

أثر استخدام أسلوب التدريب الذاتي (متعدد المستويات) في اكتساب بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لدى طالبات السنة الدراسية الثانية

هيرو فاتح مرزه ولي نبراس يونس محمد ال مراد

جامعة الموصل/ كلية التربية للبنات

قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية

(قدم للنشر في ٢٧/٥/٢٠٢١، قبل للنشر في ٢٥/٧/٢٠٢١)

الملخص:

هدفت البحث الى التعرف على تأثير أسلوب التدريب الذاتي المتعدد المستويات في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطالبات ، وأعداد برنامج تعليمي باستعمال أسلوب التدريب الذاتي المتعدد المستويات في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطالبات . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات (المجموعات المتكافئة) ذو الاختبار البعدي ، وشملت العينة (٣٢) طالبة من طالبات المرحلة الدراسية الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل ، كما واستخدمت الباحثة الاختبارات لقياس الاكتساب المهارات، وتم وضع برنامج تعليمي بالأسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات موزعة على (١٢) وحدة تعليمية وبزمن قدره (٩٠) دقيقة، واجري الاختبار البعدي لمجموعتي البحث لقياس اكتساب بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية. وتم استخدام الوسائل الاحصائية (حزمة الاحصائية (SPSS)) لمعالجة البيانات. والاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة: اظهرت ان استخدام اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات فاعلية في اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطالبات. التوصيات والمقترحات : استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في مواد الدراسية الاخرى، وأجراء دارسات مشابهة للوصول الى افضل الأساليب ، التي يمكن الاستعانة بها في تدريب وتدريب الطلبة ليكتسبوا المهارات الاساسية في اللعب الرياضية كافة .

The effect of using the self-training method (multi-level) in acquiring some skills Attacking handball among second-year female students

Hero Fatih Marza

Nibras Yunus Muhammad

University of Mosul/ College of Education for Girls

Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The research aims to investigate the impact of the multi-level self-training method on the acquisition of some basic handball skills for female students. The researcher prepared an educational program using the multi-level self-training method to acquire some basic handball skills for female students. The researcher used an experimental method with equivalent groups and a post-test. The sample included 32 students from the second stage of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul. The researcher used tests to measure skill acquisition and developed an educational program using the multi-level self-training method, consisting of 12 instructional units with a duration of 90 minutes. A post-test was conducted for the research groups to measure acquisition after the completion of the main experiment. Statistical methods (SPSS) were used to process the data. The conclusions reached by the researcher showed that the use of the multi-level self-training method was effective in acquiring some basic handball skills for female students. The recommendations and suggestions included using the multi-level self-training method in other subjects and conducting similar studies to find the best methods for training and teaching students to acquire basic skills in all sports.

- **التعريف بالبحث:**

- **المقدمة وأهمية البحث:**

يعد التدريس أحد المحاور المهمة في العملية التعليمية ، إذ يرتبط ببقية المحاور الأخرى ارتباطاً وثيقاً ، كالمناهج والأهداف والطرائق والأساليب، وبقدر ما يتوفر فيه من أسس علمية وعملية. فالتدريس لا يمكن تطويره وتحسين جوانبه ما لم يكن فيه جوانب فنية وإبداعية . وفي الآونة الأخيرة شهدت أساليب التدريس تطوراً ملحوظاً نتيجة التطور العلمي والمعرفي الذي اجتاحت مجالات المعرفة الإنسانية ، الأمر الذي جعل العاملين في مجال التربية الرياضية يتطلعون الى مستقبل أفضل ، لمحاولة حل المشكلات الرياضية عن طريق الأساليب العلمية الحديثة، وذلك بالاستفادة من النظريات الحديثة في طرائق التدريس، وقد أخذت العملية التعليمية مكاناً بارزاً ضمن أليات التطور باعتبارها عملية تتناول جميع الجوانب الشخصية للمتعلم ، حيث اكتسبه أساليب التدريس اتجاهات حديثة بغرض إكساب المتعلمين المهارات

المطلوبة بعيداً عن أسلوب التلقين الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى إغفال بعض المعلومات الهامة عن المهارات المتعلمة . وحيث أن كرة اليد كأية لعبة من الألعاب الجماعية التي لها مبادئها الأساسية المعدة ، والتي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب السليم في طرائق وأساليب التدريس والتدريب وأن اتفاق الجميع على أن نجاح الطالب وتقدمه يتوقف الى حد كبير على مدى اتقان الطالب للمبادئ الأساسية للعبة ، لذلك فإن العلماء في سعي دائم لدراسة افضل الطرائق والأساليب لتعلم واكتساب المهارات والعادات لتطبيق ما يتوصلون اليه من نتائج والاقتصاد بالجهد والزمن في عملية التعلم ، و " إن لكل أسلوب تدريسي أهدافه ومضامينه وتطبيقاته الخاصة به التي تلائم الفعالية والمهارة المطلوب تعلمها ، لذا فعند اختيار أسلوب للتدريس يجب أن يتناسب هذا الأسلوب مع المرحلة العمرية والدراسية ويراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وأن يتلاءم مع البيئة التعليمية ومواقعها وإمكانياتها واحتياجاتها ، والذي يسهم بشكل كبير في تحسين وتطوير درس التربية الرياضية " (عزمي، ١٩٩٦ ، ٣٩)، من هذا المنطلق تعددت الاجراءات التربوية التي يستخدمها المدرسون والمدرّبون للعمل على زيادة دافعية المتعلم لكونها أحد العوامل الداخلية خلال مواقف التعلم المختلف ومن هذه الإجراءات التربوية (الاسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات) . " إذا يعد أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات من الاساليب التي تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين حيث يتم خلاله احتواء جميع الطلاب بشكل فعال متماشياً مع قدراتهم بحيث يتخذ كل طالب قراره عند أداء المهارة الحركية باختيار المستوى الذي يستطيع الاداء منه " (محليس، ١٥٤، ٢٠١٨) . أذ تشير (عبدالكريم ، ٢٠٠٥) " إلى أن أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات يعد ضمن الاساليب الحديثة التي تهدف إلى تضمين جميع المتعلمين في عملية التعلم وتنحصر فيه اتخاذ القرارات على طالب بحيث يستطيع اتخاذ قراره فيما يخص قدراته وقابليته وذلك لضمان الاستمرارية والمشاركة في الاداء وتطويره (عبدالكريم ، ٢٠٠٥ ، ١٣٢) . ويضيف (عبد الحافظ ، ٢٠٠٤) " بأن أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات يتيح الفرصة للمتعلمين للبدء من المستوى الذي يناسبهم ويراعي الفروق الفردية ويعمل على شمول المتعلمين جميعاً وعدم استبعاد أيّاً منهم ، ويوفر فرص ذات مستويات متدرجة في صعوبتها (عبد الحافظ ، ٢٠٠٤ ، ٦٥) . ومن هنا برزت فكرة البحث الحالي وهي تجريب استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات وبيان أثره في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

- مشكلة البحث :

يعد التربية الرياضية ميدان مهم من ميادين التربية والتعليم ، في كونها تعد الطلبة وتزودهم بالخبرات والمهارات المتعددة التي تلبي حاجات الطلبة وميولهم ورغباتهم ، وبالرغم من أهمية أساليب التدريس الحديثة التي أكدتها نتائج البحوث والدراسات لازالت الأساليب التقليدية هي المستعملة في عملية إيصال المادة للمتعلم، في حين إن تحقيق المهام الجديدة والمتقدمة للتربية الرياضية تتطلب الخروج من الأسلوب المتبع في إخراج وتنفيذ مناهج التربية البدنية وعلوم الرياضة ، التي وضعت ليبدوا الأسلوب التقليدي هو الأكثر ملائمة لتنفيذها بالرغم من وجود اختلاف بين المتعلمين في قدراتهم البدنية ومستوى دافعيّتهم

وخبراتهم السابقة، ولقد رأت الباحثة أن هذا الأسلوب لا يتساير مع الاتجاهات الحديثة والخاصة في تعلم المهارات الحركية بكرة اليد من حيث الاكتساب بالمهارات الحركية ، هذه المشكلة حفزت الباحثة إلى استخدام أحد الأساليب التدريسية الحديثة ، التي تراعي الفروق الفردية بين الطلبة ومنها أسلوب التدريب الذاتي المتعدد المستويات لتعرف على تأثير هذا الأسلوب في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبات المرحلة الدراسية الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . لذلك وجدت الباحثة باستخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات كأسلوب علمي حديث والذي يهدف إلى إشراك جميع الطالبات في الأداء وفي وقت واحد وكل حسب قابليتها البدنية و المهارية ، ولهذا الأسلوب من دور وتأثير في الارتقاء بالمستوى المهاري للطلبة .

- **أهداف البحث :** ١- التعرف على تأثير أسلوب التدريب الذاتي المتعدد المستويات في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلبات .

٢- أعداد برنامج تعليمي باستعمال أسلوب التدريب الذاتي المتعدد المستويات في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلبات.

- **فروض البحث :** - توجد فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في اكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات واكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي .

- **مجالات البحث :**

- المجال البشري : طالبات السنة الدراسية الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل .

- المجال الزمني : ٢٠٢٠/١٢/٦ ولغاية ٢٠٢١/٥/٣

- المجال المكاني : قاعة الالعاب الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل .

- **تحديد المصطلحات :**

- **أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات :** (وهو من الأساليب الحديثة التي يقوم فيها المدرس بالتخطيط للدرس بما يلاءم جميع المستويات من خلال توفير خطوات تعليمية ذات مستويات بداية متعددة في درجة الصعوبة لكي تسمح لكل طالب أن يختار مستوى التعلم الذي يتناسب مع قدراته وقابليته). (أبولنجا، ٢٠٠٦، ٨٧)

- **الاكتساب :** عرفه (رزوق ، ١٩٧٧) " بأنه الصفات والخصائص والتغيرات والسمات والاستجابات والتي ليست موجودة عند الفرد منذ الولادة ، بل جرى تطويرها وتعلمها واكتسبها من خلال حياة الفرد في سياق نموه وتطوره " (رزوق ، ١٩٧٧، ٢١٧) .

- **إجراءات البحث**

- **منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

تصميم التجريبي : تصميم التجريبي ذات (المجموعات المتكافئة) ذو الاختبار البعدي لملائمته طبيعة مشكلة واهداف البحث.

المجموعة	المتغير والاسلوب	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	المتغير المستقل (الاسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات)	اختبار الاكتساب
المجموعة الضابطة	----- الاسلوب التقليدي	الاختبار الاكتساب
مقارنة النتائج بين المجموعتين		

- **مجتمع البحث وعينته:** تكون مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) والبالغ عددهم (٦٨) طالبة، وشملت عينة البحث (١٦) طالبة لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة ونسبة (٤٧,٠٥%) من مجتمع البحث وكما مبين في الجدول (١).

الجدول (١)

يبين عينة البحث والطالبات المستبعدات ونسبهم

الشعبة	مجاميع البحث	العدد الكلي	المستبعد من العينة	عدد افراد العينة النهائي	النسبة المئوية من مجتمع البحث
ب	المجموعة التجريبية	٣٢	١٦	١٦	٥٠%
أ	المجموعة الضابطة	٣٦	٢٠	١٦	٤٤,٤٤%
المجموع		٦٨	٣٦	٣٢	٤٧,٠٥%

- **تجانس عينة البحث :** بعد ان تم اختيار العينة من المجتمع البحث تم اجراء التجانس مجموعتي البحث من حيث المتغيرات التالية :

١- الكتلة مقاساً بالكيلوغرام .

٢- الطول مقاساً بالسينتمتر .

٣- العمر الزمني مقاساً بالأشهر .

تم تجانس مجموعتي الدراسة في الكتلة والطول والعمر الزمني بواسطة اختبار (ت) لإيجاد الفروق بينهما والجدول (٢) يوضح ذلك .

الجدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للمتغيرات المعتمدة في تجانس (العمر - الوزن - الطول) لمجموعتي البحث ومستوى الدلالة للمتغيرات التي تم ضبطها

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (Sig)	الدالة
		س-	ع±	س-	ع±			
الوزن	كغم	٦١,٠٥	٨,١٤	٦٢,٠٥	١٣,٣٤	٠,٢٨٦	٠,٧٧٦	غير معنوي
الطول	سم	١٥٠,٤٠	٢,٦٦	١٥٧,٢٥	٥,٨٢	١,٣٠٩	٠,١٩٨	غير معنوي
العمر	الشهر	٢٥٦,٢	٢٢,٧٩	٢٥٨	٣٠,٢٨	٠,٢١٢	٠,٨٣٣	غير معنوي

يتضح من الجدول رقم (٢) انه توجد فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات (العمر الزمني - الطول - الكتلة) لمجموعتي البحث هذا يدل على تجانس مجموعتي البحث.

- المهارات الاساسية المرشحة للبحث قيد الدراسة :-

تم اختيار بعض المهارات الاساسية لدراسة البحث من المنهج المقرر لطالبات المرحلة الدراسية الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الموصل وهي :-

١- التمرير للمسافات القصيرة (المرتدة).

٢- التمرير للمسافات المتوسطة (من فوق مستوى الكتف)

٣- التمرير للمسافات الطويلة (من فوق مستوى الراس)

٤- الطبطة

٥- التصويب من الثبات

- التصويب من القفز عالياً.

- الاختبارات المختارة لقياس المهارات الاساسية بكرة اليد للبحث قيد الدراسة :

من خلال اطلاع ومراجعة الدراسات السابقة التي تناولت المهارات نفسها لموضوع البحث ، تم وضع النتائج في استبيان وعرضت على مجموعة من المختصين في (مجال التدريب والاختبارات وتعلم الحركي وكرة اليد) لاختيار الاختبارات المناسبة لقياس المهارات الاساسية لموضوع البحث.

وبعد جمع البيانات وتفرغها تم استخلاص الاختبارات المناسبة من وجهة نظر المختصين والتي حازت على نسبة اتفاق اكثر من (٧٥ %) من قبل السادة الخبراء وكانت هذه الاختبارات كالآتي :

١- مهارة التمرير للمسافات القصيرة - اختبار دقة وقوة المناولة من ٧ م من الحركة.

٢- مهارة التمرير للمسافات المتوسطة - التمرير بدقة من الحركة.

- ٣- مهارة التمرير للمسافات الطويلة - اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة ٣٠ متراً.
- ٤- مهارة الطبطبة - اختبار الطبطبة في خط مستقيم (١٥ م) .
- ٥- مهارة التصويب من الثبات - اختبار دقة التصويب من الثبات
- ٦- مهارة التصويب من القفز عالياً - اختبار دقة التصويب من القفز عالياً. (الخياط و الحياي ، ٢٠٠١ ، ٥٠٠-٥٢٦)

- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

- **الصدق :** إن الاختبار يكون صادقاً عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله ، فقد ذكر (علاوي ورضوان ، ٢٠٠٠) " إن الاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها (علاوي ورضوان، ٢٠٠٠ ، ٢٥٤). ويسمى الصدق المضمون أو الصدق المحتوى ويعد من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال وقد تم عرض الاختبارات المستخدمة في البحث الحالي على مجموعة من الخبراء المختصين وتم تحديد الاختبارات لقياس المهارات الأساسية لكرة اليد لهذا البحث والحائزة على نسبة اتفاق (٧٥٪) والتي اجمع السادة الخبراء على صدق هذه الاختبارات والمتمثلة في قياس الصفة المراد قياسها .
- **الثبات :** ويشير كل من (التكريري والعبيدي) إلى ثبات الاختبار "هو اعطاء النتائج نفسها إذا أعيد في الشروط نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم والتدريب " (التكريري والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ٢١١).
- لذا قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة شملت (٥) طالبة ، بتاريخ ٢٣/١٢/٢٠٢٠ ثم قامت الباحثة بإعادة الاختبار نفسه على عينة الافراد نفسها ومن بعد مرور ثلاثة ايام ، واحتساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبارين والتي ظهرت هناك درجة ارتباط عالية في الاختبارات المستخدمة مما يؤكد ثبات هذه الاختبارات . كما موضح في الجدول (٣)

الجدول (٣)

معاملات الثبات للاختبارات المهارية الأساسية لكرة اليد

المهارات الأساسية	الاختبارات	ثبات	قيمة (Sig)	الدالة
التمرير للمسافات القصيرة (المرتدة)	اختبار دقة وقوة المناولة من ٧ م من الحركة.	٠,٥٣٥	٠,٠١	معنوي
التمرير للمسافات المتوسطة (من فوق مستوى الكتف)	التمرير بدقة من الحركة	٠,٣٢٤	٠,٠٣	معنوي
التمرير للمسافات الطويلة (من فوق مستوى الرأس)	اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة ٣٠ متراً	٠,٩٥٣	٠,٠٢	معنوي
الطبطبة	اختبار الطبطبة في خط مستقيم (١٥ م)	٠,٩٠١	٠,٠٠	معنوي
التصويب من الثبات	اختبار دقة التصويب من الثبات	٠,٩٣٣	٠,٠٤	معنوي
التصويب من القفز عاليا	اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	٠,١٤٥	٠,٣	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

- الموضوعية :

يقصد بالموضوعية " وضوح التعليمات من حيث إدارة الاختبار وإعطاء الدرجة اي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون " (عبيدات ، ١٩٨٨ ، ١٥٨) . ، "ويكون الاختبار موضوعياً عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصية ، أن المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد" (عويس ، ١٩٩٩ ، ٥٣) . ولأجل التحقق من موضوعية الاختبارات المستخدمة تم تسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين في ان واحد باستخدام أدوات عالية الموضوعية لذا فقد استخدمت الباحثة اختبارات ذات إجراءات واضحة وبعيدة عن التقويم الذاتي للقائم بعملية الاختبار إذ يتم التسجيل باستخدام وحدات المسافة والزمن والتكرار إن " معامل الارتباط بين تقدير المحكم الأول والمحكم الثاني هو معامل موضوعية الاختبار"(خاطر، وألبك، ١٩٨٤ ، ٢٥)، وقد ظهرت نتائج المحكمين معاملات ارتباط عالية في جميع الاختبارات المستخدمة ، وهذا يؤكد موضوعية التقويم والجدول (٤) يوضح ذلك

الجدول (٤)

معاملات الموضوعية للاختبارات المهارية الأساسية لكرة اليد

المهارات الأساسية	الاختبارات	الموضوعية	قيمة (Sig)	الدالة
التمرير للمسافات القصيرة (المرتدة)	اختبار دقة وقوة المناولة من ٧ م من الحركة.	٠,٨٨٠	٠,٠٠	معنوي
التمرير للمسافات المتوسطة (من فوق مستوى الكتف)	التمرير بدقة من الحركة	٠,٦٧٦	٠,٠٢	معنوي
التمرير للمسافات الطويلة (من فوق مستوى الرأس)	اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة ٣٠ مترا	٠,٣٤٣	٠,٠١	معنوي
الطبطة	اختبار الطبطة في خط مستقيم (١٥ م)	٠,٧٥٤	٠,٠٤	معنوي
التصويب من الثبات	اختبار دقة التصويب من الثبات	٠,٦١٢	٠,٠٢	معنوي
التصويب من القفز عاليا	اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	٠,٥٢٣	٠,٠٣	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

- التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٣/١٢/ ٢٠٢٠ وبمساعدة فريق العمل المساعد ، اذا اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية الأساسية لكرة اليد . لم يكن هناك أي ملاحظات على هذا الاختبارات . وبالع عدد العينة (٥) طالبة ونفذت التجربة في قاعة الالعب الرياضية المغلقة للكلية وكذلك اغنت هذه التجربة بعض الملاحظات ومنها :

١- تأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في كافة الاختبارات المهارية .

٢- مدى تفهم الاختبارات من قبل عينة البحث .

٣- معرفة المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات .

- **الاختبارات البعدية لقياس اكتساب المهارات الاساسية لكرة اليد للطلّابات :** حيث اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث لقياس اكتساب بعض المهارات الاساسية لكرة اليد للطلّابات عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث (البرنامج التعليمي) مباشرةً وذلك بتاريخ ٢٣/٣/٢٠٢١ .

- **بناء الوحدات التعليمية :**

قامت الباحثة بإعداد الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات لاكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد والتي تم اختيارها مسبقاً ، من خلال شواهد و المراجع العلمية والدراسات السابقة، وكذلك استطلاع رأي الخبراء المختصين في مجال طرائق التدريس وكرة اليد ، وذلك لإبداء آرائهم تجاه الاسس الخاصة بالبرنامج التعليمي وتقسيم محتوى الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمي المقترح ، والاخذ بآراء السادة الخبراء من تعديل أو حذف أو إضافات أخرى.

- **الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات :-**

قامت الباحثة بوضع الخطة الزمنية لتطبيق الوحدات التعليمية المقترحة بأسلوب (التدريب الذاتي متعدد المستويات) لاكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد والمقررة على طالبات المرحلة الدراسية الثانية ،وهي (التمريرات (المسافات القصيرة - المرتدة، المسافات المتوسطة - من فوق مستوى الكتف ، المسافات الطويلة - من فوق مستوى الراس) ، الطبطبة ، التصويب من الثبات ، التصويب من القفز عالياً) حيث كانت فترة البرنامج من ٢٠٢١/١/٣ ولغاية ٢٠٢١/٣/٢٢ مدة البرنامج التعليمي المقترح (١٢ أسبوعاً) ، بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع ، حيث يُعاد الوحدة التعليمية في الاسبوع الثاني لنفس المهارة . وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة . أما الوحدة التعليمية فهي مقسمة كالاتي :

اولاً : الجزء الاعدادي : يتراوح زمنه (٢٠ دقيقة) و يتضمن المقدمة (٣ دقائق) ، الاعداد العام زمنه (٧ دقائق) (يتم في هذا اعداد عام وشامل لأعضاء الجسم كافة الاعداد الخاص وزمنه (١٠ دقيقة) تتضمن اعداداً خاصاً لممارسة الاداء

ثانياً : الجزء الرئيسي: يتراوح زمنه (٦٠ دقيقة) ويتضمن الجزء التعليمي وزمنه (٥٠ دقيقة) ويتم في هذا الجزء شرح المهارة من قبل المدرس بالطريقة التعليمية المستخدمة(اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات) مع توزيع ورقة الواجب ، والنشاط التطبيقي وزمنه (٥٥ دقيقة) وفيه يبدأ الطالبات بتطبيق الاداء .

ثالثاً : الجزء الختامي: يتراوح زمنه (١٠ دقائق) ويتضمن التهيئة وزمنه (٧ دقائق) لعبة ترويجية تبعث على التشويق والمرح . و الانصراف ختاماً للوحدة التعليمية زمنه (٣ دقائق) .

- **محتوى ورقة الواجب (المعيار) الخاصة بأسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات :**

يحتوي البرنامج التعليمي المقترح على مجموعة من الأوراق تسمى ورقة الواجب "المعيار" الخاصة بأسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات، وذلك داخل الجزء الرئيسي بالبرنامج، حيث قامت الباحثة بتصميم ورقة الواجب (المعيار) الخاصة بأسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات والتي اشتملت على كيفية أداء التمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية بكرة اليد (التمريرات، الطبطبة، التصويب)، ويتم ذلك في صورة مستويات للأداء متدرجة، بحيث المهارة الواحدة تحتوي على أربع تمرينات و كل تمرين يحتوي على ثلاث مستويات متدرجة، ثم يتم إعطاء كل طالبة ورقة الواجب لتقوم باختيار المستوى الذي يناسبها وتنتقل الى التمرين التالي ويمثل نقطة البداية لها في البدء بالواجب الحركي .

الوسائل الإحصائية : لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدمت الحقيبة الإحصائية (SPSS) الآتية :

١- الوسط الحسابي. ٢- الانحراف المعياري. ٣- اختبار t للعينات المرتبطة. ٤- النسبة المئوية .

١- معامل الارتباط بيرسون .

- عرض النتائج ومناقشتها :

- الفرضية: توجد فروق إحصائية ذات دلالة غير معنوية في اكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات واكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي .

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اكتساب الطالبات بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	Sig معنوية	الدالة
		س	ع ±	س	ع ±			
اختبار دقة وقوة المناولة من ٧ م من الحركة	درجة	٤,١٢٥	١,٧٠٧	٦,٨١٢	١,٦	٤,٥٩٣	٠,٠٠٠	*معنوي
التمرير بدقة من الحركة	نقاط	١٤,٦٢٥	٢,٦٨	١٨,٦٢٥	١,٨٢١	٤,٩٣٨	٠,٠٠٠	*معنوي
اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة ٣٠ متراً	درجة	٤,٤٣٧	٢,٧٣١	٦,٨٧٥	٢,٩١٨	٢,٤٣٩	٠,٠٢١	*معنوي
اختبار الطبطبة في خط مستقيم (١٥ م)	ثا	٨,٦٩٣	٠,٩٧١	٦,٠٣٨	٠,٨٢٦	٨,٣٢٥	٠,٠٠٠	*معنوي
اختبار دقة التصويب من الثبات	نقاط	٢,١٨٧	١,١٦٧	٥,١٢٥	١,٠٢٤	٧,٥٦٥	٠,٠٠٠	*معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	نقاط	٢,٦٢٥	١,٣٦	٥,٠٦٢	١,٧٣	٤,٤٢٩	٠,٠٠٠	*معنوي

*قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٤) عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ودرجة حرية (٣٠)

يتضح من الجدول (٨) ما يأتي: ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية فهذا يعني وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لجميع الاختبارات . وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة. وتغزو الباحثة هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج التعليمي والذي استخدم فيه أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات والذي تم فيه التركيز على انتقال عدد من القرارات من المدرس إلى الطالبات

وتحديدا في الجزء الرئيسي من الدرس وخاصة في الجزء التطبيقي منه والذي من خلاله تحقق الواجب الرئيسي للدرس وهذا يعني بان لكل من المدرس والطالبة مسؤوليات وواجبات وبتحويل بعض القرارات للطالبة يكون هنالك متسع من الوقت للمدرس للتحرك بين الطالبات وملاحظة ومتابعة كل طالبة وإعطائها التغذية الراجعة الخاصة بأدائها وتحديد أولويات الاتصال مع الطالبات، فضلا عن ذلك بان هذا الأسلوب أتاح للطالبة للدخول في بيئة جديدة للتعلم من خلالها تحملها للمسؤوليات المصاحبة للقرارات المتخذة ومسؤوليتها المباشرة عن النتائج المتعلقة بأداء المهمة الحركية بشكل فردي بدون مقارنتها مع زميلاتها وبنفس الوقت توفر متسعا من الوقت للطالبة لتنفيذ المهمة الحركية وتوفير التغذية الراجعة الخاصة لكل طالبة ، وحيث أن هذا الأسلوب يتناسب مع جميع مستويات الطالبات فمدرس المادة قام بتحديد المستويات التي يمكن أدائها تحت ظروف مختلفة في درجة الصعوبة وتحدد الطالبة المستوى الذي يتناسب مع قدراتها مراعيًا بذلك الفروق الفردية بين الطالبات ، كما يمنح الطالبة الفرصة في اتخاذ القرار لأن الطالبة لديها الحرية في التنقل بين المستويات المختلفة للمهارة الحركية الواحدة والانتقال من مستوى إلى آخر ساعد الطالبات في تقييم ذاتها من خلال الانتقال إلى مستوى أعلى أو البقاء على نفس المستوى فضلا عن ذلك فان أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات يسمح بتقديم تغذية راجعة للطالبات أثناء تطبيق المهارة الحركية بشكل فردي مما يؤدي إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية قيد الدراسة. وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة والتي تناولت أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات والتي أظهرت نتائجها فعالية الأسلوب مع مختلف المهارات في المراحل التعليمية المختلفة ومنها ودراسة (علي، ٢٠٠٦) ودراسة (مجلس، ٢٠١٨) حيث أجمعت نتائج هذه الدراسات على أن أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات له اثر ايجابي في تحسين وتطوير الأداء المهاري للمتعلمين وله دور فعال في الوصول إلى مرحلة الإتقان نتيجة استثمار معظم وقت الدرس في التطبيق كما أن أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات له تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة.اذ يشير (المصري، ٢٠١٢)" بأن استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات له طريقة ايجابية وفعالة في عملية التدريس وذلك من خلال الخروج عن الأسلوب التقليدي واستخدام التنوع والاختلاف في عملية الشرح وتوصيل المعلومات مما يتيح الفرصة أمام الطالبات ليقوموا باتخاذ قرارات ملائمة بخصوص مستوى الأداء المهاري وسهولة التعلم والتأثير في حجم الوقت المنقضي في عملية التعلم فضلا عن أن هذا الأسلوب يهتم بالطالبة ويركز عليها من خلال العملية التعليمية وتصميم البرامج الخاصة له مما ساعد على تحسين أداء الطالبات وتقدمهم بالمهارات بشكل ملحوظ." (المصري، ٢٠١٢، ١٧٠). ويؤكد (حسن، ٢٠٠٥) " بان الهدف الاساسي لهذا الاسلوب هو اعتماد المتعلم على نفسه في انجاز الواجب الحركي وتنشيط المهارات الحركية من خلال تقديم مهارات للمتعلم في شكل حركات متدرجة في الصعوبة لينتقي منها ما يناسب قدراته كخطوة أولى يخطو منها إلى الواجب التالي حتى يصل إلى تحقيق الهدف النهائي دون مساعدة" (حسن، ٢٠٠٥، ٦٨). ويرى (Mosston & Ashworth, 2002) "بان أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات يعتمد على النمط الجدي في التعليم حيث يضع مستويات تعليمية متعددة بين التلاميذ ويستخدم تدريباً واحداً ولكن تختلف فيه درجة الصعوبة و يختار التلميذ المستوى المناسب لقدراته وفي ضوء إبداعه وتفكيره ، ويتميز هذا الأسلوب بالاهتمام بالفروق

الفردية بين التلاميذ، ويتيح الفرصة لجميع التلاميذ لممارسة التدريب ، ومن مميزات هذا الأسلوب يمنح جميع الطلاب فرصة النجاح في أداء المهمات، ويوفر الفرص لجميع التلاميذ للقيام بأداء الواجب المكلفين بها، ويشجع التلاميذ على تقويم أنفسهم أثناء العمل ، ويشجع التلاميذ على الاعتماد على النفس ويعزز احترام الذات والاستمتاع بالنشاط الرياضي" (Mosston & Ashworth, 2002,200). ويؤكد (مصطفى، وشارف، ٢٠١٩) "بان اختيار المتعلم لمستوى الأداء الذي يتناسب مع قدراته يؤدي إلى نتائج أفضل" (مصطفى، وشارف، ٢٠١٩، ١٠٣). وتشير (جلال، وعمر، ٢٠٠٨) "بان أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات يهتم بإتاحة الفرصة للمتعلم لكي يدرك العلاقة بين طموحه وحقيقته أدائه فهو يتناول عدة مستويات للأداء بحيث يتيح الفرصة لكل متعلم في اختيار مستوى الأداء الذي يبدأ منه وفقا لإمكاناته وقدراته (جلال، وعمر، ٢٠٠٨، ٢٤١).

-الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :

- اهم الاستنتاجات:

١- ظهر ان لاستخدام اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات فاعلية في اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

التوصيات والمقترحات : ١- استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في مواد دراسية اخرى .

٢- أجراء دراسات مشابهة للوصول الى افضل الأساليب ، التي يمكن الاستعانة بها في تدريب وتدريب الطلبة ليكتسبوا المهارات الاساسية في اللعب الرياضية كافة .

- المصادر

١- أبو النجا ، أحمد عز الدين، (٢٠٠٦): الاتجاهات الحديثة في طرق التربية الرياضية، ط١، القاهرة، مكتب شجرة الدر، مصر.

٢- التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد ، (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات

الحاسوب في البحوث التربوية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

٣- جلال ، غادة ، وعمر ، زينب علي ، (٢٠٠٨) : طرق تدريس التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

٤- حسن ، هناء عبدالكريم (٢٠٠٥) : أثر التدريب بأسلوب التضمين في تطوير مهارة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد ، مجلة التربية الرياضية المجلد الرابع عشر ، العدد الاول .

٥- خاطر ، أحمد محمد، ألبك، علي، (١٩٨٤) : القياس في المجال الرياضي ، ط١، القاهرة، دار المعارف،

دار الكتب للطباعة والنشر.

٦- رزوق ، اسعد (١٩٧٧) : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، بيروت ، لبنان.

- ٧- عبد الحافظ ، شيرين (٢٠٠٤): التطبيق الذاتي متعدد المستويات وأثره على الاداء المهاري والدافعية لبعض مهارات التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتورا غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ن مصر .
- ٨- عبدالكريم ، هناء حسن (٢٠٠٥) : أثر التدريس بأسلوب التضمنين في التطوير مهارة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد ٤١ ، العدد الاول .
- ٩- عبيدات ، ذوقان ، (١٩٨٨): البحث العلمي مفهومه ، ادواته ، أساليبه ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ١٠- عزمي، محمد سعيد، (١٩٩٦): أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، الاسكندرية ، منشأة المعارف.
- ١١- علاوي ، محمد حسن ، ورضوان ، نصر الدين محمد، (٢٠٠٠) : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ١٢- علي، عماد ابو القاسم (٢٠٠٦) : تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى أداء بعض المهارات في كرة اليد ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مصر .
- ١٣- عويس ، خيرالدين علي ، (١٩٩٩) : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ١٤- محليس ، شيماء عبدالعليم عبدالرزاق ، (٢٠١٨): تأثير برنامج مقترح باستخدام أسلوب الاحتواء على مستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية ، مجلة جامعة مدنية السادات للتربية البدنية والرياضة ، العدد التاسع والعشرون ، المجلد الاول .
- ١٥- المصري ، وائل سلامة ، (٢٠١٢): فعاليه استخدام أسلوب الاحتواء على تعلم مهارتي دفع الجلة والوثب الثلاثي لتلاميذ الصف العاشر ، مجلة جامعة الازهر ، سلسلة العلوم الانسانية ، المجلد ١٤ ، العدد (١) ، غزة .
- ١٦- مصطفى ، مجاهد ، شارف، سي العربي ، (٢٠١٩) : أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التطبيق بالتوجيه الذاتي في تحسين الأداء الفني لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الثانوية: مجلة المعيار ، المركز الجامعي احمد بن يحيى ، المجلد العاشر ، العدد الاول ، الجزائر .
- ١٧- الخياط ، ضياء ، والحيالي ، نوفل محمد (٢٠٠١) : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

ملحق (١)

وزارة التعليم العالي
جامعة الموصل
كلية التربية للبنات / قسم التربية
البدنية وعلوم الرياضة
الدارسات العليا/ الماجستير

استمارة استبانة لتحديد أهم الاختبارات لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد
الاستاذ الفاضل / المحترم

تحية طيبة ..

تروم الباحثة أجراء بحثها الموسوم (أثر استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في اكتساب بعض المهارات الأساسية والاحتفاظ بها بكرة اليد) . علماً ان عينة البحث هن طالبات المرحلة الدراسية الثانية جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية يرجى من سيادتكم ابداء الرأي بشأن أهم الاختبارات لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد .
وضع علامة (٧) أمام الاختيار المناسب وضمن ترتيب الموضوع كما يرجو تفضلكم بالتأشير على الاختبار المناسب بواقع اختبار واحد فقط لكل مهارة اساسية .
معربين عن فائق شكرنا وتقديرنا

التوقيع :-
اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه :-
الاسم :
التخص

ملاحظات	لا يصلح	يصلح	الاختبارات المرشحة	المهارات الأساسية المرشحة
			١- الطبطبة بصورة متعرجة لمسافة ٣٠م ٢- الطبطبة المستمرة في اتجاهات متعددة ٣- اختبار الطبطبة في خط مستقيم (١٥)م	مهارة الطبطبة
				مهارة التمرير
			١- اختبار دقة وقوة المناولة من ٧م من الحركة ٢- اختبار التمرير بدقة من الحركة ٣- اختبار بدقة وسرعة	أ- التمرير للمسافات القصيرة
			١- التوافق وسرعة التمرير ٢- اختبار التمرير بدقة من الحركة ٣- اختبار التوافق وسرعة التمرير على الحائط خلال (٣) ثانية	ب - التمرير للمسافات المتوسطة
			١- اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة ٣٠م ٢- اختبار دقة وقوة المناولة الطويلة من الحركة السريعة (حركة اللعب) ٣- اختبار دقة المناولة الطويلة	ج - التمرير للمسافات الطويلة
				مهارة التصويب
			١- اختبار دقة التصويب من القفز ٢- اختبار دقة التصويب على المرمى من مسافة (٦)م ٣- اختبار من مسافة (٩)م بخطوة واحدة	١- التصويب بالقفز عالياً
			١- اختبار التصويب من الثبات ٢- اختبار دقة التصويب	٢- التصويب من الثبات

٣- اختبار دقة التصويب بعد الخداع

ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تمت الاستعانة بهم في البحث

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
عناد جرجيس عبدالباقي	أ.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
عبد الوهاب غازي	أ.م.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
طلال نجم عبدالله النعيمي	أ.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
نصير صفاء	أ.د.	تعلم حركي - كرة يد	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
معن عبدالكريم جاسم	أ.م.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ايداد محمد شيت	أ.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
صفاء ذنون اسماعيل	أ.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جمال شكري بسيم	أ.م.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
لقاء عبدالمطلب	م.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
عثمان عدنان البياتي	د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
غيداء سالم عزيز	أ.د.	قياس والتقويم	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
سلون خالد محمد	أ.م.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
محمد خليل محمد	أ.د.	بايوميكانيك - كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
نوفل محمد الحياي	أ.د.	علم التدريب - كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
حردان عزيز سلمان	أ.م.د.	اختبار وقياس - كرة يد	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ضمياء علي عبدالله	أ.د.	علم التدريب - كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
متين سليمان صالح	أ.م.د.	تعلم حركي - كرة يد	جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
عبد الجبار عبدالرزاق حسو	أ.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
يحيى محمد محمد علي	أ.م.د.	بايوميكانيك - كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
احمد عبدالمطلب محمد	م.د.	قياس وتقويم - كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
هادي احمد خضر	أ.م.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
محمد سهيل نجم	أ.م.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
صباح جاسم	أ.م.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
نبيل كاظم هريدي	أ.د.	اختبار وقياس - كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ياسر منير طه البقال	أ.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
قصي حازم محمد	أ.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية الأساسية
علي فتاح رشيد	م.د.	تعلم حركي - كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية الأساسية

ملحق (٤)

ورقة الواجب لعبة كرة اليد (مهارة الطبطة)

اسم الطالبة:- التاريخ:- الاسلوب المستخدم:- اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات

عزیزتی الطالبة // صممت هذه التمرينات من اجل ان تقومي بالتدريب وان دورك هو:-

- ١- تنفيذ الإحماء للمهارة المطلوبة.
- ٢- اختاري المستوى الذي تبدئين به او تعتقدين انه باستطاعتك القيام بها .
- ٣- قومي بأداء الواجب.
- ٤- ضعي إشارة على العدد الذي توصلت اليه في الاداء.
- ٥- اذا كانت المحاولة فاشلة في المستوى التي بدت منها يجب الرجوع الى المستوى الاول واستمرار في اداء

مهارة الطبطة

التمرين الاول:- ملاحظة:- المحاولة الناجحة ضعي علامة (٧) والمحاولة الفاشلة ضعي علامة (x)

عدد المحاولات	اسم المستوى	لبدء من المستوى
	الوقوف امام (٥) شواخص طبطة حول الشواخص المسافة بين الشواخص (٣ م) تكرار (٢) مرة	
	الوقوف امام (٧) شواخص طبطة حول الشواخص المسافة بين الشواخص (٣ م) تكرار (٢) مرة	
	الوقوف امام (١٠) شواخص طبطة حول الشواخص المسافة بين الشواخص (٣ م) تكرار (٢) مرة	

التمرين الثاني:

عدد المحاولات	اسم المستوى	لبدء من المستوى
	الوقوف عند (خط المرمى) وعند الإشارة تبدا طبطة الى خط المنتصف ذهاباً إياباً. تكرار (٢) مرة	
	الوقوف عند خط (٦ م) وعند الإشارة تبدا طبطة الى خط المنتصف ذهاباً إياباً تكرار (٢) مرة	
	الوقوف عند خط (٩ م) وعند الإشارة تبدا طبطة الى خط المنتصف ذهاباً إياباً تكرار (٢) مرة	

التمرين الثالث:

عدد المحاولات	اسم المستوى	لبدء من المستوى
	الوقوف عند (خط المرمى) وعند الإشارة تبدا طبطة الى خط النهاية بشكل متعرج حول الشواخص ذهاباً إياباً تكرار (٢) مرة	
	الوقوف عند (٦ م) وعند الإشارة تبدا طبطة الى خط النهاية بشكل متعرج حول الشواخص ذهاباً إياباً. تكرار (٢) مرة.	
	الوقوف عند (٩ م) وعند الإشارة تبدا طبطة الى خط النهاية بشكل متعرج حول الشواخص ذهاباً إياباً. تكرار (٢) مرة	

عدد المحاولات	اسم المستوى	لبدء من المستوى
	الوقوف امام حائط على بعد (١٠ م) عند الإشارة تبدا طبطة باتجاه الحائط ثم القيام بتمرير الكرة للحائط ثلاث مرات متتالية والعودة مع الطبطة الى خط البداية تكرار (٢) مرة	
	الوقوف امام حائط على بعد (١٥ م) عند الإشارة تبدا طبطة باتجاه الحائط ثم القيام بتمرير الكرة للحائط ثلاث مرات متتالية والعودة مع الطبطة الى خط البداية تكرار (٢) مرة	
	الوقوف امام حائط على بعد (٢٠ م) عند الإشارة تبدا طبطة باتجاه الحائط ثم	

القيام بتمرير الكرة للحائط ثلاث مرات متتالية والعودة مع الطبطبة الى خط البداية									
تكرار (٢) مرة									
التمرين الرابع :									



ملحق (٥)

الوحدة التعليمية

الاهداف التربوية والتعليمية

الاهداف البدنية والمهارية

١ - تعلم مهارة الطبطبة بلعبة كرة اليد

١ - الالتزام بالانظام

٢ - اكتساب الطالبات صفة الشجاعة , الاعتماد على نفس

٣ - ترسيخ فكرة (ماستطيع القيام به , وليس مايقوم به الاخرين)

الوحدة التعليمية بأسلوب التدريب الذاتي المتعدد المستويات

المرحلة الدراسية / مرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المدرس/ة : عدد الطالبات : ١٦ طالبة

الزمن :- 90 دقيقة

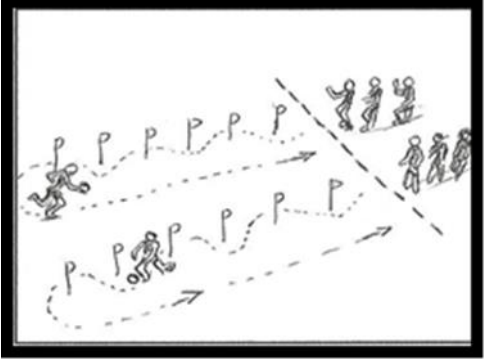
التأريخ :

الأدوات والأجهزة : ملعب كرة اليد، كرات اليد، ورقة الواجب ، الشواخص . صافرة . ساعة توقيت

الملاحظات	التشكيلات	محتوى الفعالية واسلوب تنفيذها	الوقت	نوع النشاط	اجزاء الوحدة التعليمية
١-الالتزام بالنظام	x x x x x x x x x x x x x x x x	اخذ الغياب وتهينة الادوات وترديد التحية الرياضية	٣د	المقدمة	الجزء
	المدرس+ 	سير اعتيادي - سير على الامشاط - سير على الكعبين - سير على الامشاط مع رفع الذراعين عالياً - هرولة - هرولة مع رفع الركبتين عالياً - هرولة مع ضرب الكعبين بالورك - هرولة - سير اعتيادي - وقوف تنفس شهيق زفير مع مرجحة الذراعين	٧د	الاعداد العام	



٢- التأكد على اداء الصحيح التمرينات	+ المدرس × × × × × × × × × × × × × × × × + المدرس	- (وقوف ، فتحاً) تحريك الرقبة باتجاهات مختلفة (حر) - (وقوف ، ضمّاً - الذراعان جانباً) ثني الذراعين بالتبادل - (وقوف ، فتحاً) دوران الذراعين اماماً - عالياً - اسفل - (وقوف فتحاً، الذراعان عالياً) ثني الجذع اماماً اسفل والضغط (٤) عدات - (الوقوف - انثناء عرضي) دوران العضدين اماماً ٤مرات ثم خلفاً ٤مرات . - (الوقوف فتحاً - تخفض) حني الجذع اماماً وضغطه ٣ مرات والثبات ٤ عدات . - (الوقوف) قفزات على البقع (بوزن) . - (الوقوف) الحجل برجل اليمين مسافة ١٥م والرجوع الى نقطة الانطلاق بالحجل على رجل اليسار	١٠ د	الاعداد الخاص	الاعدادي ٢٠ د
--	--	--	-------------	--------------------------	----------------------

		<u>لعبة ترويحية:</u> اسم اللعبة: لعبة الشواخص. الهدف من اللعبة: تطوير مهارة الطبطبة. الأدوات: كرة يد عدد (٢)، شواخص عدد (١٢). الملعب: مستطيل مساحته (٢٤ × ١٢) متر. طريقة اللعب: يقسم الصف إلى مجموعتين وتوضع امام رئيس فريق كل مجموعة كرة يد توضع ست شواخص امام كل مجموعة المسافة بين شاخص واخر (٢) متر تبدأ الطالبة الأولى من كل مجموعة بعد الصفارة بالطبطبة بين الشواخص ذهاباً وإياباً ثم مناولة الكرة إلى الزميلة التالية وهكذا... الفريق الفائز هو الذي ينهي جميع طالباته أداء التمرين أولاً. تحية الرياضية والانصراف	٧د	التهنئة	الجزء الختامي ١٠د
			٣د	الانصراف	