

تأثير الأسلوبين الثابت والمتغير في الرضا الحركي وتعلم أهم المهارات الهجومية بكرة اليد

م.م. محمد علي محمد باقر

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى : التعرف على اثر استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد. كذلك التعرف على افضلية اثر استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف البحث، وتكونت عينة البحث من (96) طالبا . وتكونت العينة من (24) طالبا، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين في متغيرات (العمر، الكتلة، والطول) فضلاً عن تحقيق التكافؤ بينهم في الاختبارات البدنية المؤثرة ، واستغرق تنفيذ التجربة (8) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد، وبلغ زمن الخطة التعليمية الواحدة (90) دقيقة. توصل الباحث إلى الاستنتاج الآتي : حقق البرنامجين التعليميين تأثير إيجابي في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد.

واوصى الباحث بالتأكيد على استخدام التمرين الثابت والمتغير في العملية التعليمية والتدريبية للطلبة بكرة اليد.

Abstract

The effect of static and alterable styles in motor satisfaction and learning the most important offensive handball skills

By

Mohammed Ali Mohammed Baqer, Msc.

Faculty of Basic Education - Physical Education Department

University of Mosul

The current research aim to: Identify the effect of static and alterable styles in motor satisfaction and learning the most important offensive handball skills, and to identify the preference of the effect of static and alterable styles in motor satisfaction and learning the most important offensive handball skills.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved (96) students, and the main sample of the research was (24) students. The sample was homogenized in terms of height, weight, age. The experiment lasted 8 weeks with one educational unit per week and the duration of the educational plan was 90 minutes. Nevertheless, the research results showed that: The research groups have achieved a development in the in motor satisfaction and learning the most important offensive handball skills.

The researcher recommended that: emphasizing the use of the static and alterable styles in learning process for handball skills.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أهتم العديد من الباحثين بالمجال الرياضي، إذ 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 فضلاً عن أنها تعتبر عاملاً من عوامل المتعة له، لذا من واجب القائمين على هذا المجال السير به نحو التقدم والرفق لأجل تحقيق الفائدة للبشرية جمعاء والدراسات التي أجريت في مجال التربية الرياضية فضلاً عن إسهامها 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 لاعتماد أحدهما على الآخر إضافة إلى تأثيرهما المباشر على العملية التعليمية في تعلم الحركات الرياضية.

وجدولة التمرين الثابت والمتغير هو أحد أنواع أساليب 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 بكرة اليد فهي من أهم المهارات التي من واجب القائمين 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 والدفاعية بتكنيك صحيح وعالي. ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في تطوير مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-2 مشكلة البحث

يرتبط التعلم الحركي ارتباطاً وثيقاً بعلم النفس الرياضي، إذ أن تعلم الحركات الرياضية من قبل المتعلم يتأثر بنوع التعلم أو الأساليب التعليمية إضافة إلى الجانب النفسي للمتعلم، فإذا لم يتم اختيار نوع التعلم الملائم أو الأساليب التعليمية الملائمة للمتعلمين وعدم تهيئتهم تهيئة نفسية جيدة لا يتمكن المتعلمون من تعلم أبسط الحركات الرياضية، أما إذا أختار المدرس نوع التعلم الملائم أو الأسلوب المناسب وقام بتهيئة المتعلم نفسياً يصبح المتعلم قادراً على تعلم أصعب الحركات الرياضية وبشكل جيد، فمن واجب القائمين على العملية التعليمية اختيار نوع التعلم الذي له تأثير إيجابي على الأبعاد النفسية للمتعلم، فمن خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر وجدت أن جدولة التمرين الثابت والمتغير 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 الباحث لمستوى طلبه في هذه المرحلة العمرية وجد أن هناك ضعف في الأداء البعض المهارات الأساسية والهجومية بكرة اليد، ومما تقدم تكمن مشكلة البحث في الرد على التساؤلات الآتية (هل ان اسلوبي جدولة التمرين الثابت والمتغير لهما الاثر في تطوير مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد؟ وهل هناك فرق بين اسلوبي جدولة التمرين الثابت والمتغير في تطوير مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد ؟) إضافة إلى قلة وجود دراسات مشابهة بهذا الصدد.

1-3 هدف البحث . يهدف البحث إلى:-

- 1- معرفة اثر استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد.
- 2- معرفة افضلية اثر استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد.

1-4 فرضا البحث

- 1- وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد.
- 2- وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبيتين للاختبار البعدي في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد.

1-5 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء .
- 2- المجال الزمني : للفترة من 2016/10/1 - 2017/3/10.
- 3- المجال المكاني : الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

2- الاطار النظري والدراسات المشابهة

2-1 الاطار النظري

2-1-1 أساليب التمرين

إن الهدف أو المطلب الرئيس في عملية التعلم هو المتعلم وتوصيله الى مرحلة من التفكير الصحيح واتخاذ القرار السليم وهذا يأتي من خلال التعلم المؤثر من خلال تنظيم وجدولة تمرينات ذات تأثير في المتعلم وهذا يأتي من خلال تطوير أساليب التمرين والتنوع في استخدامها من خلال زيادة البدائل التعليمية المتنوعة . ولقد لوحظ في الآونة الأخيرة إن هناك العديد من الأساليب الحديثة للتعلم ما تسعى الى تطبيق أفضل الطرائق في العملية التعليمية التي من خلالها يستطيع المعلم الوصول بالمتعلم المبتدئ إلى أفضل مستوى ممكن في الأداء المهاري اذ هناك أسس وعوامل وينسبة يبين عليها اختيار الأسلوب المناسب هي

- 1- درجة صعوبة الفعالية أو المهارة الرياضية .
 - 2- عدد الوحدات اللازمة لتعلم الفعالية أو المهارة
 - 3- عمر المتعلم الفعلي والتدريبي . (بسطويس ، 1996 ، 40)
- أساليب التمرين.

أولاً: أسلوب التمرين المتغير والثابت ثانياً : أسلوب التمرين الكلي والجزئي .
ثالثاً : أسلوب التمرين المكثف والموزع . رابعاً : أسلوب التمرين البدني والذهني .
خامساً : أسلوب التمرين الثابت والمتغير (عثمان، 1987، 75).
سوف يتناول الباحث هذه الأساليب وبالأخص أسلوب التمرين الثابت والمتغير لأنه موضوع الدراسة أسلوب التمرين الثابت والمتغير

اسلوب التمرين الثابت يعني " التكرارات المتعاقبة لأداء وتنفيذ ثابت اذ يخضع لمتغير واحد فقط خلال مدة الوحدة التعليمية، كما يعرف بأنه سلسلة من ممارسات التمرين التي يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموعة المتغيرات خلال الممارسة الواحدة " . (محبوب، 2000، 201).

وهو من التكرارات المتعاقبة لتعلم مهارة ما من موقع ثابت إذا إن التعلم من موقع ثابت يعني التدريب على برنامج حركي ثابت أو بناء برنامج حركي ثابت له كل أبعاده وأشكاله كان يكون مثلاً وإن أسلوب التمرين الثابت يكون ملائماً للمهارات المغلقة لكونها تتطلب برنامجاً حركياً ثابتاً وتكنولوجياً عالية المستوى لأجل التنفيذ وبصورة تقترب من النموذج الصحيح للأداء ، فضلاً عن إن هذا الأسلوب يعد الأفضل خلال المراحل الأولى من التعلم وهذا ما أثبتته الدراسات والبحوث اما اسلوب التمرين المتغير يعني سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم الى متغيرات عدة في إن واحد خلال الممارسة الواحدة . كما يعرف بأنه التكرارات المتعاقبة إذ يتطلب من المتعلم التهيؤ للاستقبال الظروف المتغيرة أو التحرك على اساس هذا التغير . (خيون، 2002، 83 - 84).

ويكون هذا النوع من أساليب التمرين الأكثر ملائمة للمهارات المفتوحة إذ إن النموذج الصحيح للأداء يأتي بالدرجة الثانية اما في الدرجة الاولى فان نتيجة استخدام البرنامج الحركي هو الأهم . ويعد أسلوب التمرين المتغير وسيلة مهمة ومؤثرة أثناء التمرين وذلك مع إعطاء خبرات متعددة للتعلم وابعاد عدة مختلفة كالزوايا والسرعة والمسافة والاتجاهات و والتوقيت والمسار الحركي وغيرها ولزيادة فاعلية وتأثير الأسلوب فبالامكان استخدام أجهزة ووسائل، على إن فاعلية أسلوب التمرين المتغير تزداد باستخدام أجهزة والوسائل المساعدة في تعلم وتطويرها كما إن اسلوب التمرين المتغير بعد الأجدى والأفضل في مراحل التعلم اللاحقة لما يحققه هذا الأسلوب في إيجاد برامج حركية وقوانين يستفاد منها المتعلم وتعمل على مساعدة في أداء المهارات بظروف مشابهة لظروف اللعب والمباراة .

والسؤال المهم الآن متى يستخدم أسلوب التمرين الثابت ومتى يستخدم أسلوب التمرين المتغير ؟ إن البرامج الحركية توضح بان المهارات المغلقة تتطلب برنامجاً حركياً ثابتاً وتكتيك عالي المستوى لغرض التنفيذ أما المهارات المفتوحة فأنها تتطلب برنامجاً حركياً مكيفا للاستجابة الى نوع المثير وحجمه واتجاهه من هذا نستدل على إن التدريب الثابت هو ملائم للمهارات المغلقة حيث يثبت البرنامج الحركي وبشكل يقترب من النموذج الصحيح للأداء اما التدريب المتغير فانه لا يلائم المهارات المغلقة حيث إن النموذج الصحيح في الأداء الحركي هو الأهم ففي التصويب بكرة اليد لا يؤكد على الجزء التحضيري الصحيح في مساراته فقد يكون الجزء التحضيري الصحيح الكامل هي الطريقة غير المجدية في الوصول الى النتيجة المطلوبة إن قصر الجزء التحضيري يولد عنصر المباغته للخصم ، وبالتالي يفوت عليه فرصة التهيؤ للاستجابة الصحيحة .

الرضا الحركي :

عرفه (محمود) " بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبير عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط " وأن النجاح في الأداء يرفع من مستوى طموح الفرد ويشعره بنوع من الرضا عن الذات وكذلك يساعد في تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية وتحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسه بعض ألا نشاطه الرياضية دون غيرها، إلا أن حالات الرضا مرتبطة بالنجاح فكلما زادت خبرات النجاح زادت الإيجابية في رضا الأفراد عن ألا نشاطه الرياضية " (محمود، 1989، 101-102) ، وفي هذا الصدد يذكر (راتب) " إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح والرضا في أي نشاط يؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في استمرار ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالرضا والسعادة نتيجة تحقيق الأهداف" (راتب، 2001، 256).

2-2 الدراسات المتشابهة

1- الخشاب واخران 2005

هدف البحث إلى :

1. الكشف عن اثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر والاعتيادي في مستوى الرضا الحركي
2. الكشف عن الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية في مستوى الرضا الحركي وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لتحقيق الأهداف، فقد طبقت ثلاثة برامج تعليمية على ثلاث مجموعات أحدها ضابطة والأخريتين تجريبية مكونه كل منهما من (15) لاعبا من ناشئة محافظة نينوى تحت عمر (16) سنة، وبعد الاختبارات البعدية استنتج الباحثون ما يأتي:

1. البرامج التعليمية الثلاثة ذات تأثير إيجابي في مستوى الرضا الحركي .
 2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأساليب الثلاثة في مستوى الرضا الحركي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية .
 3. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر.
- وقد أوصى الباحثون بما يأتي:

1. التأكيد على استخدام التدريب الذهني بأسلوبية المباشر وغير المباشر في العملية التعليمية.
2. اعتماد مقياس الرضا الحركي لقياس مستوى الرضا.
3. التأكيد على الجانب النفسي والوجداني للاعبين الناشئين عند وضع البرامج التعليمية.

3- اجراءات البحث:

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بأعمار (19) للسنة الدراسية 2016-2017 والبالغ عددهم (96) طالبا، أما عينة البحث فقد تكونت من (24) طالبا، قسموا إلى مجموعتين متساويتين العدد وبواقع (12) طالبا لكل مجموعة، إحداهما مجموعة تجريبية اولى واستخدمت الاسلوب الثابت والمجموعة التجريبية الثانية استخدمت الاسلوب المتغير، واستبعد الباحث عدداً من الطلاب لعدم تكافؤهم مع أفراد عينة البحث وهم :

1- الطلاب الذين تغيبوا وحدتين تعليميتين وأكثر، وكذلك الطلاب المتغيبين عن الاختبارات وعدد من استمارات الاستبيان غير المكتملة الاجابة وعددهم (52) .

3- طلاب التجارب الاستطلاعية وعددهم (20) طالبا.

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث	عينة التجربة الاستطلاعية	الغياب وعدم حضور الاختبارات	عينة التجربة النهائية
96	20	52	24

3-3 التصميم التجريبي :

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم مجموعات المتكافئة ذات الاختبارين البعدي والقبلي تصميم ما بعد الاختبار، ويتمثل هذا التصميم بإجراء اختبار قبلي لتحديد المستوى في مقرر القواعد قبل إجراء التجربة، ثم يطبق طريقة (التمرين الثابت والتمرين المتغير)، وفي نهاية الفصل الدراسي يجرى لهم اختبار بعدي ليتبين مدى الفرق بين درجتي الاختبارين القبلي والبعدي مما يعكس اثر التجربة.

(العساف، 1989، 315-316)

والجدول (2) يبين التصميم التجريبي لمجموعة البحث

المجموعات	الاختبار	البرنامج المطبق	الاختبار
التجريبية الأولى	القبلي	التمرين الثابت	البعدي
التجريبية الثانية	القبلي	التمرين المتغير	البعدي

4-3 وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل بحثية عدة للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث وهي : المصادر العلمية ورسائل الماجستير واطاريح الدكتوراه، الاستبيان، المقابلة، الاختبار، والقياس، وقد تم الحصول على البيانات المطلوبة بالخطوات الآتية :

3-4-1 استبيان تحديد أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد واختباراتها:

من اجل تحديد أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد واختباراتها الملائمة لعينة البحث جرى مراجعة عدد من الأدبيات والدراسات وفي ضوء ذلك استخلص الباحث عدداً من هذه المهارات واختباراتها، ثم قام الباحث بوضعها في استبيان وتم عرضه على عدد من المختصين* بهدف تحديد أهمها وأكثرها ملائمة لطلاب عينة البحث، وبعد جمع الاستبيان تم حذف قسم من هذه المهارات واختباراتها، وحسب نسب اتفاق المختصين تم اعتماد المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من 75 % من آراء المختصين، إذ يشير (بلوم وآخرون ، 1983) " إلى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75 %) فأكثر من آراء الخبراء " (بلوم وآخرون ، 1983 ، 126)، والمهارات التي تم اعتمادها هي : (المناولة، الطبطبة، التصويب)

والاختبارات التي اعتمدت هي :

- اختبار مهارة المناولة .
- اختبار مهارة الطبطبة.
- اختبار مهارة التهديف.

وبما أن الاختبارات المختارة هي اختبارات مقننة وقد استخدمت في الاطاريح والرسائل الجامعية في عدد من البحوث المنشورة، لذا فإنها جاهزة للتطبيق على العينة المختارة وقد استوفت الأسس العلمية لها .

*

1- أ.د عكلة سليمان الحوري / علم النفس الرياضي / كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

2- أ.م.د صاحب عبد الحسين محسن/ تعلم حركي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء.

3- أ.م.د. نشوان محمود الصغار / تعلم حركي / كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

4- د. حسام غالب عبد الحسين/ طرائق تدريس – كرة يد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء.

5- أ.م. احمد مؤيد حسين / قياس وتقويم – كرة يد / كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

3-4-2 مقياس الرضا الحركي

استخدم الباحث مقياس الرضا الحركي المقتن على البيئة العراقية أذ أن هذا المقياس صمم بالأصل من قبل (نيلسون، الن) ويشتمل على 39 فقرة يقوم الفرد بالإجابة عليها وفق مدرج مكون من خمس بدائل ويحدود عليا ودنيا من (1-5) الدرجة العليا تشير الى الرضا العالي والدرجة المنخفضة تشير الى المفهوم المنخفض للرضا الحركي وبعد تقنينه 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 العراقي (شيخو، حسين، 2002، 127-128)

3-5 التجربة الاستطلاعية للاختبارات :

أجريت التجربة الاستطلاعية للاختبارات على عينة مؤلفة من (10) طالبا اختيروا بالطريقة عشوائية من مجتمع البحث يوم الاربعاء الموافق (2016/11/2) وكان الهدف من هذه التجربة التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات الرئيسية لعينة البحث، ومن الأهداف الرئيسة للتجربة الاستطلاعية:

- 1- تحديد الفترة الزمنية التي ستستغرقها تنفيذ الاختبارات .
 - 2- الأبعاد والمسافات للاختبارات فيما بينها .
 - 3- مدى استجابة وملائمة الاختبارات للطلاب .
- وكان من النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذه التجربة ما يأتي :
- 1- إعطاء مدة مناسبة لأداء الإحماء قبل البدء بتنفيذ الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية.
 - 3- تحديد الأماكن الخاصة لكل اختبار مع تحديد مسافة أمان لعدم حدوث الإصابات .

3-6 التجربة الاستطلاعية للمنهاج :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لأسلوب التمرينين الثابت والمتغير على عينة من الطلاب مجتمع البحث والبالغ عددهم (10) طلاب في يوم الخميس الموافق (2016/11/3)، وكان من أهداف هذه التجربة ما يأتي :

- 1- التأكد من مدى صلاحية المناهج التعليمية .
- 2- التأكد من قدرة المدرس على تنفيذ المنهاج .
- 3- اختبار صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة في البحث .
- 4- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي تواجه المدرس عند تنفيذ المنهاج .

3-7 الاختبارات القبلية وتكافؤ مجموعتي البحث :

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متجانسة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث (فان دالين ، 1984 ، 398)، ولأجل تحقيق ذلك أجرى الباحث التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية : (الطول مقاسا لسنتمتر، الكتلة مقاسا بالكيلوغرام، العمر مقاسا بالسنة) .

الجدول (3) يبين التكافؤ بين مجموعتين التجريبيتين لمتغيرات (الطول والكتلة والعمر الزمني)

المتغير	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±		
الطول	سم	171,25	2,09	170,74	2,42	2,179	0,58
الكتلة	كغم	55.41	2.08	58.14	1.98		1
العمر	سنة	19,91	0,28	19.22	0.19		1,06

• قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية $11 = 2,179$

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين أفراد مجموعة البحث في كل من متغير العمر والكتلة والطول، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من الجدولية وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

الجدول (4) يبين التكافؤ بين مجموعتين التجريبيتين في عناصر اللياقة البدنية والحركية

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±		
قوة انفجارية للذراعين	متر	15,94	1,19	15,63	1,61	2,179	1,820
قوة انفجارية للرجلين	سم	33,083	2,644	32,416	2,108		0,683
سرعة انتقالية	ثانية	4,296	0,290	4,355	0,219		0,823
قوة مميزة بالسرعة للجذع	ثانية	7,750	0,621	7,666	1,073		0,233
المرونة	سم	7,083	4,679	7,250	5,189		0,083
الرشاقة	ثانية	32,065	1,953	32,783	2,486		0,786

• قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية $11 = 2,179$

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات اللياقة البدنية والحركية قيد البحث، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من الجدولية وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك العناصر.

الجدول (5) يبين التكافؤ بين مجموعتين التجريبيتين في مستوى الاداء المهاري

والرضا الحركي بكرة اليد

ت	المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع±	س	ع±		
1	دقة التصويب من خلف خط الـ (9متر)	درجة	13,93	1,75	13,33	1,83	2,17	0,56
2	قوة التصويب القريب بالقفز عالياً	درجة	15,33	2,84	14,86	2,5		1,02
3	الطبطة	ثانية	22,61	2,48	23,67	1,80		0,45
4	المناولة المتوسطة	درجة	2,08	0,66	2,66	0,71		0,36
5	المناولة القصيرة	درجة	1	0,00	1	0,00		0,00
7	الرضا الحركي	درجة	94,25	4,09	94,91	3,89		0,96

• قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $(0,05) \geq$ وأمام درجة حرية $11 = 2,179$

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية قيد البحث والرضا الحركي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من الجدولية وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى المهارات والرضا الحركي.

3-8 الأساليب التعليمية :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وتحليل محتوى العديد من الدراسات السابقة والبحوث التي استخدمت أساليب جدولة التمرين والرجوع إلى آراء المختصين في مجال التعلم الحركي طرائق والتدريس التربوية الرياضية والتدريب الرياضي وكرة اليد (الملحق 2)، قام الباحث بوضع المنهاجين التعليميين (أسلوب التمرين الثابت) و(أسلوب التمرين المتغير) بصورة استبيان مراعيًا فيه التنمية الشاملة لكافة المهارات الهجومية بكرة اليد قيد الدراسة، ثم عرض على مجموعة من المختصين* وبعد جمع الاستبيان تم وضع الخطط التعليمية بصيغتها النهائية لغرض تطبيقها.

3-9 تنفيذ التجربة الرئيسية :

تم تنفيذ وحدات المنهاج التعليمي والبالغ (16) وحدة تعليمية وبواقع وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً للمجموعة وبواقع درس واحد لكل وحدة تعليمية وبالطاقة (45) دقيقة في يومي (الاثنين، والأربعاء)، حيث مارست المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التمرين الثابت والمجموعة الثانية أسلوب التمرين المتغير، وقد تم تدريس طلاب مجموعة عينة البحث من قبل مدرس المادة ، واستغرق تنفيذ الأسلوب التعليمي من يوم الخميس الموافق (2016/11/10) ولغاية يوم الخميس الموافق (2016/12/28) .

* 1- أ.د عكلة سليمان الحوري / علم النفس الرياضي / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

2- أ.م.د صاحب عبد الحسين محسن/ تعلم حركي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء.

3- أ.م.د. نشوان محمود الصفار / تعلم حركي / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

4- د. حسام غالب عبد الحسين/ طرائق تدريس – كرة يد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء.

5- أ.م. احمد مؤيد حسين / قياس وتقويم – كرة يد / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

3-10 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على طلاب مجموعة عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ الأسلوب وذلك لتحديد مستوى المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد الذي وصل إليه طلاب مجموعة عينة البحث يومي الأحد والاثنين الموافقين (8-9/1/2016) وبنفس الظروف والسياق المستخدم في الاختبار القبلي .

3-11 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 1-الأجهزة : - ميزان طبي لقياس الوزن . - ساعة توقيت إلكترونية (العدد 2) .
- 2-الأدوات : - كرات يد (العدد10) - شواخص (العدد 5) - أشرطة ملونة (العدد 10) - صافرة (العدد 2) - طباشير ملون - شريط قياس جلدي بطول (50) م (العدد 1) .

3-12 الوسائل الإحصائية:

في معالجة النتائج والوسائل (SPSS) استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية هي:

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. النسبة المئوية.
1. اختبار T-Test للعينات المرتبطة. (التكريري والعبيدي ، 1996، 103-105)

4 - عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد

الجدول (6)

يبين بين الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى الاداء المهاري بكرة اليد والرضا الحركي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب التمرين الثابت

ت	المهارات	القياس	الاختبار	س-	ع±	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
1	دقة التصويب من خلف خط الـ(9متر)	درجة	الاختبار القبلي	13,93	1,75	2,17	*4,69
			الاختبار البعدي	17,44	1,02		
2	قوة التصويب القريب بالقفز عالياً	درجة	الاختبار القبلي	15,33	2,84		*10,55
			الاختبار البعدي	17,27	1,05		
3	الطبطة	ثانية	الاختبار القبلي	22,61	2,48		*5,60
			الاختبار البعدي	20,95	2,32		
4	المناوله المتوسطة	درجة	الاختبار القبلي	2,08	0,66		*9,75
			الاختبار البعدي	2,08	0,66		
5	المناوله القصيرة	درجة	الاختبار القبلي	1	0,00		*3,31
			الاختبار البعدي	1,50	0,52		
7	الرضا الحركي	درجة	الاختبار القبلي	94,25	4,09		*8,09
			الاختبار البعدي	139,00	8,23		

*قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية 11 = 2,17

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الاولى التي مارست أسلوب التمرين الثابت في الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى الاداء المهاري بكرة اليد والرضا الحركي ولمصلحة الاختبار البعدي.

الجدول (7)

يبين بين الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى الاداء المهاري بكرة اليد والرضا الحركي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التمرين المتغير

ت	المهارات	القياس	الاختبار	س-	ع±	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
1	دقة التصويب من خلف خط الـ(9متر)	درجة	الاختبار القبلي	14,83	1,66	2,17	*10,47
			الاختبار البعدي	18,67	1,12		
2	قوة التصويب القريب بالقفز عالياً	درجة	الاختبار القبلي	15,60	2,76		*6,07
			الاختبار البعدي	18,56	1,02		
3	الطبطة	ثانية	الاختبار القبلي	23,67	1,80		*11,75
			الاختبار البعدي	19,81	1,66		
4	المناولة المتوسطة	درجة	الاختبار القبلي	2,66	0,71		*14,18
			الاختبار البعدي	4,83	0,38		
5	المناولة القصيرة	درجة	الاختبار القبلي	1	0,00		*13,40
			الاختبار البعدي	2,75	0,45		
7	الرضا الحركي	درجة	الاختبار القبلي	94,91	3,89		*9,78
			الاختبار البعدي	146,50	4,85		

*قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية 11 = 2,17

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الثانية التي مارست أسلوب التمرين المتغير في الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى الاداء المهاري بكرة اليد والرضا الحركي ولمصلحة الاختبار البعدي

يتبين من الجدولين (6-7) هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبيتين ويعزى ذلك الى كون الوحدات التعليمية قد أثرت تأثيرا ايجابيا في تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد ومستوى الرضا الحركي ويتفق ذلك مع ما ذكره " الحياتي " من ان الإحساس بالرضا الحركي نتيجة الاشتراك في العملية التعليمية يؤدي إلى شعور اللاعبين بالسعادة والارتياح لممارسة تلك المهارات الحركية وهذا يؤدي بدوره إلى التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجه اللاعبين عند عملية التدريب ، ويساهم في إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة ألأنشطه الرياضية، إذ أن من بين أهم العوامل التي تساهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء (الحياتي ، 2001 ، 123) ومن خلال استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير كون هذين الأسلوبين الأكثر ملائمة وانسجاما مع مستلزمات تعلم المهارة، فأسلوب التمرين الثابت هو التمرين على مهاره ما من موقع ثابت كان يكون التمرين على مهارة المناولة من نقطه ثابتة لغرض التكيف والإتقان مع البعد المكاني للمهارات وإن التعلم من موقع ثابت وبنفس الشروط والمتطلبات الثابتة للمهارة يسهل عملية خزنه في الذاكرة والرجوع اليه في كل مره لاستخدامه (لزام، 2005، 232) وهذا الأسلوب له علاقة بالمهارات

المفتوحة وجعلها مغلقة وذلك بتثبيت المتغيرات وهي تسهل مهمة التعليم. (محبوب، 2001، 201). أما أسلوب التمرين المتغير فهو الذي يخضع فيه المتعلم الى متغيرات عدة في ان واحد حيث يتم التمرن على عدد من العناصر في مهاره واحده او على عدة أبعاد أو مسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة وهذا مما يعطي المتعلم التكيف مع المواقف الجديدة التي تواجهه و قد تم تعلمه لاستجابات جديدة ومشابهه للعب وهذا ما حرص على تطبيقه الباحث من خلال تنظيم التكرارات وتنويع التمارين من مسافات مختلفة في كل محاوله مع إعطاء خبرات إضافية وبأشكال متعددة إثناء الأداء حيث يتمكن جميع أفراد العينة من أدائها دون استثناء والابتعاد عن التمارين الصعبة والتي لا يمكن لجميع أفراد العينة من أدائها وبهذا تحقق الفرض الاول من البحث .

حيث يؤكد إبراهيم (1998)"اختيار المدرب التمارين الصعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين ولن تزداد خبرتهم جميعاً" (إبراهيم، 1998، 199) وكان لاستخدام التمارين المشوقة والألعاب المصغرة والابتعاد عن الملل والضجر في الوحدات التعليمية دور في تحسين تعلم اللاعبين .ويرى الباحث ان انسجام وملانة استخدام هذين الأسلوبين مع مستوى العينة وأعمارهم أدى الى تسهيل عملية التعلم وتحقيق الأهداف المطلوبة وهذا ما توقعه الباحث في فرضه الأول الذي ينص على للأسلوبين الثابت والمتغير تأثير ايجابي في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد .

4-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد.

الجدول (8) يبين بين الفرق في الاختبارات البعدية في مستوى الاداء المهاري بكرة اليد والرضا الحركي بين المجموعتين

التجربيتين

ت	المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع±	س	ع±		
1	دقة التصويب من خلف خط الـ(9متر)	درجة	17,44	1,02	18,67	1,12	2,17	*7,27
2	قوة التصويب القريب بالقفز عالياً	درجة	17,27	1,05	18,56	1,02		*3,96
3	الطبطبة	ثانية	20,95	2,32	19,81	1,66		*3,07
4	المنالة المتوسطة	درجة	3,83	0,57	4,83	0,83		*4,69
5	المنالة القصيرة	درجة	1,50	0,52	2,75	0,45		*5,74
7	الرضا الحركي	درجة	139,00	8,23	146,50	4,85		*2,31

*قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية $11 = 2,17$

يتبين من الجدول(8) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي مارست اسلوب التمرين المتغير في مستوى الاداء المهاري و الرضا الحركي بكرة اليد، ويعزى ذلك إلى كون الأسلوب المتغير هو أكثر ملائمة مع المهارات المفتوحة كونه يتيح للمتعلم القابلية على التكيف على الاستجابات المتنوعة وذلك من خلال التمرن على عدد من العناصر في المهارة الواحدة او على أبعاد ومسافات واتجاهات مختلفة لتأدية التمارين ويذكر (Schmidt 1991)"انه في التمرينات المتغيرة يجب التنوع في تشكيلات المهارات ونماذجها لغرض التعلم على أدائها في بيئات مفتوحة ولأغراض مختلفة كضرب كرة اليد او التهديف والمنالة من مسافات مختلفة" (Schmidt، 1991، 274)

ونظرا لكون كل وحدة تعليمية تحتوي على عدة مهارات اصبحت البيئة مفتوحة نلاحظ تلائم المهارات المذكورة مع نوع الأسلوب التمرين وهو المتغير، ويكون النوع من أساليب التمرين أكثر ملائمة للمهارات المفتوحة اذن النموذج الصحيح للأداء يأتي بالدرجة الثانية اما في الدرجة الأولى فان نتيجة استخدام البرنامج الحركي هو الأهم (خيون، 84، 2002) ومن الأمور المهمة التي تم ملاحظتها هو إمكانية اللاعبين المتعلمين على أداء هذه المتغيرات الخاصة بالمهارة من ناحية المسافة والاتجاه وغيرها من الأبعاد هي دليل على انهم يكتسبون أكثر بكثير من ما هو عليه في التمرين على متغير واحد حيث يشير (سبع 1988) الا ان الأسلوب المتغير " يعد الأسلوب الأفضل في مراحل التعلم اللاحقة لما يحققه من إيجاد برامج وقوانين حركية يستفاد منها المتعلم وتساعد على ادائه لتلك المهارة وتحت ظروف اللعب أو المباراة اذ يتوجب ان يتم الأداء من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة (سبع، 1988، 78) كما ان أسلوب التمرين المتغير يتيح مبدأ التعميم حيث تعرض المتعلم الى ظروف مختلفة ومنوعه في تعليم المهارة تعطي المتعلم خبره عالية في التصرف المنوع ويستفيد منه في اللعب. حيث يشير (يوسف 2002) ان الفائدة من التمرين المنوع الذي يتمرن عليه المتعلم من عدة حركات متنوعة سوف يولد عنده عدة مقاييس سواء القوة او السرعة او المسافة او الارتفاع او الانخفاض وغيرها سوف يزيد من القدرة على الأداء ضمن مسافات مختلفة ومتنوعة (يوسف، 2002، 20)، ويرى الباحث ان أسلوب جدولة التمرين زاد من دافعيه الطلبة في ممارسة المهارات الحركية وذلك عن طريق التدريب عليها وتكرارها مما ساعد على فهم طبيعة المهارات وكيفية أدائها والذي بعث لديهم الرغبة في التعلم وزيادة قابليتهم على التعلم وهذا كله ساهم في تنمية الجانب المهاري وتطويره لديهم مما أدى زيادة الشعور بالسعادة والرضا الحركي لديهم اكثر من المجموعة الاخرى.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

1. حقق البرنامجين التعليميين تأثير إيجابي في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد.
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاسلوبين التعليميين في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد في الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية.
3. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة اليد في الاختبارات البعدية، ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التمرين المتغير.

5-2 التوصيات:

1. تأكيد استخدام التمرين الثابت والمتغير في العملية التعليمية والتدريبية بكرة اليد.
2. اعتماد مقياس الرضا الحركي لقياس مستوى الرضا الحركي في المهارات الأساسية بكرة اليد.
3. الاهتمام بالجانب النفسي والوجداني عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية بكرة اليد .
4. تطبيق برامج تعليمية أخرى من اساليب الجدولة في الجانب المهاري والخططي بكرة اليد .

المصادر العربية

- 1- ابراهيم، مفتي، (1998) التدريب الرياضي الحديث تخطيط تنظيم قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 2- بسطويسى، بسطويسى أحمد (1996) : " أسس ونظريات الحركة دار الفكر العربية"، القاهرة، مصر .
- 3- بلوم، بنيامين، وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة)، محمد أمين المفتي وآخرون، ماكروهيل، القاهرة .

- 4- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 5- الحياتي، محمد خضر اسمر (2001): اثر انتقال التعلم العمودي والمعكوس في بعض المهارات الحركية ومستوى الرضا الحركي بكرة اليد، بحث منشور في مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، المجلد السابع، العدد (26) جامعة الموصل.
- 6- الخشاب، زهير قاسم واخران (1999): اثر انتقال التعلم العمودي والمعكوس في بعض المهارات الحركية ومستوى الرضا الحركي بكرة اليد، بحث منشور في مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، المجلد السابع، العدد (26) جامعة الموصل.
- 7- خيون، يعرب (2002): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ومكتب الصخر للطباعة، بغداد
- 8- راتب، أسامة كامل (2001): الأعداد النفسية للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة
- 9- سلامي، عبد الرحيم (2002): أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 10- سبع، عامر رشيد (1988): التعلم المهاري باستخدام طريقة المتجمع والموزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 11- صبر، قاسم لزام (2005): موضوعات في التعلم الحركي ، طبعة في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- 12- الشيوخو، خالد فيصل ، حسين، الاء عبد الله (2002) 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.
- 13- عثمان، محمد عبد الغني (1987): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، مطابع دار الحكمة، بغداد
- 14- العساف، صالح بن حمد (1989): المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط1، العبيكان للطباعة والنشر، الرياض .
- 15- فاندالين، ديوبولد (1984) : البحث العلمي في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأنجلو، القاهرة.
- 16- محجوب، وجيه (2000): التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للطباعة للنشر، عمان، الأردن.
- 17- محجوب، وجيه (2001): نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، دار وائل للطباعة للنشر، عمان، الأردن.
- 18- محمود، سميرة طه (1989): بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقي الميدان والمضمار، مجلة علوم فنون الرياضة، المجلد الأول، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة
- يوسف، سامر (2004): تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد.
- المصادر الأجنبية:

19- Schmidt, A.R. (1991): Motor control and learning human Kinetics publisher: U.S.A

20- Schmidt,(2000): Motor learning and performance(2ed,edition) Human Kinetics

21- Schmidt,(2003): New Conceptualizations of Practise. American psychological Society, Vo. 3/No.4.

الملحق (1) مقياس الرضا الحركي

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					
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 توازني 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 أريد					
34	القدرة على استخدام الذراعين والرجلين عندما يتطلب العمل ذلك					
35	القدرة على السيطرة على بطء الحركة عندما يكون ذلك ضرورياً					
36	القدرة على الاستجابة لمتطلبات الحياة اليومية					

الملحق (2)

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الاولى (الأسلوب الثابت)

الأهداف التربوية:

الأهداف السلوكية

الوحدة التعليمية: الاولى

(الطبطة)

1. أن يؤدي طلاب مهارة تمريرة الكرة بشكل صحيح.

1. تعلم النظام والهدوء.

2. يؤدي طلاب الطبطة العالية بصورة صحيحة.

2. تنفيذ وإطاعة الأوامر الصادرة من المدرس

(1) السنة الدراسية: (2) عدد طلاب: طالبا . (3) التاريخ: (4) الوقت: (5) زمن الوحدة: 90 دقيقة

أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التكرار	التقويم
القسم الإعدادي	25 د			التأكيد على الحضور.
المقدمة	5 د	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		التأكيد على ارتداء الزي الرياضي . تطبيق الاحماء من قبل جميع طلاب. تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.
الإحماء	10 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		
التمارين البدنية	10 د	تمرينات رقية + تمرينات ذراعين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين		
القسم الرئيس	60 د	وقوف طلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع .		الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء تنفيذ
الجزء التعليمي	15 د	شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من طلاب		المهارات. تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.
الجزء التطبيقي	45 د	ت1 يؤدي كل طالب الطبطة العالية بطول الملعب ذهابا وإيابا. ت2 نفس التمرين السابق لكن يؤدي الطلاب الطبطة واطنة . ت3 يؤدي الطلاب الطبطة العالية بين الحواجز . ت4 يؤدي الطلاب الطبطة الواطنة بين الحواجز.	10 د 10 د 10 د 10 د	- تطبيق التمارين بصورة صحيحة. - تطبيق المهارات بصورة صحيحة. - تصحيح الأخطاء.
القسم الختامي	5 د	- تمرينات تهدئة - الانصراف		

• الراحة بين تمرين وآخر (1 د)

نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المتغير)

الأهداف التربوية:

الأهداف السلوكية

الوحدة التعليمية: الأولى

(طبطة، المناولة، التهديف)

1. أن يؤدي طلاب مهارة الطبطة الكرة بشكل صحيح. 1. تعلم النظام والهدوء.

2. يؤدي طلاب المناولة والتهديف بصورة صحيحة. 2. تنفيذ وإطاعة الأوامر الصادرة من المدرس

(1) السنة الدراسية: (2) عدد طلاب: طالبا . (3) التاريخ: 2016 (4) الوقت: (5) زمن الوحدة: 90 دقيقة

أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التكرار	التقويم
القسم الإعدادي	25 د			التأكيد على الحضور.
المقدمة	5 د	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		التأكيد على ارتداء الزي الرياضي . تطبيق الاحماء من قبل جميع طلاب. تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.
الإحماء	10 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		
التمارين البدنية	10 د	تمرينات رقية + تمرينات ذراعين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين		
القسم الرئيس	60 د	وقوف طلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع		الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء تنفيذ المهارات. تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.
الجزء التعليمي	15 د	شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من طلاب		
الجزء التطبيقي	45 د	ت1 يؤدي كل طالب الطبطة العالية بطول الملعب ذهابا ايابا. ت2 يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ) - (ب) بحيث أن كل طالب من المجموعة (أ) يقابل الطالب من المجموعة (ب) ويؤدي كل طالب مهارة المناولة لمسافة 7 متر. ت3 يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ) - (ب) كل مجموعة في المنتصف الخاص به يؤدون التهديف على هدف مصغر من مسافة 9 متر. ت4 نفس التمرين السابق رقم (2) لكن يؤدي الطلاب مهارة المناولة من مسافة 9 متر.	10 د 10 د 10 د 10 د	- تطبيق التمارين بصورة صحيحة. - تطبيق المهارات بصورة صحيحة. - تصحيح الأخطاء.
القسم الختامي	5 د	- تمرينات تهدئة - الانصراف		

* الراحة بين تمرين وآخر (1 د)