Misan Journal for Physical Education Sciences
مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية
Vol. 29, Year 2024, pp. 1-10
المجلد:29 ملحق، السنة 2024، الصفحات 1-10
ISSN: 3007-7508

اثر أسلوب التعلم السريع في تعلم اداء مهارات الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطلاب

The effect of the fast-learning method in learning to do simple attack skills with an epee (Shish) weapon for students

أ.م.د حامد عبد الشهيد هادي
Prof. Dr. Hamed Abdul Shaheed Hadi
تربية النجف الاشرف/ الكلية التربوية المفتوحة/ العراق
dr.hamid112233@gmail.com

م.د مثنى عبد الاله دهش
Prof. Dr. Muthanna Abdel-Alilah Dahash
تربية النجف الاشرف/ العراق
dr.hamid112233@gmail.com

الملخص

ترتكز مشكلة البحث على اكتشاف ضعف في تعلم المهارات في لعبة المبارزة بسلاح الشيش. تناول البحث أهمية إدخال أساليب تعليمية جديدة وفعّالة لتعزيز تعلم الطلاب في هذا المجال. تلك الأساليب يمكن أن تتضمن استخدام تقنيات تفاعلية مثل التدريب الشخصي والذاتي، وتطبيق التعلم السريع من خلال المحاكاة والمناورات العملية. من خلال هذه الأساليب الجديدة يمكن تعزيز تفاعل الطلاب مع المحتوى وتعلم مهاراتهم بشكل جيد. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساهم هذه الأساليب الجديدة في تعزيز الاهتمام والمشاركة الفعّالة للطلاب مما يؤدي في النهاية إلى تحسين مستوى الأداء والتفوق في لعبة المبارزة بسلاح الشيش. لذا هدف البحث الى التعرف على إثر الأسلوب التعلم السريع في تعلم بعض المهارات في سلاح الشيش، وافترض الباحثان بوجود فروق معنويه ذات دلاله إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تعلم مهارات سلاح الشيش، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته حل مشكلة البحث، وتم اختيار عينة البحث من طلبه الجامعة الإسلامية – كلية التربية/ قسم البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددهم (40) طالبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبيه وضابطه) وبواقع (٢٠) طالبا للمجموعة الواحدة. وطبقت المجموعة التجريبية اسلوب التعلم السريع اما المجموعة الضابطة استخدمت الاسلوب المتبع من قبل المدرس. اما متغيرات البحث فكانت مهارات الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة المباشرة. الهجمة بتغيير الاتجاه. الهجمة القاطعة)، وتوصل الباحثان الى وجود أثر ايجابي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية العاملة وفق أسلوب التعلم السريع. وعلى ضوء الاستنتاجات تمت التوصية بضرورة تطبيق اسلوب التعلم السريع لتطوير وتعليم مهارات اخرى، واجراء هذه الدراسة على فعاليات رياضيه وفئات عمرية اخرى.

الكلمات المفتاحية: التعلم السريع، الهجوم البسيط، سلاح الشيش

ABSTRACT

The research problem is based on discovering a weak point in learning skills in the game of fencing. The research studied the importance of introducing new and effective educational methods to enhance student learning in this field. These methods can include the use of interactive techniques such as personal and self-training, and the application of rapid learning through simulations and practical maneuvers. Through these new methods, students' interaction with the content and learning of their skills can be enhanced well. In addition, these new methods can contribute to enhancing the interest and active participation of students, which ultimately leads to improving the level of performance and excellence in the game of fencing. Therefore, the research aimed to identify the effect of the rapid learning method in learning some skills in the Shish weapon. The researchers assumed that there were statistically significant differences between the pre- and post-tests and to the side of the post-test in learning epee skills. The researchers used the experimental approach in the style of the experimental and control groups for its suitability in solving the problem. The research sample was selected from the students of the Islamic University - College of Education / Department of Physical and Sports Sciences for the academic year (2023-2024), who numbered (40) students and were divided into two groups (experimental and control) with (20) students per group. The experimental group applied the fast-learning method, while the control group used the method used by the teacher. The research variables were simple attack skills (direct straight attack, attack by changing direction, and cutting attack), and the researchers concluded that there was a positive effect on the research variables for the experimental group working according to the rapid learning method. In light of the conclusions, it was recommended to apply the fast-learning method to develop and teach other skills, and to conduct this study on sporting events and other age groups.

keywords: Fast learning, simple attack, epee weapon

المقدمة واهمية البحث

ما زال البحث مستمراً في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي مع تعدد الطرائق والأساليب والاستراتيجيات المستخدمة في ذلك لإيجاد أفضل الوسائل التعلمية لخدمة الحركة الرياضية والتطور العلمي والإنساني , وهذا يساعد في تكوين وإعداد المتعلم إعداداً جيداً في كافة النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وتبنى العملية التعليمة على تلقي المعارف والمعلومات من خلال الاتصال الجيد ما بين المعلم والمتعلم مهما كان مستواه أو مرحلته السنية وكذلك من خلال إنشاء موقف مناسب لعملية التعلم لاداء المهارات, لهذا اخذ موضوع التعلم الحركي حيزاً واسعاً من قبل المهتمين بعلم الحركة والتعلم الحركي. ومن الاساليب الحديثة التعلم السريع الذي يعد احدى التطبيقات التربوية للنظرية البنائية, وتركز النظرية البنائية على اكتساب المعرفة السابقة وإن البناء الاجتماعي للمعرفة مهم للمتعلم, والتشجيع اثناء الدرس والنظر الى المتعلم نظرة واسعة اثناء عميلة التعلم، ويؤدي التعلم السريع دوراً مهماً في إنجاح العملية التعليمية والتي تتحقق من خلال التفاعل بين المدرس والطالب والاسلوب التعليمي، فإيصال المعلومات من المدرس إلى الطالب هي الوسيلة التي تعتمد عليها عملية التعليم، إذ انه كلما كانت هذه الوسيلة مناسبة كانت عملية التعليم جيدة وبصورة سريعة ، ويتأثر التعليم إلى حدٍ كبير

باستراتيجيات التعلم التي يتبعها المدرس، وبما أن المدرس هو المسؤول الأول عن العملية التعليمية , فلابد أن تكون لديه فكرة عامة عن أسلوب وطريقة وضع الاستراتيجية التعليمية أو التدريبية المناسبة وسبل تطويرها، فضلاً عن الاختيار السليم للطريقة أو الأسلوب الذي يلائم وقدرات المتعلمين حتى يستطيع تحقيق افضل النتائج وبأقل مجهود واقصر وقت .

ومن هنا تكمن أهمية البحث بان يصل الفرد إلى مستوى معين من التعلم لا يمكن تجاوزه إلا باستخدام تمارين وأساليب واستراتيجيات جديدة فضلاً عن تحقيق أفضل الانجازات وهذا ما يؤكد ان هناك طرق تعمل على رفع المستوى حينما يصل الطالب الى مستوى معين من الاداء المهاري , لذا ارتأى الباحثان وضع وحدات تعليمية وفقا للتعلم السريع لتطوير دقة اداء المهارات قيد الدراسة والفائدة العلمية منها الوصول بالمتعلم للأداء المهاري ومستوى تعلم جيد.

وكانت مشكلة البحث : هي ان رتابة استخدام الاساليب التعليمية اثناء عمية التعلم تجعل من المتعلم قليل استقبال للمعلومات او يصيبه الملل اثناء التعلم وهذا ينعكس سلباً عليه مما ادى الى ضعف في الاداء والتعلم بصورة عامة، ومن هنا برزت مشكلة البحث في إيجاد أفضل الطرائق أو الأساليب والاستراتيجيات التعليمية التي تعالج هذه الأمور وتحقق اكبر قدر من التعلم ، لذلك استخدم الباحثان وحدات تعليمية وفقاً للتعلم السريع لتطوير دقة اداء مهارات الهجوم البسيط بسلاح الشيش لدى طلاب المرحلة الثالثة .

وهدف البحث الى اعداد وحدات تعليمية باستخدام التعلم السريع في تعلم اداء مهارات الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطلاب.وكذلك التعرف على تأثير التعلم السريع في تعلم اداء مهارات الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطلاب. وكانت فروض البحث بوجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لتعلم مهارات الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطلاب

الاجراءات

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتان لملائمته طبيعة مشكلة البحث. ذات الاختبارات القبلية والبعدية والذي يعد " الأقرب والأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية عملياً ونظرياً " (محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: 1999م ، ص 217) .

مجتمع البحث وعينة: تم تحديد مجتمع البحث وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البالغ عددها(40) طالبا، المرحلة الثالثة/ الجامعة الإسلامية – كليه التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبيه وضابطه) وبواقع (20) طالب لكل مجموعة وينبغي تكوين مجموعات متكافئة في الاقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث، حتى يرجع الفرق بين نتائج البحث ان وجدت الى العوامل المستقلة وتم التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث باستخدام اختبار (T) ولمتغيرات مهارات الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة المباشرة، الهجمة القاطعة، الهجمة بتغير الاتجاه) كما مبين في الجدول (1).

واستعمل الباحثان الاجهزة والادوات والوسائل التالية:

- ماسك رأس.
- بدلة مبارزه.
- كاميرا تصوير.
- ساعة توقيت.

- استمارة التقييم.
- استمارة تسجيل النتائج.
- ملعب قانوني للمبارزة
- سلاح الشيش عدد (١٠)

وتم تحديد المهارات المستخدمة بالبحث: اذ تم تحديد مهارات الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة المباشرة، الهجمة القاطعة، الهجمة بتغير الاتجاه) التي تعد من ضمن منهاج مهارات المبارزه المعتمدة .

تقييم الاداء لمهارات الهجوم البسيط: تم تقييم الاداء من خلال تصوير المهارات قيد الدراسة ووزعت على ثلاثة محكمين من ذوي الاختصاص وتم جمع درجات التقييم واستخرج الوسط الحسابي لكل مهارة من مهارات الهجوم البسيط .

اعداد الوحدات التعلمية على وفق أسلوب التعلم السريع : لكي يتمكن الباحثان من تطبيق البرنامج التعليمي على وفق أسلوب الدعائم التعليمية مما تطلب إلى ترتيب مهارات البحث على وفق ذلك فقد قام الباحثان بإعداد تمرينات وفق مراحل اسلوب التعلم السريع: (Schmidt, A. Richard and Timothy, D. Lee, 1991.p371) .

1- **التحضير:** تحضير استمارة لكتابة الأهداف الأساسية من الشيء الذي تريد تعلمه(المهارات قيد الدراسة)، ويجب عليك أن تكون واضح ومحدد، موضحاً أهم النقاط التي تريد أن تتقنها من هذه العملية. في نهاية هذه المرحلة قم بتحضير كل الوسائل التي سوف تساعدك في إتمام عملية التعلم.
2- **مرحلة العرض:** وفي هذه المرحلة يقترح أكبر العلماء منهم عالم الطبيعة أينشتاين، أن تتخيل نفسك أنك تقوم بشرح المحتوى الذي تريد أن تتعلمه لطفل لم يبلغ الست سنوات، والبعض الآخر من العلماء يقول بأنه يمكنك تخيل أنك تقوم بشرح المحتوى لأشخاص ليس لديهم أي خلفية عن المحتوى بشكل عام. فإن هذه الخطوة تجعلك تقوم بالتفكير في الطرق والوسائل التي يمكنك من خلالها توصيل المعلومة بشكل أفضل. كما أن هذه الطريقة سوف تقوم فيها بعصف ذهني لعقلك لتُخرج كل الأفكار الممكنة، كما أن هذه الطريقة سوف تنمي الجزء الإبداعي لديك.
3- **مرحلة التمرين:** يمكنك تطبيق هذه المرحلة من خلال تحديد المشاكل أو الصعوبات التي واجهتك أثناء عملية التعلم. بمعنى أخر قم بتحديد النقاط الصعبة التي لم تستطيع فهمها، وهنا يمكنك الرجوع لمصدر التعلم أو الاستعانة بالخبراء لسؤالهم عن طبيعة صعوبة الاداء ويمكنك الاطلاع على أكثر من مصدر موثوق، والاستعانة بأكثر من وسيلة مثل الخريطة الذهنية، والصور والفيديوهات.
4- **مرحلة الأداء:** بالطبع أي معلومة جديدة تحتاج إلى التطبيق بشكل عملي، فعملية التطبيق العملي تفيد في تقييم مدى ثبات هذه المعلومةومعرفة نقاط الضعف بشكل واقعي. لذا يتم تطبيق المهارات مع تصحيح الاخطاء التي يقع فيها المتعلم.

زمن واقسام الوحدة التعليمية:**اذ** بلغت الوحدات التعليمية (6) وحدات تعليمية مدة كل وحدة (90) دقيقة، وبواقع وحدة تعليمية اسبوعياً واستغرق البرنامج (6) اسابيع لمجموعتي البحث. كما تضمنت كل وحدة تعليمية على القسم التحضيري (15) دقيقة، القسم الرئيسي (65) دقيقة، والقسم النهائي (10) دقائق.

التجربة الاستطلاعية : قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق (2023/11/25) على (10) طلاب من ضمن مجتمع البحث. **وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :**

- ❖ مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- ❖ معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها.
- ❖ التأكد من كفاية فريق العمل المساعد.
- ❖ الحصول على الاسس العلمية للاختبارات.

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم السبت المصادف (2023/12/9) في تمام الساعة الثالثة مساءً , تم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند إجراء (الاختبار البعدي) ، اذ قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبارات حسب تسلسل وضع مسبقاً , تم اجراء الاختبارات للمهارات قيد البحث (الهجمة المستقيمة المباشرة، الهجمة بتغير الاتجاه، الهجمو القاطعة) لمجموعتي البحث كما موصح في الجدول ادناه الذي تم من خلاله استخراج التكافؤ لمتغيرات البحث.

جدول (1) يبين تكافؤ متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	SIG	الدلالة
الهجمة المستقيمة المباشرة	درجه	٦.56	1.43	6.12	٠.46	2.18	٠.٢٢	غير معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه	درجه	٥.43	1.23	٥.21	٠.75	2.38	٠.١٤	غير معنوي
الهجمة القاطعة	درجه	٥.27	1.45	٥.١١	١.12	2.49	٠.١٢	غير معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38)

يتبين من الجدول اعلاه ان عينة البحث متكافئة وذلك من خلال مستوى الدلالة ظهر لنا اكبر من(0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتغيرات قيد الدراسة.

تطبيق المنهج التعليمي بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية قام الباحثان بتطبيق المنهج التعليمي يوم السبت (2023/12/16) بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع وبواقع وحدتين تعليمتين لكل مهارة ، وتم التأكيد من قبل الباحثان على القسم الرئيس في الوحدة التعليمية.

اجريت الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي تم إجراء الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث في يوم السبت المصادف (2024/2/3) في تمام الساعة الثالثة مساءاً وتمت مراعاة الظروف الزمانية والمكانية والوسائل للاختبار القبلي وبمساعدة فريق العمل المساعد .

استعملت الوسائل الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للمعالجات الاحصائية.

نتائج البحث

عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث كما في الجداول ادناه:

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الهجوم البسيط

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	**Sig**	الدلالة
الهجمة المستقيمة المباشرة	درجه	٦.56	1.43	7.36	2.67	2.83	0.03	معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه	درجه	٥.43	1.23	7.72	1.78	2.74	0.02	معنوي
الهجمة القاطعة	درجه	٥.27	1.45	7.34	1.84	3.49	0.02	معنوي

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19)

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الهجوم البسيط

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	**Sig**	الدلالة
الهجمة المستقيمة المباشرة	درجه	6.12	٠.46	6.98	2.65	2.18	0.02	معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه	درجه	٥.21	٠.75	6.21	1.76	2.38	0.01	معنوي
الهجمة القاطعة	درجه	٥.١١	١.12	6.34	1.87	2.49	0.03	معنوي

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19)

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في متغيرات الهجوم البسيط

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	Sig	الدلالة
الهجمة المستقيمة المباشرة	درجه	7.36	2.67	6.98	2.65	2.83	0.03	معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه	درجه	7.72	1.78	6.21	1.76	2.74	0.02	معنوي
الهجمة القاطعة	درجه	7.34	1.84	6.34	1.87	3.49	0.02	معنوي

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38)

مناقشه النتائج

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجداول السابقة للمجموعة التجريبية والضابطة التي أظهرت بأن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء المهاري لمهارات الهجوم البسيط قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان هذا التطور الى التدريبات المستخدمة التي أعدت بأسلوب علمي خضع لنظريات التدريس والتدريب الحديث واساسياته ، فضلاً عن حسن تطبيق وترابط مفرداته المناسبة لقدرات الطلاب واهتمام المدرسين وحثهم المستمر لطلابهم للارتقاء بالمستوى المهاري مما ادى الى تطوير مهارات الهجوم البسيط بسلاح الشيش " فكلما زاد الاهتمام بالتدريب ارتفع اداء اللاعبين في تطبيق المهارات الأساسية. (قاسم لزام صبر؛ 2000، ص110).

ان تمرينات التي اعدت بشكل منظم ومتقن وفق أسلوب التعلم السريع وكررت بشكل جيد وعززت بتغذية راجعة جيدة وكانت بينها فترات راحة كافية قد اختصرت الوقت بالوصول الى الهدف وهذا ما أكده (محمد صبحي حسانين) اذ أكد " أن مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم أو المتدرب. في ممارسته للتمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في التطور الحاصل، في المستوى وانما المتدربين في بعض الاحيان يبذلون جهدا كبيرا ولساعات طويله في تمرين غير مؤثر مما يسبب لهم الفشل والاحباط لذا يجب أن يكون المدرب متقننا ومنظما لبناء هيكل التمرين بأسلوب مؤثر. (محمد صبحي حسانين. 1995 ص٩٥). الذي ساهم في رفع مستوى تعلم الأداء المهاري الذي يتضمنه الهدف التعليمي من خلال تعلم المهارة وربط اجزاءها بشكل متسلسل من السهل الى الصعب للوصول الى الاداء الامثل للمهارة المراد تعلمها, لان التمرينات تساعد على زيادة دافعية المتعلم نحو المهارة بسبب التفاعل الايجابي بين المتعلم وأقرانه من جهة وبين المتعلم وتكنيك المهارة والمعلم من جهة اخرى، وهذا ما اكده (عصام الشنطاوي وهاني العبيدي 2006) ان استراتيجية التعلم تعطي فرص افضل للمتعلم للمشاركة الفعالة في العملية التعليمية اذ ان المتعلمين يظهرون حماساً واندفاعاً نحو العمل للتعلم. (عصام الشنطاوي وهاني العبيدي، 2006, ص215).

اما عن التطور الحاصل في المجموعة الضابطة في تعلم المهارات قيد البحث، فيعزو الباحث ذلك ان نتيجة لدور المدرس اثناء الوحدات التعليمة ومجموع تكرار أداء هذه المهارات طيلة فترة التجربة الرئيسة لأن " التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في إثناء التطبيق العملي ساعد على اكتساب التعلم " (عادل فاضل علي، 2000 ، ص95) إذ ان لدور

التكرار الذي يعطى اثناء الوحدة التعليمية أثر في تطور نتائج هذه المهارة، اذ ان التمرين المستمر على الاداء لفترات مستمرة وبشكل منتظم يساعد في تحسين الاداء المهاري.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث والدراسة توصل الباحثان إلى وضع الاستنتاجات الآتية :

1- إن التعلم السريع له تأثير ايجابي في تطويرتعلم الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطلاب.

2- ان المنهاج التعليمي المعد من قبل الباحثان وفق التعلم السريع له اثر ايجابا في تعلم اداء مهارت الهجوم البسيط.

التوصيات :

بناءا على ما توصل اليه الباحثان من استنتاجات, وضع الباحثان التوصيات الاتية :

1- استخدام التعلم السريع في تعلم مهارات الهجوم السريع.

2- ضرورة الالتزام بالوحدات التعليمية والتدريبية في التعلم السريع للمهارات الاساسية في سلاح الشيش .

3- اعتماد اسلوب التعلم السريع في الفعاليات الرياضة كافة.

المصادر

1- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي : بغداد ، مكتب المنتظر للطباعة ،2000.

2- عصام الشنطاوي وهاني العبيدي : اثر التدريس وفق نموذجين للتعلم البنائي , المجلة الاردنية للعلوم التربوية , المجلد الثاني , العدد الرابع , عمان , 2006.

3- عادل فاضل علي : تأثير استخدام قواعد المعرفة في برنامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية , أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية ، 2000 .

4- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. (القاهرة: دار الفكر العربي، 1999).

5- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العر بي،1995.

6- Schmidt, A. Richard and Timothy, D. Lee, Motor Control and Learning, Third Edition, Human Kenitics, 1991.p371.

ملحق رقم (1)

بعض التمرينات وفق اسلوب التعلم السريع

1-أداء مهارات الهجوم البسيط مع التحرك.

2-أداء الهجوم البسيط بعصا خشب خفيفة مع الزميل واعتماد مبدأ اسلوب التعلم السريع.

2-أداء المهارات (المستقيمة المباشرة، بتغير الاتجاه، القاطعة) مع الزميل بصورة كلية.

4-أداء مهارات الهجوم البسيط حسب مراحل التعلم السريع من التحرك مع الزميل.

5-أداء المهارات الثلاثة بطريقة التنافس مع الزميل.

ملحق رقم (٢)

نموذج لوحدة تعليمية وفق التمرينات المتنوعة

الهدف: 1- التعرف على مهارات الهجوم البسيط (المباشرة، بتغير الاتجاه، القاطعة).

2-تعلم مهارة الهجمة المباشرة.

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة اليوم: التاريخ:

القسم التحضيري: 15 دقيقة لرئيسي: 65 دقيقة الختامي: 10 دقائق

اجزاء الوحدة	اسم التمرين	التكرار×المجموعة	الراحة	الزمن الكلي
القسم الرئيس 65 دقيقة	2	3×15	60 ثا	7,30 دقيقة
		الراحة 30 ثا		
	3	3×15	60 ثا	8,30 دقيقة
		الراحة 30 ثا		
	1	3×15	60 ثا	8,30 دقيقة
		الراحة 30 ثا		
	5	3×15	60 ثا	8,30 دقيقة
		الراحة 30 ثا		
	4	3×15	60 ثا	8,30 دقيقة
		الراحة 30 ثا		
	2	3×15	60 ثا	9,30 دقيقة
		الراحة 30 ثا		
	3	3×15	60 ثا	9,30 دقيقة
		الراحة 30 ثا		
	4	3×10	60 ثا	4,30 دقيقة
		الراحة 30 ثا		