

فاعلية الاسلوب التدريبي باستخدام تمرينات خاصة لتطوير الرجل القافزة وتحسين الاداء
لفاعلية القفز العالي للطلاب

احمد كاطع نعمة

م.م اثار حكيم وحيد

ا.م.د حسين نور عباس

athar.hakeem@mu.edu.iq

husein.noor@mu.edu.iq

1- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان كثير من الباحثين والمختصين والاساتذة في مجال التربية الرياضية يبحثون عن إيجاد السبل و الطرائق المناسبة والملائمة لاتجاهات وطموح الطلبة ومحاولة توفير الجو التربوي المناسب لهم بغية دفعهم لممارسة مختلف ألوان الأنشطة البدنية والرياضية ، ولكي يتحقق له ذلك يجب أن يمتلك مجموعة من الكفايات التدريسية الخاصة لذلك ، أن الأستاذ لا يستطيع أن يقود العملية التعليمية ويطور مادته التدريسية وتنفيذ المهمة الموكلة إليه إلا إذا تمكن من مجموعة من الكفايات اللازم توفرها في القائم بمهنة التعليم. لان مهنة التدريس مهنة عظيمة ولها الدور الاساسي في تكوين الفرد عن طريق تزويده بالمعارف والمهارات لتجعل منه قادرا على التكيف الاجتماعي وبرقي الفرد ,من ضرورة استخدام أساليب حديثة في تدريس التربية الرياضية التي تتفق مع ميول الطلاب ورغباتهم وتصل إلى مستوى من التمكن ورتبة عالية من الكفاءة والفاعلية ، ويؤكد التعليم الحديث على الفروقات الفردية القائمة بين المتعلمين لذا يوجب الاهتمام بها ومراعاتها بمختلف السبل، وتعدد أساليب التدريس وتويعها تهتم بنمو المتعلمين إلى أقصى ما تستطيعه من قدرات كل منهم ، فالأسلوب التدريسي هو الوسيلة الناقلة للعلم والمعرفة للمتعلم، وكلما كانت ملائمة للموقف التعليمي ومنسجمة مع عمر المتعلم وذكائه وقابليته وميوله كانت الأهداف التربوية المتحققة عبرها أوسع وأكثر عمقاً وفائدة .

لهذا إن الاسلوب التدريبي الذي يتم من خلاله اثاره دافعية الطلبة كل حسب قدراته وحاجاتهم وأدوارهم المتميزة وتقييمهم لذاتهم ، لهذا شرع الباحثون بدراسة هذا الأسلوب لما له من أهمية في الارتقاء بقدرات الطلاب خلال الدروس العملية .

مشكلة البحث :

أصبحت الحاجة إلى الارتقاء بمستوى تدريس مادة التربية الرياضية و نمو القدرات البدنية والمهارية لكون هذه المرحلة ذات أهمية باعتبارها مرحلة انتقالية لها خصوصية في مراحل النمو لدى الطلبة ، ولعدم استغلال الطاقات الهائلة للطلبة أثناء الدرس و أن اغلب الطلاب يواجهون صعوبة في تعلم فعالية القفز العالي قياسا بغيرها من الفعاليات وتكمن صعوبتها في إنها تحتاج إلى قدرات خاصة بدنية وحركية عالية في مرحله الارتقاء وتأثيرها على بقية المراحل. لهذا يتطلب إيجاد أسلوب آخر في التدريس ، والتي عن طريقه يستطيع المدرس الوصول بالطلبة إلى أفضل مستوى ممكن في تطوير الأداء المهادي والبدني وإشباع رغباته وتفهم حاجاته وبناء علاقات اجتماعية بينهم من خلال إعطائهم فرصة لاتخاذ القرارات أثناء تنفيذ المهمات الحركية هنا تتجلى مشكلة البحث في محاولة جديدة للكشف عن تجريب استخدام أسلوب التدريبي في تدريس مادة التربية الرياضية .

أهداف البحث :

- ١- إعداد منهج يتضمن تمرينات خاصة بأسلوب التدريبي لتطوير الرجل القافزة في فعالية القفز العالي للطلاب
- ٢- التعرف على تأثير المنهج بالتمرينات الخاصة بالأسلوب التدريبي في تعلم فعالية القفز العالي و تحسينها لطلاب المرحلة الإعدادية.

فروض البحث :

- ١- للمنهج والتمرين الخاصة بالأسلوب التدريبي تأثير ايجابيا في تعلم وتحسين فعالية القفز العالي لطلاب.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير أسلوب التدريبي و الأسلوب الذي يتبعه المدرس في تعلم فعالية القفز العالي للطلاب.

مجالات البحث :

المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المجال الزمني : ٢٠٢١ / ٢ / ٦ ولغاية ٢٠٢٢ / ٥ / ١٠ .

المجال المكاني :ملعب السماوة الاولمبي .

المجلد (١) العدد (٢)

-منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها إذ يعد المنهج التجريبي (من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة المشكلة، إذ يمكن من خلاله التنبؤ بالحدث والتحكم بدراسة وتفسير الأسباب)^(٢٨).

مجتمع البحث وعينته.

(أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي ستحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها)^(٢٩). وعليه فقد حدد الباحث مجتمع البحث الحالي ممثلاً بطلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكان عددهم (٧٧) طالب وطالبة مقسمين على (٣) شعب تم استبعاد شعبة البنات لان البحث خاص للطلاب وبعد إجراء القرعة بين الشعبتين الدراسية تم اختيار شعبة (ب) وعددهم (٢٦) طالبا وبعد استبعاد الطلبة الذين لا يرغبون والراسبون وعددهم (٦)، حيث أصبح العدد الإجمالي للعينة (٢٠) طالبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين وكل واحدة تضم (٢٠) طالبا مجموعة تجريبية (الاسلوب التدريبي) ومجموعة ضابطة شعبة (ج) (الطريقة المتبعة) وتم توزيع الطلاب عشوائياً عن طريق القرعة،

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

الادوات المطلوبة للتمارين الخاصة للفعالية .

جهاز القفز العالي.

اختيار الاختبارات

تم اختيار الاختبارات البدنية قيد البحث

١- اختبار القفز العمودي لقياس القوة الانفجارية للرجلين^{٣٠}٢- اختبار الأداء الفني لفعالية القفز العالي (قيد البحث)^{٣١}٣- اختبار ٣٠م لقياس السرعة القصوى^{٣٢}

التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠/٢/٢٠٢١، وتهدف التجربة الاستطلاعية إلى ما يلي

^(٢٨) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ٢١٧.

^(٢٩) وجيه محبوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١، ص ١٦٨.

^{٣٠} محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١، ط ٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص ٣٠٥

^{٣١} بسطويسي احمد بسطويسي: أسس نظريات الحركة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ١٩٦

^{٣٢} محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم البدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، القاهرة،

مطبعة يوزر سيف، ١٩٨٨، ص ١٨٦.

المجلد (١) العدد (٢)

- معرفة الوقت المستغرق في إعطاء الأسلوب التعليمي .
- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- تلافي الأخطاء التي يمكن حصولها في التجربة الرئيسية .
- التأكد من صلاحية المكان الذي تجري فيه التجربة الرئيسية .
- معرفة فريق العمل المساعد بطبيعة العمل .

الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ ٢٧/٢/٢٠٢١ يوم الاحد الساعة التاسعة صباحا بعد تنفيذ وحدتين تعليميتين أوليتين ،تضمن فيها شرح فعالية القفز العالي بعد الاستعانة بالأنموذج الحي المثالي في عرض الفعالية من خلال الاستاذ المختص. وبعد ذلك قامت العينة بتطبيق الفعالية خلال الودنتين تعليميتين ،وفي نهاية الوحدة التعليمية الثانية تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة ببعض القدرات البدنية والأداء الفني لفعالية القفز العالي

المنهج التعليمي:-

اشتمل المنهج التعليمي على ثمان وحدات تعليمية فضلاً عن وحدتين تعريفيتين وواقع وحدتين تعليميتين في كل أسبوع* ، زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة حيث اشتمل القسم التحضيري بصورة عامة على(٢٠) دقيقة مقسم على ثلاثة أجزاء ، المقدمة وكان زمنها خلال الوحدة (٣)دقائق ، والإحماء العام وكان زمنه (٥) دقائق لتهيئة أعضاء الجسم ، وكان زمن الإحماء الخاص (١٢) دقائق ، حيث اشتمل على تمارين متنوعة تخدم القسم الرئيس الذي كان زمنه(٦٠) دقيقة لما له من أهمية كبيرة في الوحدة التعليمية، وقد قسم على جانبين رئيسين ، الجانب التعليمي وكان زمنه (١٥) دقائق ، والجانب التطبيقي وكان زمنه (٤٥) دقيقة ، واخذ القسم الختامي (١٠) دقائق تتخلله تمارين ترويحية مع تهدئه عامة للجسم وكذلك تحية الانصراف .

الاختبارات البعديّة :-

بعد الانتهاء من ثمان وحدات تعليمية تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بتاريخ ١٧/٤/٢٠٢٢ الموافق يوم الأحد الساعة التاسعة صباحاً ، إذ حرص الباحثون على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه في الاختبارين القبلي والبعدي والأدوات والأجهزة إذ أعطيت ثلاث محاولات قانونية لكل فرد من أفراد العينة ، وفي نهاية التجربة تم استخراج البيانات اللازمة والخاصة في المتغيرات المبحوثة لإجراء مقارنتها مع الاختبار القبلي .

عرض النتائج، تحليلها، ومناقشتها :-

المجلد (١) العدد (٢)

بعد تطبيق المنهج المقترح وإجراء الاختبارات والحصول على النتائج ، تم معالجتها إحصائياً

وتوصلنا إلى النتائج التالية:

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	القفز العالي (الانجاز)	متر	٠.١٤	١.٣٣	١.٩	١.٣٣	٤.٢١	معنوي
٢	القفز العالي (الأداء)	درجة	٠.٩٤	٥.٧٣	٠.٦٩	٥.٧٣	٨	معنوي
٣	القفز العمودي	سم	٠.54	٤٦.٤	٠.٦٧	٤٦.٤	4.63	معنوي
٤	ركض ٣٠ م	م	٠.٣١	٤.٠٥	٠.٢٨٤	٤.٠٥	5,82	معنوي

قيمة (T) الجدولية (1.729) عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) يتضح من الجدول (١) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة ، لكون قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (١٩) وبالبالغة (١.٧٢٩).

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي

لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	القفز العالي (الانجاز)	متر	٠.١٥	١.٥٨	١.٨	١.٥٨	٤.٩١	معنوي
٢	القفز العالي (الأداء)	درجة	٠.٩٤	٧.١	٠.٥٩	٧.١	٧.٨٤	معنوي
٣	القفز العمودي	سم	٠.45	٤٨.٥	٠.٧٤	٤٨.٥	٦.٣٢	معنوي
٤	ركض ٣٠ متر	ثا	٠.٢٨	٣.٩٥	١.٨	٣.٩٥	٣.٨٩	معنوي

المجلد (١) العدد (٢)

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة ، لكون قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (١٩) والبالغة (١.٧٢٩).

يلاحظ مما تقدم أن كلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية قد أحدثت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعدي والقبلي ولصالح البعدي ويعزو الباحثون سبب الحصول على هذه النتيجة إلى استخدام التمرينات الخاصة والأسلوب المناسب لتعلم فعالية للقفز العالي ضمن المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية وملاءمتها لمستوى عينة البحث من خلال التكرارات التي قامت بها عينة البحث أثناء المرحلة التعليمية، وكذلك المجموعة الضابطة التي تضمنت الأسلوب المتبع والتي أظهرت تأثيراً إيجابياً وبشكل ملموس في الأداء للمراحل الفنية (التكنيك) للقفز العالي لدى عينة البحث (التجريبية ، الضابطة) كذلك أدى إلى أفضلية في مستوى الأداء الحركي للقفز العالي في القياس البعدي.

الجدول (٣)

يبين معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المجموعة المتغير
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	٧.٠٦	١.٨	١.٥٨	١.٥	١.٣٣	الإنتاج
معنوي	٥.٢٨	٠.٥٩	٧.١	٠.٦٩	٥.٧٣	الاداء
معنوي	٤.٥٧	٠.٣٠	٤٨.٥	0.22	٤٦.٤	القفز العمودي
معنوي	٢.٧٨	٠.٣٦	٣.٩٥	٠.٤٢	٤.٠٥	ركض ٣٠ متر

يلاحظ من الجدول (٣) أن قيم (T) المحسوبة بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية ، الضابطة) وهي اكبر من القيمة الجدولية (١.٧٢٩) عند درجة حرية (٣٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة ويعزو الباحثون أن التطور والتحسين الحاصل في مجمل المتغيرات المبحوثة ذات العلاقة المباشرة بالأداء الحركي الذي يعد دليلاً على تحسن الأداء الفني الذي تم التأكيد عليه من خلال استخدام الأسلوب التدريبي الذي أعطى فرصة كافية للطالب لاختيار الوقت المناسب للبدية وحسب قدراته البدنية من خلال التمرينات التي اعطيت له الذي احتوائها الجزء التطبيقي ساعدت على تحسين قدراته البدنية وبالتالي زيادة فرص النجاح واستغلال الوقت الفعلي للأداء المهاري ، ويذكر : "أن زيادة الوقت الفعلي

المجلد (١) العدد (٢)

للأداء المهاري سوف يؤدي إلى زيادة في القدرات البدنية^{٣٣}. وما اله إليه من تصحيح الأخطاء المصاحبة للأداء قد ساعد أيضا على تنمية قدرة أفراد المجموعة التجريبية على الاستخدام الصحيح لأجزاء الجسم المشاركة بالأداء لتحقيق الهدف منه ، وهذا ما أكدته خيرية على أن " استخدام الأساليب والطرائق التعليمية ذات التأثير المباشر التي يتم اختيارها بشكل أساسي على وفق نوع الضعف والخلل الحاصل بالأداء بحيث يكون التطور خاصاً بنوع الخلل تعمل على تحسين الأداء^(٣٤)

مناقشة نتائج البحث:

يتضح من الجدول (١) إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة الضابطة التي طبق عليها الأسلوب المتبع في تعليم فعالية القفز العالي ، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق إلى استخدام أسلوب الشرح التوضيحي الذي سهل عملية الفهم واستيعاب وإدراك الفعالية ، وذلك من خلال التدرج الواضح في عرض مراحل الفنية لفعالية القفز العالي وهذا ما أكدته بعض المصادر العلمية ، إذ أن (استخدام الصور التوضيحية التي اندرجت في فقرات المنهج التعليمي بمساعدة عرض الأنموذج الحي للفعالية ، قد أتاح للمتعلم فهما وأدركا واستيعابا لطبيعة الحركة)^{٣٥} فضلا عن إدخال بعض التمرينات الخاصة والمعتمدة على التكرارات التي قامت بها عينة البحث خلال الوحدات التعليمية المحددة لها ضمن المنهج التعليمي ، وهذا بدوره أدى إلى زيادة في اكتساب الأداء الفني للفعالية القفز العالي وتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بفعالية القفز العالي ويتضح من الجدول (٢) . إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها أسلوب الإدخال والتضمين الذي أعطى فرصة كافية للطالب لاختيار المستوى المناسب لقدراته الداخلية الكامنة مما أدى إلى تطوير القدرات البدنية المرتبطة بفعالية القفز العالي وتعلم وتحسين الأداء لها ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحثون سبب معنوية هذه الفروق إلى ايجابية الأسلوب في التعلم إذ أن استخدم الأسلوب التدريبي ساهم مساهمة فعالة في إتاحة فرص الإبداع التي يبدونها الطالب أثناء سير الدرس .. ويبين الجدول (٣) إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث ظهر لنا إن هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثون سبب معنوية هذه الفروق إلى أن

^{٣٣} كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الأعداد البدني - طرق القياس، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧، ص١٧.

^(٣٤) خيرية إبراهيم السكري : استخدام الكرات الطبية لبرامج التدريب لمسابقات الرمي ، القاهرة : نشرة ألعاب القوى للهواة ، مركز

التنمية الإقليمية ، العدد الثامن عشر ، ١٩٩٦ ، ص٢٤ .

^{٣٥} عادل فاضل علي : تأثير استخدام أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص٩٥.

المجلد (١) العدد (٢)

تطبيق الأسلوب التدريبي خلال الدرس يؤدي إلى استثارة حماس الطلاب وبالتالي دافعتهم لمواصلة التعلم ، فضلا عن إفساح المجال للطلاب لاختيار الوقت المناسب لبدأ التمارين او الفعالية بالأساليب الأخرى ، و تنمية السرعة التي جاءت نتيجة زيادة تكرارات التمارين المهارية فضلا عن تنقل الطلبة إلى مستويات أخرى تزيد من التوافق بين حركات الذراعين والرجلين أثناء الركض ، إذ أن البحوث العلمية برهنت على إن سرعة عمل العضلات تتعلق بقوة الحوافز وزيادته من خلال التدريب المتكرر المتصاعد وزيادة سرعة النقل لدى العضلة^{٣٦}

الاستنتاجات :-

بناء على عرض النتائج ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

- ١- أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات المبحوثة لكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح الاختبارات البعدية.
- ٢- أن هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- إن التدريس بالأسلوب التدريبي أسهم في تحسين تعلم فعالية القفز العالي و تحسين القدرات البدنية المرتبطة بالفعالية لدى أفراد عينة البحث.
- ٤- إن الأسلوب التدريبي كان أكثر فعالية من أسلوب المتبع في درس التربية الرياضية على تعلم و تحسين أداء الفني لفعالية القفز العالي والانجاز لدى أفراد العينة البحث

التوصيات

يوصي الباحث بما يأتي:

- ١- ضرورة الاهتمام بإدخال الأسلوب التدريبي في تعلم فعالية القفز العالي بصورة خاصة وفعاليات الألعاب القوى بصفة عامة وفي مراحل السنية المختلفة.
- ٢- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم أساليب التعلم المختلفة لغرض تعلم وتطوير مستوى الأداء الفني بفعالية القفز العالي.
- ٣- تصميم المناهج التعليمية على وفق مؤشرات وأساليب متعددة منها الأسلوب التدريبي الذي أدى إلى استثارة حماس الطلاب وبالتالي دافعتهم لمواصلة التعلم ، فضلا عن إفساح المجال للطلاب في اختيار الوقت المناسب للتطبيق مقارنة بالأساليب الأخرى وانعكس ذلك ايجابيا على مستوى الأداء والانجاز لدى الطلاب.

^{٣٦} السيد يوسف الباري ومهدي عبد الله نجم : المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية ، ١٩٨٨، مطبعة التعليم العالي بغداد، ص٢٨

المجلد (١) العدد (٢)

٤- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى وباقي الألعاب والفعاليات الرياضية.

المصادر

- أحمد حسين اللقاني : معجم المصطلحات التربوية المعرفية في المناهج وطرق التدريس ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٩٦ م .
- بسطويسي احمد بسطويسي: أسس نظريات الحركة ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٦
- -بسطويسي احمد بسطويسي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم-تكتيك-تدريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- خيرية إبراهيم السكري : استخدام الكرات الطبية لبرامج التدريب لمسابقات الرمي ، القاهرة : نشرة العاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمية ، العدد الثامن عشر ، ١٩٩٦ .
- سعيد عمر عادل الراوي : تأثير أسلوبين التعلم لاتقاني والتضمين على تعلم أنواع السباحة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٤ .
- عادل فاضل علي : تأثير استخدام أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- عامر فاخر شغاتي وآخرون : تطبيقات للمبادئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، ديالى ، مكتب الكرار ، ٢٠٠٦ .
- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر : الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٠ .
- قاسم حسن حسين: الموهوب الرياضي ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٩ .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الأعداد البدني - طرق القياس ، ط٣ ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧ .
- محمد جاسم الياسري : مبادئ الإحصاء التربوي مدخل في الإحصاء الوصفي والاستدلالي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ .
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم البدني ، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، القاهرة، مطبعة يوزر سيف، ١٩٨٨ .

المجلد (١) العدد (٢)

- مروان عبد المجيد إبراهيم : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . ط ١ مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٠ .
- -مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- مصطفى محمد السايح: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ٢٠٠١ .
- ميرفت علي خفاجة : دراسة مقارنة لتأثير استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية على مستوى بعض المهارات الحركية ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 1992 م .
- نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي : التعلم الحركي . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، ١٩٩٤ .
- وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطوير الحركي . بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠ .
- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١ ،

نموذج لوحدتة تعليمية بالأسلوب التدريبي

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

المرحلة الدراسية : الخامس الإعدادي

الأسبوع الأول

عدد الطلاب : ٢٠ طالب .

الوقت : ٩ صباحا

الدرس الأول

اليوم والتاريخ : ٢٠١٥/٣/١

الأهداف التعليمية	الإجراءات التنظيمية			محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	أقسام الدرس	ت					
	التشكيلات	الأدوات	الزمن								
<p>معرفة الوقوف الصحيح والهدوء وأهمية التحية البدء</p> <p>معرفة الهرولة الصحيحة للطالبات والوعي بالآمن والسلامة</p> <p>سرعة التثني العرضي</p> <p>معرفة قتل الجذع</p> <p>معرفة التوقيت الصحيح</p> <p>معرفة سرعة الانطلاق</p>	<p>إدراك النظام</p> <p>تنمية المشي والجري وحركة الزراعين</p> <p>إحساس بالأداء السليم</p> <p>الإحساس بمرونة الجذع</p> <p>الإحساس بالأداء السليم</p> <p>إدراك سرعة الحركة</p>	<p>٢٠ د</p> <p>٣ د</p> <p>٥ د</p> <p>١٢</p>	<p>تهيئة الأدوات وحضور الطلاب إلى الساحة وترديد تحية البدء</p> <p>سير - هرولة اعتيادية - هرولة مع تدوير الذراع اليمين ثم اليسار - هرولة مع تدوير الزراعين أماما وخلفا - سير اعتيادي؛</p> <p>القفز للجانبين من فوق مانع بارتفاع (٣٠ سم) (وقوف) ثني الركبتين مع رفع الزراعين أماما (٢ عدة) الحجل على رجل اليمين ومن ثم لحجل على رجل اليسار (١٠) ثا</p> <p>(الوقوف) قفزتين على البقعة في القفزة الثالثة رفع الركبتين عاليا</p>	<p>القسم الإعدادي المقدمة</p> <p>الإحماء العام</p> <p>الإحماء الخاص</p>	١.						
						<p>الوعي بالنظام والهدوء وأهمية التحية البدء</p> <p>الاستجابة الموحدة للطالبات والوعي بالآمن والسلامة</p> <p>سرعة التثني العرضي</p> <p>معرفة قتل الجذع</p> <p>معرفة التوقيت الصحيح</p> <p>معرفة سرعة الانطلاق</p>	<p>إدراك النظام</p> <p>تنمية المشي والجري وحركة الزراعين</p> <p>إحساس بالأداء السليم</p> <p>الإحساس بمرونة الجذع</p> <p>الإحساس بالأداء السليم</p> <p>إدراك سرعة الحركة</p>	<p>١٥ د</p> <p>١٥ د</p>	<p>شرح عملية الاقتراب مع عرض الصورة التوضيحية له</p> <p>عرض عملية الارتقاء وكيفية اجتياز العارضة بطريقة (الفوسبري من قبل المدرسة</p> <p>- تكليف أكثر من طالب بالقيام بعرض نموذج الحركة المطلوبة</p>	<p>القسم الرئيسي الجزء التعليمي</p>	٢.

الأهداف التعليمية	الإجراءات التنظيمية			محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	أقسام الدرس	ت
	التشكيلات	الأدوات	الزمن			
			٤٥ د	يقسم الطلاب الى مجموعتين مج ١ تعمل الركضة التقريبية وضبط قدم الارتقاء	الجانب التطبيقي	
			١٠ د	مج ٢ تعمل على الارتقاء وتطبيق عملية الفوسبري وكيفية الاداء الصحيح وحركة الذراعين وحركة الراس و الساقين	القسم الختامي	
				تمارين تهدا لارجاع الجسم الى الوضع الاساسي له ولكن بنشاط		