعه والهجوم المركب بنوعيه.

3- الهجوم الكاذب

4- الهجوم المضاد ويشتمل على:

• الهجمة الزمنية

• هجمة الايقاف (ضربة الايقاف)

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح والمنهج التجريبي لملائتهما طبيعة البحث.

¹ عبد علي نصيف وآخرون. المبارزة، بغداد: مطبعة دار الحكمة، 1990، ص 215-219.

3-2 عينة البحث

تكونت عينة البحث من (77) طالباً من مجتمع قوامه (202) طالباً كانت أعمارهم تتراوح بين 20-24 سنة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية للعام الدراسي 2009-2010 الذين لم يمارسوا لعبة المبارزة سابقاً أذ كانوا متكافئين من حيث الأداء المهاري للحركات الدفاعية والهجومية الواردة بالبحث، أذ تم التأكد من تكافؤهم بأجراء اختبار قبلي لهم، وأستبعد الطلبة غير الملتزمين بالمنهج التعليمي والراسبين فأستقر العدد على (62) طالباً يشكلون نسبة (30.69) من العدد الكلي فضلاً عن تكافؤهم بالعمر.

3-3 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

3-3-1 الأدوات البحثية

* الاستبيان

وزعت الباحثة استمارة استبيان خاصة بالرضا الحركي (ملحق 1) على عينة البحث في الأختبارين القبلي والبعدي لمعرفة درجة الرضا الحركي لديهم في هذين الأختبارين ومدى تأثير الأسلوبين التعليميين المستخدمين في الرضا الحركي عن المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش.

3-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث

* أسلحة شيش

* استمارة تفريغ بيانات الاستبيان

* المصادر والمراجع العلمية المترجمة وغير المترجمة

* مقياس الرضا الحركي الملحق (1)

استخدمت الباحثة مقياس الرضا الحركي¹ المقنن على البيئة العراقية أذ أن هذا المقياس صمم بالأصل من قبل (نيلسون،الن) ويشتمل على 39 فقرة يقوم الفرد بالأجابة عليها وفق مدرج مكون من خمس بدائل وبحدود عليا ودنيا من (1-5) الدرجة العليا تشير الى الرضا العالي والدرجة المنخفضة تشير الى المفهوم المنخفض للرضا الحركي وبعد تقنيته على البيئة العراقية من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في مجال العلوم الرياضية والتربوية تم الغاء ثلاث فقرات منه وتعديل ثمان فقرات ليصبح بذلك ملائماً للتطبيق على المجال الرياضي بمختلف فعالياته في البيئة العراقية.

3-4 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2009/12/1 على عينة مكونة من (20) طالب يشكلون نسبة (9.90%) لتلافي الصعوبات التي قد تواجه عمل الباحثة في الأختبارات القبلية والبعدية.

3-5 إجراءات البحث الميدانية

¹ خالد فيصل الشيوخ، الاء عبد الله حسين. مصدر سبق ذكره، ص 127-128.

3-5-1 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لكلا المجموعتين المجموعة التجريبية (مجموعة التعلم التعاوني) والمجموعة الضابطة (مجموعة التعلم التقليدي) أذ تم إجراء هذه الاختبارات بتاريخ 2009/12/6 وذلك بتوزيع أستمارة مقياس الرضا الحركي على العينة لمعرفة مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية (الدفاع الجانبي، الدفاع النصف دائري، الدفاع القطري، الدفاع الدائري) والهجومية (الهجوم البسيط بأنواعه والهجوم المركب بنوعيه) بسلاح الشيش بعدها تم أستخراج T بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمعرفة مدى تكافؤ العينة كما مبين بالجدول (1).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة، قيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة في الاختبار القبلي للرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة

المقياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الرضا الحركي	127	2.66	127.64	2.68	0.928	2	0.05

* درجة الحرية عند مستوى دلالة 0.05 = 60

3-5-2 المنهج التعليمي

بعد تقسيم عينة البحث الى مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة لكل مجموعة (31) طالب، المجموعة التجريبية يستخدم معها التعلم التعاوني والمجموعة الضابطة يستخدم معها التعلم التقليدي المتبع من قبل مدرس المادة، أذ تم تطبيق المنهج التعليمي بتاريخ 2009/12/13 وأستمر لفترة (5) أسابيع درست خلال هذه المدة أنواع الدفاعات الأربعة (الدفاع الجانبي، الدفاع النصف دائري، الدفاع القطري، الدفاع الدائري) سبقها التعريف على الأوضاع الدفاعية الثمانية أضافة الى الهجوم البسيط بأنواعه والهجوم المركب بنوعيه، علماً أن الباحثة تقيدت بالمنهج الرسمي المتبع من قبل كليات التربية الرياضية.

3-5-3 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 2010/1/17 للمجموعتين المجموعة التجريبية التي أستخدمت التعلم التعاوني والمجموعة الضابطة التي بقيت على الأسلوب التقدي المتبع من قبل مدرس المادة وذلك بتوزيع أستمارة الرضا الحركي مرة أخرى على العينة للتعرف على مستوى الرضا الحركي الذي وصلت اليه العينة عن الحركات الدفاعية والهجومية التي هي قيد البحث، بعد ذلك تم تفرغ البيانات في أستمارة خاصة لغرض إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لأستخراج النتائج النهائية.

3-6 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية:¹

¹ وديع ياسين محمد، حسن محمد عبد. التطبيقات الإحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، عمان: دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999، ص 102،

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- t. test

4- عرض ومناقشة النتائج وتحليلها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة T المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية (مجموعة التعلم التعاوني) والمجموعة الضابطة (مجموعة التعلم التقليدي) للرضا الحركي عن بعض الحركات الدفاعية والحركات الهجومية بسلاح الشيش التي هي قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:

من خلال المعالجات الأحصائية للأختبارين القبلي والبعدى للرضا الحركي عن بعض الحركات الدفاعية التي هي (الدفاع الجانبي، الدفاع النصف دائري، الدفاع القطري والدفاع الدائري) وبعض الحركات الهجومية (الهجوم البسيط بأنواعه والهجوم المركب بنوعيه) بسلاح الشيش التي بينها الجدول (2) ظهرت النتائج الآتية:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية للأختبارين القبلي والبعدى للرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعات	الاختبار القبلي للرضا الحركي		الاختبار البعدى للرضا الحركي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
المجموعة التجريبية	127	2.66	163	0.53	43	2.04	0.05
المجموعة الضابطة	127.64	2.28	152.77	0.67	30		

*درجة الحرية عند مستوى دلالة 0.05 = 30

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (127) بأنحراف معياري قدره (2.66)، أما في الأختبار البعدى فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (163) بأنحراف معياري قدره (0.53)، أما T المحسوبة فقد بلغت (43) وبمقارنة T المحسوبة ب T الجدولية والبالغة (2.04) عند درجة حرية (30) بمستوى دلالة (0.05)، نجد أن قيمة T

المحسوبة أعلى من قيمة T الجدولية، لذا فهناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

كما وبلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (127.64) بأنحراف معياري قدره (2.28)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (152.77) بأنحراف معياري قدره (0.67)، أما T المحسوبة فقد بلغت (30) وبمقارنة T المحسوبة بـ T الجدولية والبالغة (2.04) عند درجة حرية (30) بمستوى دلالة (0.05)، نجد أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمة T الجدولية، لذا فهناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

وتعزو الباحثة سبب تفوق الاختبار البعدي على الاختبار القبلي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة إلى أن التعلم التعاوني والتعلم التقليدي قد ساهما في تطوير مستوى الأداء المهاري للطلبة وذلك بسبب أن الفرد المتعلم يتعلم معظم المفاهيم العلمية عن طريق الدراسة المبرمجة الرسمية التي تعتمد على استخدام طرق معينة تسهل حدوث عملية التعلم بالتالي يحدث تفاعل بين المدرس والطالب مما يؤدي إلى انعكاس تصرفات المدرس في تصرفات الطالب¹، فالقائم على العملية التعليمية يساعد على تسليح الطلبة بالمعرفة والامكانات لرفع أهتماماتهم العملية بشكل منظم وموجه نحو أقرار المهام²، وللمنهج التعليمي دور في تنظيم المادة التعليمية بشكل متدرج مما يساعد في تعلم المادة المطلوبة بالطبع بوجود مدرس المادة، فمن عوامل أكتساب المتعلم للحركات عامل التوجيه الذي يقوم به المدرس³، فخضوع هذه المجموعات لعدة وحدات تعليمية حسب المنهاج المقرر من قبل الكلية بأشراف مدرس المادة أذ دُرست فيه المفردات التي تناولها البحث أدى إلى تطور ملحوظ في الاداء المهاري للحركات المطروقة بالبحث.

4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية وقيمة T المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية (مجموعة التعلم التعاوني) والمجموعة الضابطة (مجموعة التعلم التقليدي) للرضا الحركي عن بعض الحركات الدفاعية والحركات الهجومية بسلاح الشيش التي هي قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:

¹مروان عبد المجيد أبراهيم، ضياء حسن بلال. اتجاهات حديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص 26-27.

²محمود داود الربيعي وآخرون. نظريات وطرائق التربية الرياضية، بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 44.

³رولا مقداد عبيد. أثر التعلم التعاوني على أكتساب بعض المهارات الهجومية في لعبة المبارزة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس، 2006، ص 12.

من خلال المعالجات الأحصائية للأختبار البعدي للرضا الحركي عن بعض الحركات الدفاعية التي هي (الدفاع الجانبي، الدفاع النصف دائري، الدفاع القطري والدفاع الدائري) وبعض الحركات الهجومية وهي (الهجوم البسيط بأنواعه والهجوم المركب بنوعيه) بسلاح الشيش وللمجموعتين التجريبية والضابطة والتي بينها الجدول (3) ظهرت النتائج الآتية:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية للأختبار البعدي للرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة

المقياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الرضا الحركي	163	0.53	152.77	0.67	66	2	0.05

*درجة الحرية عند مستوى دلالة 0.05 = 60

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الأختبار البعدي للمجموعة التجريبية (163) بأنحراف معياري قدره (0.53) أما الوسط الحسابي للأختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (153.77) بأنحراف معياري قدره (0.67) أما قيمة T المحسوبة فقد كانت (66) وبمقارنة T المحسوبة مع قيمة T الجدولية والبالغة (2) عند درجة حرية (60) بمستوى دلالة (0.05) نجد أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمة T الجدولية، لذا هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة أن التعلم التعاوني يساعد الطلبة في الوصول الى الهدف المحدد عن طريق التفاعل المشترك بينهم مما يؤدي الى رفع المستوى التعليمي لكل فرد منهم، ففي التعلم التعاوني يُستخدم أسلوب الحوار والنقاش لتحقيق النتائج التعليمية/التعليمية مما يؤدي الى زيادة التحصيل العلمي، زيادة الدافعية نحو التعلم، أكساب الطلاب مهارات العمل الجماعي كما يبني الاتجاهات الإيجابية نحو العمل الجاد مع الآخرين مما يؤدي الى التمكن من تغطية معلومات كثيرة عن الموضوع المطروح¹، فالتعلم التعاوني يساعد على تبادل الأفكار بين الدارسين وينمي أسلوب التعلم الذاتي لديهم إضافة الى تنمية الثقة بالنفس والشعور بالذات²، أما التعلم التقليدي فهو يقلص القدرات الابداعية للطلبة الى حد كبير رغم أن من أهدافه الانتظام والأنسجام في الأداء والحفاظ على المعايير الجمالية والسلامة³.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء ما ظهر من نتائج تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

- فاعلية كل من التعلم التعاوني والتعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية

¹ صالح بن محمد الربيع، مصدر سبق ذكره، ص 9، 12.

² أشرف انور جرجس. كيف تطبيق استراتيجيات التعلم التعاوني والعمل في مجموعات في فصلك. <http://www.almuallem.net>

³ رولا مقداد عبيد. تأثير أسلوبي التعلم الأتقاني والأنموذج في التعلم ونقل أثره لبعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل: كلية التربية الرياضية، 2006، ص 140.

(الدفاع الجانبي، الدفاع النصف دائري، الدفاع القطري والدفاع الدائري) والحركات الهجومية (الهجوم البسيط بأنواعه والهجوم المركب بنوعيه) بسلاح الشيش.

- التعلم التعاوني أكثر فاعلية من التعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية (الدفاع الجانبي، الدفاع النصف دائري، الدفاع القطري والدفاع الدائري) والحركات الهجومية (الهجوم البسيط بأنواعه والهجوم المركب بنوعيه) بسلاح الشيش.

2-5 التوصيات

مما تقدم تم التوصل الى التوصيات الآتية:-

- أجراء بحوث ودراسات لمعرفة فاعلية التعلم التعاوني في الرضا الحركي عن فعاليات والعباب فردية وفرقية أخرى ولنفس المستوى العمري المطروق في البحث.
- أجراء بحوث ودراسات لمعرفة فاعلية التعلم التعاوني في الرضا الحركي عن فعاليات والعباب فردية وفرقية وبمستويات عمرية مختلفة.

المصادر

- 1- التدريب التربوي والأبحاث. التعلم التعاوني، المملكة العربية السعودية، إدارة التربية والتعليم في محافظة سراة عبيدة، ب.س.
- 2- أشرف انور جرجس. كيف تطبيق استراتيجيات التعلم التعاوني والعمل في مجموعات في فصالك.

<http://www.almuallem.net>

- 3- خالد فيصل الشيوخو، الاء عبد الله حسين. دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل: المجلد الحادي عشر، العدد الثاني، 2002.
- 4- رولا مقداد عبيد. تأثير أسلوب التعلم الأتقاني والأنموذج في التعلم ونقل أثره لبعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل: كلية التربية الرياضية، 2006.
- 5- رولا مقداد عبيد. أثر التعلم التعاوني على أكتساب بعض المهارات الهجومية في لعبة المباراة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس، 2006.
- 6- صالح بن محمد الربيع. التعلم التعاوني (حقيبة تدريبية ذاتية)، المملكة العربية السعودية: أدارة التربية والتعليم بمحافظة المجمعة، 1424.
- 7- عبد علي نصيف وآخرون. المبارزة، ج1، بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988.
- 8- عبد علي نصيف وآخرون. المبارزة، بغداد: مطبعة دار الحكمة، 1990.
- 9- كوثر حسين كوجك. اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، القاهرة: عالم الكتب، 1997.
- 10- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 11- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، ط7، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2009.
- 12- محمود داود الربيعي وآخرون. نظريات وطرائق التربية الرياضية، بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- 13- محمد عبد الغني عثمان. التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، 1987.
- 14- مروان أبو حويج، سمير أبو مغلي. المدخل الى علم نفس التربوي، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2004.
- 15- مروان عبد المجيد أبراهيم، ضياء حسن بلال. اتجاهات حديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- 16- وجيه محبوب. التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001.
- 1- Smith, Karl A. Cooperative learning. Effect Team Work for Engineering Classroom. University of Minnesota Cooperative Learning Center, Microsoft Internet, 1999.

ملحق(1)

بسم الله الرحمن الرحيم

أستبانة تبين مقياس الرضا الحركي

عزيزي الطالب.....

ضع علامة (/) أمام البديل المناسب في كل فقرة من فقرات المقياس علماً أن للمقياس خمس بدائل.

ت	الفقرات	شعور سلبي قوي	شعور سلبي معتدل	شعور محايد	شعور ايجابي معتدل	شعور ايجابي قوي
1	أفتخر لممارستي الأنشطة الرياضية					
2	أراء الآخرين في قدراتي على الحركة جيدة					
3	القدرة على تعلم المهارات الرياضية جيدة وسهلة					
4	لدي القدرة على المحافظة على أتران جسمي أثناء الحركة					
5	لدي القدرة على الاشتراك في النشاط البدني ذو المستوى العالي					
6	لدي القدرة على الوثب العالي					
7	لدي القدرة على الجري بسرعة					
8	القدرة على الوقوف من الجلوس بدون صعوبة					
9	القدرة على التحرك بدون أعاقه					
10	القدرة على التقاط أو حمل الأشياء بدون سقوطها					
11	القدرة على التحرك بسرعة					
12	القدرة على الجري بطريقة سهلة					
13	القدرة على تحريك جسمي كله بكفاءة في اغلب الأشياء التي أعملها					
14	القدرة على أداء حركات الجمباز					
15	القدرة على تعلم حركات جديدة					
16	الثقة في التحرك الجيد في اغلب المواقف					
17	القدرة على المحافظة على اتزاني					
18	القدرة على التحرك بخفة					
19	القدرة على الرمي عالياً					
ت	الفقرات	شعور سلبي قوي	شعور سلبي معتدل	شعور محايد	شعور ايجابي معتدل	شعور ايجابي قوي
20	القدرة على حفظ التوازن أثناء المشي					
21	القدرة على الجلوس على المقعد بسهولة					

22	القدرة على الاتزان على قدم واحدة				
23	القدرة على التحرك بسرعة على العوائق				
24	القدرة على استرجاع توازن من وضع غير متزن				
25	القدرة على التحرك مباشرة عندما يكون ذلك ضرورياً				
26	القدرة على التحرك مع الموسيقى				
27	القدرة على الاشتراك في الأنشطة الرياضية بدون خوف من السقوط				
28	القدرة على أداء أغلب الحركات الرياضية بسهولة				
29	القدرة على أداء حركات تعبيرية ورشيقة				
30	القدرة على أداء حركات مفاجئة والأداء الجيد				
31	القدرة على أداء مهارات رياضية بفعالية دون أداء حركات غير ضرورية				
32	القدرة على حمل جسمي أثناء المشي دون تعب				
33	القدرة على خفض التوتر العضلي والاسترخاء متى ما أُريد				
34	القدرة على استخدام الذراعين والرجلين عندما يتطلب العمل ذلك				
35	القدرة على السيطرة على ببطء الحركة عندما يكون ذلك ضرورياً				
36	القدرة على الاستجابة لمتطلبات الحياة اليومية				

ملحق (2)

أنموذج لوحدة تعليمية لحركات الدفاع بأنواعه

المرحلة: الثالثة عدد الطلاب في كل مجموعة: 31 طالب

الهدف: تعلم حركات الدفاع بأنواعه باستخدام أسلوب تعليمي لكل مجموعة

المرحلة	الهدف	شرح الحركة	الوقت	اقسام الوحدة	الملاحظات
---------	-------	------------	-------	--------------	-----------

			المقدمة	د 4	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	××××××	التأكيد على الوقوف الصحيح
			أحماء عام	د 7	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	× × × × × × ×	الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج
			أحماء خاص	د 7	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع أعطاء بعض التمارين بالسلاح	×	التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص
			الجزء التعليمي	د 10	معلومات عامة عن حركات الدفاع مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها	× × × × × ×	أداء كل حركة من الحركات المطلوبة
			الجزء التطبيقي	د 50	كل مجموعة حسب الأسلوب التعليمي المستخدم تُنفذ التمرين المطلوب	×	
(القسم الثاني)			مجموعة الأسلوب التعاوني	د 5	الوقوف بوضع الأونكارد وأداء حركات الدفاع بأنواعه لمرة واحدة فقط وكل نوع على حدة.	& & & & & & & & & & & & & & & & & &	التأكيد على الوقوف بوضع الأونكارد بالشكل الصحيح والمحافظة عليه أثناء الدفاع
				د 20	أداء حركات الدفاع بأنواعه لعدد من التكرارات وكل حركة على حدة.	& & & & & & & & & & & & & & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم أثناء أداء حركات الدفاع
				د 25	الربط بين حركات الدفاع بأنواعه كل حركة على حدة ولعدد من التكرارات مع الحركات الهجومية المتتالية بالبحث.	& & & & & & & & & & & & & & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الدفاع مع الحركات الهجومية
(القسم الثاني)			مجموعة الأسلوب التقليدي	د 5	الوقوف بوضع الأونكارد وأداء حركات الدفاع بأنواعه لمرة واحدة فقط وكل نوع على حدة.	& & & & & &	التأكيد على الوقوف بوضع الأونكارد بالشكل الصحيح والمحافظة عليه أثناء الدفاع
				د 20	أداء حركات الدفاع بأنواعه لعدد من التكرارات وكل حركة على حدة.	& & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم أثناء أداء حركات الدفاع
				د 25	الربط بين حركات الدفاع بأنواعه كل حركة على حدة ولعدد من التكرارات مع الحركات الهجومية المتتالية بالبحث.	& & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الدفاع مع الحركات الهجومية
(القسم الثاني)			القسم الختامي	د 12	تهئية عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة وتوجيهات للمجموعتين وحسب أسلوبها	××××××××	توجيهات حول أهمية العمل للمجاميع الثلاثة كلّ حسب أسلوبها

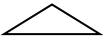
ملحق (3)

أ. نموذج لوحدة تعليمية لحركات الهجوم (البسيط) بأنواعه

المرحلة: الثالثة

الهدف: تعلم حركات الهجوم البسيط بأنواعه باستخدام أسلوب تعليمي لكل مجموعة

الوقت	الزمن	شرح الحركة	التنظيم	الملاحظات
-------	-------	------------	---------	-----------

		المقدمة	د 4	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	xxxxxxx 	التأكيد على الوقوف الصحيح
		أحماء عام	د 7	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	 x x x x x x x	الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج
		أحماء خاص	د 7	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع أعطاء بعض التمارين بالسلاح		التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص
		الجزء التعليمي	د 10	معلومات عامة عن حركات الهجوم المضاد بنوعيه مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها	 x x x x x x x x	أداء كل حركة من الحركات المطلوبة
		الجزء التطبيقي	د 50	كل مجموعة حسب الأسلوب التعليمي المستخدم تُنفذ التمرين المطلوب		
(القسم الثاني) (د 60)		مجموعة الأسلوب التعاوني	د 5	الوقوف بوضع الأونكارد وأداء حركات الهجوم البسيط بأنواعه لمرة واحدة فقط وكل نوع على حدة.	& & & & & & & & & & & & & & & & & &	التأكيد على الوقوف بوضع الأونكارد بالشكل الصحيح والمحافظة عليه أثناء الهجوم البسيط
			د 20	أداء حركات الهجوم البسيط بأنواعه لعدد من التكرارات وكل حركة على حدة بوجود دفاع سلبي.	& & & & & & & & & & & & & & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم أثناء أداء حركات الهجوم البسيط
			د 25	الربط بين حركات الهجوم البسيط بأنواعه كل حركة على حدة ولعدد من التكرارات مع الأنواع الدفاعية.	& & & & & & & & & & & & & & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الهجوم البسيط والأنواع الدفاعية
(القسم الثاني) (د 60)		مجموعة الأسلوب التقليدي	د 5	الوقوف بوضع الأونكارد وأداء حركات الهجوم البسيط بأنواعه لمرة واحدة فقط وكل نوع على حدة.	& & & & & &	التأكيد على الوقوف بوضع الأونكارد بالشكل الصحيح والمحافظة عليه أثناء الهجوم البسيط
			د 20	أداء حركات الهجوم البسيط بأنواعه لعدد من التكرارات وكل حركة على حدة بوجود دفاع سلبي.	& & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم أثناء أداء حركات الهجوم البسيط
			د 25	الربط بين حركات الهجوم البسيط بأنواعه كل حركة على حدة ولعدد من التكرارات مع الأنواع الدفاعية.	& & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الهجوم البسيط والأنواع الدفاعية
(القسم الثاني)		القسم الختامي	د 12	تهئية عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة وتوجيهات للمجموعتين وحسب أسلوبها	xxxxxxxxxx 	توجيهات حول أهمية العمل للمجاميع الثلاثة كلّ حسب أسلوبها

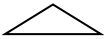
(4) ملحق

أ. نموذج لوحدة تعليمية لحركات الهجوم (المركب) بنوعيه

المرحلة: الثالثة

الهدف: تعلم حركات الهجوم المركب بنوعيه باستخدام أسلوب تعليمي لكل مجموعة

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	-
-----------	---------	------------	-------	--------------	---

القسم الرئيسي (60 د)	المقدمة	4 د	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	xxxxxxx 	التأكيد على الوقوف الصحيح
	أحماء عام	7 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	xxxxx 	الأحماء العام يكون على شكل رتل مزنوج
	أحماء خاص	7 د	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع أعطاء بعض التمارين بالسلاح	x x	التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص
	الجزء التعليمي	10 د	معلومات عامة عن حركات الهجوم المضاد بنوعيه مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها	xxxxx x	أداء كل حركة من الحركات المطلوبة
	الجزء التطبيقي	50 د	كل مجموعة حسب الأسلوب التعليمي المستخدم تُنفذ التمرين المطلوب	x x	
	مجموعة الأسلوب التعاوني	5 د	الوقوف بوضع الأونكارد وأداء حركات الهجوم المركب بنوعيه لمرة واحدة فقط وكل نوع على حدة.	& & & & & & & & & & & & & & & & & &	التأكيد على الوقوف بوضع الأونكارد بالشكل الصحيح والمحافظة عليه أثناء الهجوم المركب
		20 د	أداء حركات الهجوم المركب بنوعيه لعدد من التكرارات وكل حركة على حدة بوجود دفاع سلبي.	& & & & & & & & & & & & & & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم أثناء أداء حركات الهجوم المركب
		25 د	الربط بين حركات الهجوم المركب بنوعيه كل حركة على حدة ولعدد من التكرارات مع الأنواع الدفاعية.	& & & & & & & & & & & & & & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الهجوم المركب والأنواع الدفاعية
	مجموعة الأسلوب التقليدي	5 د	الوقوف بوضع الأونكارد وأداء حركات الهجوم المركب بنوعيه لمرة واحدة فقط وكل نوع على حدة.	& & & & & &	التأكيد على الوقوف بوضع الأونكارد بالشكل الصحيح والمحافظة عليه أثناء الهجوم المركب
		20 د	أداء حركات الهجوم المركب بنوعيه لعدد من التكرارات وكل حركة على حدة بوجود دفاع سلبي.	& & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم أثناء أداء حركات الهجوم المركب
القسم الثاني		25 د	الربط بين حركات الهجوم المركب بنوعيه كل حركة على حدة ولعدد من التكرارات مع الأنواع الدفاعية.	& & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الهجوم المركب والأنواع الدفاعية
	القسم الختامي	12 د	تهئية عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة وتوجيهات للمجموعتين وحسب أسلوبها	xxxxxxxxx 	توجيهات حول أهمية العمل للمجاميع الثلاثة كل حسب أسلوبها