

رقم:.....

22 الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص : نشاط بدني رياضي تربوي

العنوان

الأسلوب التدريبي وتأثيره على المهارات الحركية
لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية في ثانوية المجاهد المتوفي الضو بسكرة

تحت إشراف:
- د. مراد خليل

من إعداد الطالب:
- أفرن محمد الأمين

السنة الجامعية: 2026/2025



اهداء

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، الى امي الغالية
حفظها الله.

إلى رمز الشهامة والانتصار الى أبي أطل الله في عمره.
الى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إلى إخوتي وإلى كل
العائلة الكريمة.

إلى كل الأصدقاء وزملاء الدراسة.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿ وَلَنَنْشُكِّرَنَّ لَآزِيدُكُمْ ﴾

نشكر الله ونحمده حمدا كثيرا مباركا على هذه النعمة الطيبة والنافعة
نعمة العلم والبصيرة.

أما بعد يشرفنا أن نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان إلى الاستاذ المشرف
" **ميراد خليل** " على تفضله بالإشراف على هذه المذكرة وكل
المجهودات التي بذلها. كما نشكر جميع الأساتذة الكرام الذين قدموا لنا
المعلومات في سائر المسار الدراسي، ونشكر كل الموظفين الإداريين،
وفي الأخير أشكر عائلتي على دعمي وجميع أصدقائي.

الصفحة	محتويات الدراسة
	اهداء
	شكر وعرفان
أ-ب	مقدمة
الفصل الاول: مدخل عام للدراسة	
1	1-الإشكالية
1	2-فرضيات البحث
1	3-أهداف الدراسة
2	4-اهمية الدراسة
2	5-تحديد المفاهيم والمصطلحات
3-2	6- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الأسلوب التدريبي	
6	تمهيد
7	1- التدريس
8	2- أسلوب التدريس
9	3- الأسلوب التدريبي

الصفحة	محتويات الدراسة
9	1-3 بنية الأسلوب التدريبي
9	2-3 تحليل الأسلوب التدريبي
10	3-3 وصف الوحدة التدريسية
11	4-3 قنوات النمو في الأسلوب التدريبي
11	5-3 مميزات الأسلوب التدريبي
11	6-3 عيوب الأسلوب التدريبي
13	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: المهارة الحركية
15	تمهيد
16	1- مفهوم المهارة
16	2- المهارة الحركية
17	3- خصائص المهارة الحركية الرياضية
18	4- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
18	1-4 تصنيف سنجر
18	2-4 تصنيف ستيلنجز 1982
18	3-4 تصنيف فيتس

الصفحة	محتويات الدراسة
18	4-4- تصنيف بوب دافز وآخرون
19	4-5- تصنيف بولتون 1957
19	5- طرائق تعلم المهارة في التربية البدنية والرياضية
19	5-1 الطريقة الجزئية لتعلم المهارة الحركية
20	5-2 الطريقة الكلية لتعلم المهارات الحركية
21	5-3 الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات الحركية
21	6- مراحل تعلم المهارة الحركية
21	6-1 المرحلة العقلية
21	6-2 المرحلة التطبيقية
22	7- تقسيم المهارات الحركية في المجال الرياضي
22	7-1 المهارات الحركية الأساسية
22	7-2 المهارات الحركية في الألعاب
22	8- أهداف المهارات الحركية
22	8-1 أهداف فكرية
22	8-2 أهداف اجتماعية
22	8-3 أهداف جمالية

الصفحة	محتويات الدراسة
23	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: المراهقة
25	تمهيد
26	1- مفهوم المراهقة
26	2- تعريف المراهقة
26	3- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
26	3-1 النمو الجسمي
26	3-1-1 النمو الفزيولوجي
27	3-1-2 النمو العضوي
27	3-2 النمو الاجتماعي
27	3-3 النمو العقلي
27	3-4 النمو الانفعالي
27	4- خصائص مرحلة المراهقة
27	4-1 الخصائص النمائية العضوية
28	4-2 الخصائص النفسية
28	4-3 الخصائص العقلية
28	4-4 الخصائص الانفعالية

الصفحة	محتويات الدراسة
29	4-5 الخصائص الجنسية
29	4-6 الخصائص الاجتماعية
29	5-الفروق الفردية بين الذكور والإناث في مرحلة المراهقة
29	5-1 الفروق بين الذكور والإناث من الناحية الجسمية وتركيب الجسم
29	5-2 الفروق بين الذكور والإناث في القدرات الحركية
30	5-3 تطور القدرات الحركية
31	خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
34	1-منهج الدراسة
34	2-أداة الدراسة
34	2-1-وصف الاختبار الميداني
36	2-2-تحديد خطوات البرنامج
36	2-2-1 الأدوات المستخدمة في البرنامج
36	2-2-2. محتوى الحصة
36	2-2-3 تقييم أثر البرنامج

الصفحة	محتويات الدراسة
36	3-الأسس العلمية للبحث
36	3-1 الثبات
37	3-2 الصدق
38	4-عينة الدراسة
38	5-متغيرات الدراسة
38	5-1 المتغير المستقل
38	5-2 المتغير التابع
38	6-المعالجة الاحصائية
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
40	1-عرض وتحليل النتائج
42	2-الاقتراحات و التوصيات
45	3-خاتمة
46	4-مراجع
49	5-ملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	يمثل بنية الأسلوب التدريبي	09
2	جدول يمثل ثبات الاختبارات	37
3	جدول يمثل صدق الاختبارات	37
4	جدول يمثل الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار قياس التوافق بين التمرير والاستقبال	40
5	جدول يمثل الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار قياس دقة التصويب	41

فهرس الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
34	يوضح التصميم التجريبي المعتمد في الدراسة الحالية	1
35	يوضح اختبار قياس التوافق بين التمرير والاستقبال	2
35	يوضح اختبار قياس دقة التصويب	3

إنَّ العملية التعليمية تشهد تطوراً مستمراً في الأساليب والطرق التي تُستخدم لتحقيق الأهداف التربوية، ومن بين هذه الأساليب يأتي الأسلوب التدريبي كأحد العناصر الأساسية في تحسين وتطوير المهارات الحركية لدى التلميذ. تعتبر المهارات الحركية جزءاً لا يتجزأ من النمو الشامل للطفل، فهي تسهم في تعزيز الصحة البدنية والنفسية، وتطوير القدرات العقلية والاجتماعية.

ومع التطور الكبير الذي عرفه علم النفس التربوي الذي أكد على ضرورة الاهتمام بالمتعلم وجعله محور العملية التعليمية التعليمية أدرك القائمون على شؤون التربية والتعليم انه لم يعد يكفي أن يتلقن المعلم المادة العلمية ليقوم بمهمته بفعالية ونجاح كما انه لم يعد مجرد موقف للمعرفة بل يجب أن يتركز عمله على التحفيز والتشجيع وبات من الضروري أن يتمتع بشخصيته المتكاملة مهد إعداداً جيداً علمياً ثقافياً مهنياً ومهارياً وقادر على فهم احتياجات المتعلمين وخصائص نموهم

وقد أوجب هذا التقدم العلمي اللاحدود في علوم التربية البدنية والرياضية والتي سخرت لخدمة المجال التدريسي في التربية البدنية لما لها من أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته التي يستفاد منها المعلم بالدرجة الأولى في التدريس.

تواجه المؤسسات التعليمية اليوم تحديات كبيرة في تحسين الأداء الحركي لتلميذ، خاصة في ظل التطور التكنولوجي والاهتمام المتزايد بالرياضة والصحة العامة. من هنا تنبع أهمية البحث في الأساليب التدريبية المختلفة وتأثيرها على تحسين المهارات الحركية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية، حيث يمكن أن توفر هذه الأساليب بيئة تعليمية فعالة تحفز على التعلم وتحسين الأداء البدني.

ويعتمد التعلم على مدى فاعلية الأساليب التدريسية المستخدمة في تعليم المهارات الحركية للألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة للوصول الى المستوى المقبول في الأداء ضمن الوقت المحدد لها، لذا يسعى أساتذة التربية البدنية والرياضية إلى البحث عن أفضل الأساليب الحديثة التي تساعد التلاميذ على تعلم أفضل وتفاعل مع العملية، ومشاركة ايجابية تؤدي إلى تعلم فعال للمهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة، بحيث توصل أحمد يوسف (2010) من خلال دراسته إلى أن التدريس باستخدام أسلوب التعلم التعاوني كان له تأثير ايجابي في تعلم مهارات كرة السلة.

لذلك أصبح من الضروري على كل من سيتخذ التدريس مهنة له أن يولي اهتمامه الكبير إلى المواضيع التي يتركز عليها فن التدريس ذلك أن طرق وأساليب التدريس هي الأساس ضرورية من حيث أهميتها وتعد نقطة الانطلاق في توجيه ومساعدة المعلم في عملية التدريس الفعالة والمؤثرة في سلوك المتعلم وهي كذلك من حيث الأساس طريقة أساليب متعددة النظريات والنماذج والتجارب التي قام بها المختصون في ميدان علم النفس التربوي والتعليم بصفة خاصة

ومن خلال كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة أثر الأسلوب التدريبي على المهارة الحركية في حصة التربية

البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وهذا ما دفعنا لاختيار الموضوع وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

- **الفصل التمهيدي:** وقد خصصناه للتعريف بالدراسة من حيث طرح الإشكالية وصياغة الفرضيات، إبراز أسباب اختيار الموضوع، وأهداف البحث فضلاً عن أهمية التطرق لمثل هذه الفرضيات والمواضيع، بالإضافة إلى تحديد أهم مصطلحات الدراسة.

- **الجانب النظري:** والذي ضم ثلاثة فصول ذات أهمية للبحث، حيث جاءت على الشكل التالي:

أ- **الفصل الأول:** والذي تطرقنا فيه إلى التدريس ومفهومه ثم انتقلنا إلى الأساليب التدريسية والتي تكلمنا فيها عن الأسلوب التدريبي وهو الأسلوب قيد الدراسة.

ب- **الفصل الثاني:** والذي خصصناه للمهارة الحركية والذي تكلمنا فيه عن مفهوم المهارة الحركية ومراحل تعلمها، تصنيف المهارات الحركية، وتم التطرق إلى العديد من النقاط في هذا الجزء

د- **الفصل الثالث:** والذي خصصناه لمرحلة المراهقة والذي تكلمنا فيه على مفهوم المراهقة وخصائصها، بالإضافة إلى مراحلها وأنماطها وكذلك مشاكل المراهقة وآثارها النفسية.

- **الجانب التطبيقي:** والذي جاء على النحو التالي:

أ- **الفصل الرابع:** والذي قمنا فيه بتوضيح منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، كالمنهج العلمي المتبع، عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، المعالجات الإحصائية.

ب- **الفصل الخامس:** وفيه تم عرض ومناقشة وتحليل نتائج أهم المستخلصات بالإضافة إلى بعض الاقتراحات التي قد تساهم في إثراء وفي الأخير انصب الاهتمام على تقديم أهم وأبرز الاستنتاجات ثم خلاصة عامة حول النتائج المتحصل عليها من خلال الجانبين النظري والتطبيقي (خاتمة) والتوصيات والاقتراحات ثم قائمة المصادر والمراجع والملاحق التربية البدنية والرياضية.

تشكل التربية البدنية جزءاً لا يتجزأ من النظام التعليمي، حيث تسهم بشكل كبير في تنمية القدرات الجسدية والنفسية للتلاميذ. ومع التطور المستمر في أساليب التعليم والتدريب، تبرز أهمية البحث في كيفية تأثير هذه الأساليب على تحسين المهارات الحركية للتلاميذ، خاصة في المرحلة الثانوية التي تعد مرحلة حاسمة في نموهم وتطورهم .

تتعدد الأساليب التدريبية المستخدمة في حصص التربية البدنية، وتشمل الأسلوب التقليدي الذي يركز على التلقين والتكرار، والأسلوب الحديث الذي يعتمد على التفاعل الشخصي والتعليم المتميز وفقاً لاحتياجات كل تلميذ. وفي ظل هذه التعددية، تنشأ تساؤلات حول مدى فعالية كل من هذه الأساليب في تحسين المهارات الحركية للتلاميذ، مثل التوازن، التنسيق، السرعة، والقوة.

في العصر الحالي، يواجه التعليم تحديات متعددة تتعلق بكيفية تحسين الأداء الأكاديمي والبدني للتلاميذ. ومن بين الجوانب التي تستحق الدراسة، يأتي تأثير الأساليب التدريبية على تنمية المهارات الحركية. إذ تُعتبر المهارات الحركية جزءاً أساسياً من نمو الشباب، وتؤثر بشكل مباشر على صحتهم الجسدية والعقلية ومن خلال هذا نريد معرفة مدى تأثير الأساندة على تعليم المهارات الحركية وفق الأسلوب التدريسي التدريبي على تلاميذ المرحلة الثانوية لذلك توصلنا إلى طرح هذه الإشكالية:

ما مدى تأثير الأسلوب التدريبي على المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

وهذا يدفعنا الى طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في مهارتي التمرير و الاستقبال لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة التصويب لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2-فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

تؤثر الأساليب التدريبية المتبعة على تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بشكل ملموس، حيث يمكن أن تزيد الأساليب التدريبية التفاعلية والمبتكرة من مستوى تحسين هذه المهارات بشكل أكبر مقارنة بالأساليب التقليدية.

الفرضيات الإجرائية:

* توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التمرير والاستقبال

* توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب

3-اهداف الدراسة

- تحديد الأساليب التدريبية* الأكثر فعالية في تحسين المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- استقراء الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التمرير و الاستقبال

- استقرار الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التصويب

- 4-أهمية الدراسة:

- يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في تطوير مناهج التربية البدنية بما يتناسب مع احتياجات التلاميذ، مما يؤدي إلى تحسين صحتهم العامة وأدائهم الأكاديمي. كما يمكن أن تساعد المعلمين على تبني أساليب تدريبية أكثر فعالية تستند إلى الأدلة العلمية.

5-تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

الاسلوب التدريبي:

الأسلوب التدريبي يشير إلى الطريقة التي يتم بها توجيه وتنظيم وتنفيذ عملية التعلم والتدريب. يتضمن هذا المفهوم الأساليب والتقنيات والاستراتيجيات التي يستخدمها المدرب أو المعلم لنقل المعرفة وتطوير المهارات لدى المتعلمين¹. تتنوع أساليب التدريب بين الأساليب التقليدية مثل المحاضرات والمناقشات والأساليب التفاعلية مثل التعلم العملي والمشروعات الجماعية والورش العمل².

المهارة الحركية:

التعريف الإجرائي:

المهارة الحركية هي القدرة على تنفيذ حركات جسدية بدقة وفعالية لأداء مهمة محددة. تتضمن هذه المهارات القدرة على التحكم في الحركة والتنسيق بين العضلات والأعضاء لتحقيق هدف محدد، سواء كانت هذه المهمة تتطلب مهارات بسيطة مثل رمي الكرة أو مهارات معقدة.

المراهقة:

التعريف الإجرائي:

المراهقة هي فترة الانتقال من الطفولة إلى النضج الكامل، تتراوح عادة ما بين سن 13 إلى 19 عامًا، وتتميز بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية هامة. في هذه المرحلة، يخضع الفرد لتحولات في الهوية والذات، ويتغير الشكل الجسدي ويتطور العقل، وتشهد العلاقات الاجتماعية تحولات وتحديات جديدة.

الدراسات السابقة:

من المعروف أن الدراسات العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فما من دراسة أو بحث إلا و جاءت بعده دراسات و بحوث عديدة قد تناولته بالشرح و التحليل، أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوانبه، وكلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها و تعتمد عليها و تعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض، حتى يتسنى لنا تصنيف و تحليل معطيات البحث و الربط بينهما و بين الموضوع الوارد و البحث فيه.

¹الوكيل أحمد، المفتي محمد أمين: المناهج، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1999، ص 116

² أمين أنور الخولي: أصول التربية المهنية والإعداد المهني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 147

الدراسة الاولى:

دراسة من إعداد الطالب تطالي رفيق لنيل شهادة الماستر سنة 2012, تحت عنوان "تأثير بعض أساليب التدريس على الرضا الحركي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية".

الدراسة الثانية:

رسالة من إعداد الطالب "إيدير عبد النور" لنيل درجة دكتوراه سنة 2010, تحت عنوان "دراسة أثر بعض أساليب التدريس على مستوى التعلم الحركي و المهاري و التحصيل المعرفي خلال درس التربية و الرياضية".
-و كانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث من إجراءات هذه الدراسة:
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة و البعديّة و نصائح القياسات البعديّة للمجموعات الأربع.

تفوق كل من مجموعة أسلوب التدريس بالمهام و مجموعة التقييم المتبادل و مجموعة الاكتشاف الموجه على مجموعة أسلوب التدريس بالأمر.

هناك اختلاف في نسب التحسن في مستوى التعلم الحركي و المهاري و التحصيل المعرفي قيد الدراسة بين المجموعات الثلاثة و قد جاء الترتيب على الشكل التالي:

مجموعة أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه.

مجموعة أسلوب التدريس بالتقييم المتبادل

مجموعة التدريس بالمهام

أما مجموعة أسلوب التدريس بالأمر فقد احتلت المرتبة الرابعة و الأخيرة.

الدراسة الثالثة :

تناول صاحب هذه الدراسة الباحث: أحمد السيد المواني محمد خطاب، موضوعا هاما تمثل في تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهاري والمعرفي في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة- جمهورية مصر العربية- ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه في التربية الرياضية.

أهم النتائج:

- إن البرنامج التعليمي باستخدام أساليب التدريس قيد البحث لها تأثير إيجابي على مستوى التحصيل المهاري في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية لجامعة المنصورة.

- إن استخدام أساليب التدريس الحديثة يساهم مساهمة كبيرة في تحقيق أهداف المجال المعرفي في ميدان التربية البدنية والرياضية

الجانب

النظري

الفصل الأول:

الأسلوب التدريبي

تمهيد

تعد الأساليب إحدى المحاور الأساسية لعملية التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية حيث أن التدريس الفعال لا يعتبر مجرد عمل أو وظيفة، بل هو عملية تصميم ومشروع متشعب الجوانب، له مرتكزات واضحة لاتصاله بصورة مباشرة بمستقبل أولئك الذين نقوم بتعليمهم، وتعتبر الأساليب التدريسية تلك العلاقات التي تنشأ بين المعلم والمتعلم والتي تؤثر إيجابيا أو سلبيا في تحقيق الأهداف الموضوعة للدرس.

ونظر لأهمية الموضوع تطرقنا إليه بداية من التدريس إلى شرح بعض الأساليب مع اظهار مميزاتها وسلبياتها.

1- التدريس :

إن التدريس أصبح نظاما واضحا له مداخلاته وعملياته ومخرجاته حيث تتمثل المداخلات في الأهداف والمناهج والوسائل التعليمية وتتمثل العمليات في طرق وأساليب التدريس المتبعة أما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من الأهداف التي رسمها المعلم أم فيما تم تحقيقه من الأهداف العامة للتربية.

ولكل مرحلة من تلك المراحل طبيعة مختلفة عن الأخرى، ووظيفة محددة، بالرغم من تسلسل تلك المراحل واتصالها ببعض اتصالا وثيقا ثم تأتي بعد ذلك التغذية الراجعة التي يكون من نتائجها عمليات الاستمرار أو التعديل أو الاستبدال في أي مرحلة من المراحل السابقة.

ومما سبق يتضح أن التدريس فنا وعلما ولذلك فإننا نستطيع أن نصف المعلم الناجح في عمله بأنه معلم فنان فالمعلم الناجح هو الذي يقود أفكار التلاميذ من مرحلة إلى غيرها ولا يحملهم على محاكاته وترديد ما يقول من غير رؤية أو إعمال فكر، فإن ذلك يخرج مخلوقا مقلدا لإنسانا مفكرا، فيجدر بالمعلم أن يحمل التلاميذ على أن يفكروا بأنفسهم، ويعبروا على قدر ما يستطيعون بالحركة وليس من الصواب أن يقوم المدرس وحده بعبء عملية التدريس ولكن يجب على المدرس أن يترك التلميذ يعمل ما يستطيع عمله تحت إشرافه وإرشاده، وأن يعود تلاميذه لمواجهة الصعاب فإن ذلك يجعل تعلمهم نافعا ثابتا.¹

ويعرف التدريس على أنه نشاط خاص بالمعلم، يقوم به بطريقة منظمة لإتاحة الفرصة للمتعلمين من أجل تطوير قدراتهم في مختلف جوانب الحياة اليومية.²

وشخصية المدرس لها في التدريس أثر كبير، وقد يكون إهتمام التلاميذ وإنتباههم راجعا إلى المدرس وقدرته ومهارته أكثر مما يرجع إلى مادة الدرس، وللمتعلمين وخاصة الصغار منهم قدرة مدهشة على تعرف حقيقة المدرس وخلقه والوصول إلى أعماق نفسه فيتأثرون به وهذا التفاعل النفسي مع قوة تأثير المدرس التي هي أشبه بشعاع ينفذ إلى قلوب التلاميذ من أهم أسباب النجاح في التدريس، والقدرة على الوصول إلى نفوس الأطفال وإجتذاب قلوبهم والإمتزاج بعقولهم ومعرفة ما يهتمون به وما لا يهتمون به بالإضافة إلى شغف المدرس بعمله وثقته بأهميته ما يقوم بتدريسه وإهتمامه بصغائره وإبتعاده عن التردد، كل ذلك يرفع منزلته ويزيد من قيمة درسه في نفوس التلاميذ.

وعنصر التغيير مهم جدا في التدريس لصغار الأطفال ولذلك يجب أن يكون المدرس على إستعداد لإنتقال من جزء إلى جزء في الدرس مستعينا بالأمثلة، وبوسائل الإيضاح وبالتغيير في طريقة الإلقاء والسير في الدرس إذا رأى الملل في نظرات التلاميذ وملاحظهم وكلما كان الدرس باعثا على السرور والإنتباه كلما كانت الأنشطة تجذب إنتباه التلاميذ وملاحظهم وكلما كان الدرس باعثا على السرور والإنتباه وكلما كان نجاح المدرس عظيما، إذ أنه يتمكن من جذب قلوب التلاميذ وإستعلاء إنتباههم فتنشط عقولهم وتتجه حواسهم للمدرس، على أن مشكلة المشكلات في التدريس هي كيف يجذب المدرس إنتباه التلاميذ إلى الدرس؟ وللإجابة على هذا السؤال لابد أن يستخدم المدرس طرق التدريس المناسبة حتى يجذب إنتباه التلاميذ ويملك زمام نفوسهم وبالتالي ينشط التلاميذ للأداء الحركي.³

¹ ميرفت على خفاجة و مصطفى السايح محمد، المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008، ص 234

² مصطفى السايح محمد، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة الاسكندرية، 2000، ص 51

³ راشد علي، مفاهيم ومبادئ تربوية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص 67

وعلى ذلك فالمقصود بالتدريس هو كافة الظروف والإمكانات التي يوفرها المعلم في موقف تدريسي معين ، وهذا يعني أن هناك ظروفا وإمكانات يجب توفيرها وهذه الظروف والإمكانات تتمثل في مكان الدراسة ومساحة الملعب وسلامته من العوائق والأدوات المتوفرة والوسائل التعليمية والأدوات البديلة كذلك درجة حرارة الجو والأجهزة والأدوات المستخدمة ، ومن خلال الموقف التدريسي يتم تزويد المتعلم بالمعلومات التي يمكن أن تؤثر في شخصيته تأثيرا عمليا بأن المعرفة لا يمكن أن تؤثر في شخصيته تأثيرا عمليا علما بأن المعرفة لا يمكن أن يكون لها مثل هذا التأثير مالم تكن المواد التي تتكون منها مرتبة بشكل يتفق مع الهدف الذي ترمي إليه ، فالمعلومات الكثيرة التي لا يرتبط بعضها ببعض لا تفيد كثيرا فالعبرة إذن ليست بكمية المعلومات التي نلقاها بل بالفائدة التي تحصل عليها من تلك المعلومات.¹

2-أسلوب التدريس:

إن المعلم هو العنصر المهم والرئيسي في نجاح طريقة التدريس، وباني تأثير المعلم في نجاح طريقة التدريس من مصدرين هما مهارات المعلم، وشخصيته أو سماته الشخصية، فالمعلم يشكل أهم جوانب الموقف التدريسي، وأن مفاهيم أخرى كطريقة التدريس أو مدخل التدريس لا تعني شيئاً بدون المعلم عند النظر إليها من منظور تطبيقي عملي، ونقصد بالمعلم هنا شخصيته أو سماته النفسية، وخصائصه البدنية، بالإضافة إلى مهاراته التدريسية. وتؤثر هذه السمات مجتمعة في تحديد ما يسمى بأسلوب المعلم الخاص في التدريس أو أسلوب التدريس الخاص بالمعلم.

أسلوب التدريس هو الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هو الأسلوب الذي يتبعه المعلم في تنفيذ طريقة التدريس بصورة تميزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون نفي الطريقة، ومن ثم يرتبط بصورة أساسية بالخصائص الشخصية للمعلم .

ومفاد هذا التعريف أن أسلوب التدريس قد يختلف من معلم إلى آخر، على الرغم من استخدامهم لنفس الطريقة، مثال ذلك أننا نجد أن المعلم (س) يستخدم طريقة المحاضرة، وأن المعلم (ص) يستخدم أيضاً طريقة المحاضرة ومع ذلك قد نجد فروقاً دالة في مستويات تحصيل تلاميذ كلا منهم. وهذا يعني أن تلك الفروق يمكن أن تنسب إلى أسلوب التدريس الذي يتبعه المعلم، ولا تنسب إلى طريقة التدريس على اعتبار أن طرق التدريس لها خصائصها وخطواتها المحددة والمتفق عليها.²

كما تنوع استراتيجيات التدريس وطرق التدريس وتنوع أيضاً أساليب التدريس، ولكن ينبغي أن نؤكد أن أساليب التدريس ليست محكمة الخطوات، كما أنها لا تسير وفقاً لشروط أو معايير محددة، فأسلوب التدريس كما سبق أن بينا يرتبط بصورة أساسية بشخصية المعلم وسماته وخصائصه، ومع تسليمنا بأنه لا يوجد أسلوب محدد يمكن تفضيله عما سواه من الأساليب، على اعتبار أن مسألة تفضيل أسلوب تدريسي عن غيره تظل مرهونة، بالمعلم نفسه وبما يفضله هو، إلا أننا نجد أن معظم الدراسات والأبحاث التي تناولت موضوع أساليب التدريس قد ربطت بين هذه الأساليب وأثرها على التحصيل، وذلك من زاوية أن أسلوب التدريس لا يمكن الحكم عليه إلا من خلال الأثر الذي يظهر على التحصيل لدى التلاميذ.³

وتتمثل أساليب التدريس فيما يلي:

² ميرفت على خفاجة و مصطفى السايح محمد، المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008، ص 235 .

¹ إسماعيل عبد زيد و عماد طعمة راضي، أساسيات التدريس في التربية البدنية، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان، 2016، ص 175 .

² نوال ابراهيم شلتوت ومحسن محمد حمص، طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008، ص 8 .

أ-أساليب التدريس المباشرة :

- أسلوب الأمر.
- أسلوب التدريب (الممارسة).
- الأسلوب التبادلي.
- أسلوب المراجعة الذاتية.
- الأسلوب الشامل (الإدخال والتخمين).

ب-أساليب التدريس الغير مباشرة:

- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب حل المشكلات.

3-الأسلوب التدريبي:

وهو الأسلوب الثاني في سلسلة أساليب موسكا مستون ويسميه البعض بأسلوب الممارسة، ويتفق هذا الأسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمري) في قرارات التخطيط والتقييم ويختلف عنه في قرارات التنفيذ حيث تتحول مجموعة من صلاحيات اتخاذ القرار من المعلم إلى الطالب¹ أبرزها:

- المكان والوضع الذي يتخذه التلاميذ.
- وقت بداية العمل وانتهائه.
- السرعة والإيقاع الحركي.
- فترات الراحة.
- إلقاء أسئلة للتوضيح.

3-1 بنية الأسلوب التدريبي:

جدول رقم (01) يمثل: بنية الأسلوب التدريبي

القرارات	متخذ القرار
- قرارات التخطيط	المعلم
- قرارات التنفيذ	الطالب
- قرارات التقييم	المعلم

3-2 -تحليل الأسلوب التدريبي:

من خلال تحليل هذا الأسلوب ظهر واضحا أن المعلم يقوم باتخاذ جميع قرارات مرحلتي قبل التدريس وما بعد التدريس، ويغفل عن قرارات مرحلة التدريس (القسم الرئيسي أو التطبيقي) إلى التلميذ ليتخذها بنفسه، أما دور التلميذ فهو القيام بالعمل أو أدائه كما عرض

² إسماعيل عبد زيد و عماد طعمة راضي ، مرجع سابق، ص 183 .

من قبل المعلم والقيام باتخاذ قرارات مرحلة التدريس المذكورة أنفاً، وهذا التنقل في اتخاذ القرارات يظهر لنا بداية عمل التلميذ واستقلاليته في ممارسة حقه الممنوح سابقاً ما يبين لنا سلوكيات مختلفة من قبل المعلم والتلميذ خلال مجرى العمل وهذا يدعم الدور القيادي والاعتماد على النفس للتلاميذ وتحملهم مسؤولية تطبيق حقوق ممنوحة لهم بصدق وأمانة.

وعلى المعلم ألا يعطي الأوامر لأي حركة أو أي عمل فعال لأن للتلميذ الحق في اتخاذ القرارات ضمن مقاييس وضوابط يضعها المعلم.¹

أ- دور المدرس:

- يبصر التلاميذ بأهداف هذا الأسلوب.
 - إعطاء وقت للمتعلم لأن يعمل بمفرده .
 - توضيح دور المتعلم في اتخاذ القرارات أثناء التنفيذ (اختيار المكان، توقيت بدء و نهاية العمل ، الإيقاع و العدد، فترات الانتظار و تسلسل الأعمال).
 - يقدم العمل فهو يختار المحتوى ويستخدم الوسائل السمعية أو البصرية لتوصيل العمل طبقاً لما تتطلبه المهارة المراد تعلمها و طبقاً لطبيعة العمل و الموقف القائم.
 - يقوم بالتغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء.
 - يقوم بالإجابة عن تساؤلات المتعلم وينتقل من متعلم إلى آخر.
 - يمكن إعطاء بطاقة كوسيلة تساعد على تذكر المهارة التي سوف يؤديها و توضح له كيفية أدائها حتى تقلل من تكرار المدرس للحركة.
- ب- دور التلميذ :**

- اتخاذ القرارات الخاصة بعملية التنفيذ.
- تحديد نوع القرار الذي يلائمه لتعلم العمل.
- يمارس مسؤوليته على توالي القرارات الخاصة بالتنفيذ.
- الدخول في أول عمل يمارس من خلال الاستقلالية و تحمل المسؤولية.
- التعود على احترام الآخرين.

3-3 وصف الوحدة التدريسية :

الخطوات التالية تصف استخدام بنية هذا الأسلوب.

- أ- مرحلة ما قبل الدرس: يتخذ المعلم جميع قرارات التخطيط كما هو الحال بالنسبة للأسلوب الأول.
- ب- مرحلة الدرس: يعتمد هذا الأسلوب على إسناد أدوار جديدة لكل من المعلم والتلميذ، هذه الأدوار تعمل على زيادة الفعالية في الممارسة العملية للمهارات الحركية، وفيما يأتي سنوضح تتابع الأحداث بالنسبة لمرحلة الدرس:
- إعطاء المعلم صورة واضحة للتلميذ عن مدى المسؤوليات المكلف بها.

¹ ميرفت على خفاجة ومصطفى السايح محمد، مرجع سابق، ص 266 .

- تقديم المدرس للعمل عن طريق عرضه لمحتوى العمل والتقديم الصحيح لنشاط بإعطاء نموذج يوضح المطلوب، مع استعمال جميع الوسائل التعليمية التي يستخدمها لتوصيل العمل.
- إعداد المدرس للإجراءات التنظيمية التي تتضمن قرارات عن الأدوات والأجهزة والمواد المختلفة.
- يجيب المدرس عن أسئلة الاستفسار والغموض الذي يحول دون استكمال الصورة للتلاميذ قبل الأمر ببدء العمل.
- يبدأ المتعلمون في اتخاذ قرارات التنفيذ التي أسندت إليهم وعندما ينشرون للتنفيذ على كل متعلم أن يتخذ قرارا فيما يتعلق بالمكان ويقوم بممارسة العمل وعليه يتخذ باقي القرارات.
- يلاحظ المدرس أداء التلاميذ في اللحظات الأولى من الانجاز ثم يتحرك بين المتعلمين ليساعد كل متعلم.
- إعطاء تغذية راجعة للذين يكون أداؤهم صحيحا، عندما يدرك المدرس أن عددا من المتعلمين يشتركون في نفس الأخطاء، يكفي أن يوقف عمل الفصل بأكمله أو جزء منه، ويقدم العمل ثانية ويشرح النقطة الهامة به ثم يواصل بأداء المهارة، مع ذلك يجب المحافظة على عملية التغذية الراجعة الفردية الخاصة.
- **مرحلة ما بعد الدرس:** في نهاية الدرس يجمع المدرس الفصل لختام الدرس وقد تستغرق هذه العملية دقيقة واحدة، كما قد تأخذ أشكالا مثل نظرة سريعة عن محتوى الذي تم تعلمه، وإعطاء تغذية راجعة عامة لجميع التلاميذ أو توجيهات عن الدرس اللاحق.

3-4 قنوات النمو في الأسلوب التدريبي:

- في الأسلوب يلاحظ التقدم في جوانب النمو نتيجة اتخاذ الطالب للقرارات التسعة ماعدا الجانب المعرفي.
- أ- **الجانب المهاري:** هناك تقدم نتيجة أن الطالب يمارس العمل بدون أوامر.
- ب- **الجانب الاجتماعي:** إن حرية اختيار الطالب للأماكن يجعل الطالب يختار المكان القريب من زميله الذي يرتاح إليه.
- ج- **الجانب الانفعالي:** ينمو في هذا الأسلوب الجانب الانفعالي أكثر من سابقه وذلك نتيجة لزيادة نمو الجانبين المهاري والاجتماعي.
- د- **الجانب المعرفي:** يكون النمو قليلا في هذا الأسلوب نظرا للتركيز على جانب التذكر.

3-5 مميزات الأسلوب التدريبي:

- يمكن استخدام هذا الأسلوب مع مجموعة كبيرة من التلاميذ.
- يساعد على إظهار المهارات الفردية والإبداع.
- يعطي وقتا كافيا للتلاميذ لممارسة الفعالية.
- يعلم التلميذ كيفية اتخاذ القرارات السليمة.
- يمكن التلاميذ من مشاهدة المعلم في الوضع الذي يختارونه.
- العمل بصورة استقلالية وفق منظور قواعد الدرس.¹

3-6 عيوب الأسلوب التدريبي:

- يحتاج إلى أجهزة كثيرة.
- لا يمكن السيطرة على حركات الفعالية الدقيقة.

¹ عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص 100 .

- لا يمكن قيام كافة الأعمار بهذه الطريقة، إذ تحتاج إلى تلاميذ لديهم خلفية جيدة حول تلك اللعبة.
- تأخذ وقتاً طويلاً من الدرس.¹

¹ عطا الله أحمد، مرجع سابق، ص 101 .

خلاصة الفصل:

تناول الفصل الأساليب والتقنيات المستخدمة في عملية التدريب، حيث أوضح الباحثون أن اختيار الأسلوب التدريبي المناسب يعتمد على طبيعة الموضوع المدرس، واحتياجات المتعلمين، وأهداف الدورة التدريبية. كما تم استعراض أمثلة على الأساليب التدريبية التقليدية مثل المحاضرات والمناقشات، بالإضافة إلى الأساليب التفاعلية مثل التعلم العملي وورش العمل. يُظهر الفصل أيضاً أهمية توظيف الأساليب التدريبية المبتكرة والمتنوعة لتحفيز المتعلمين وتعزيز فهمهم وتطوير مهاراتهم بشكل أكثر فاعلية.

الفصل الثاني:

المهارة الحركية

تمهيد

إن السلوك الحركي مرتبط بشكل كبير مع التحكم بعمل المجاميع العضلية، وإن هذا التحكم له علاقة بالجهاز العصبي المركزي والمحيطي وكيفية عمل الأعصاب المحيطة بفعالية عالية لأجل تحريك الجسم وأجزائه بصورة صحيحة.

ومن هذا المنطلق نجد أن اكتساب المهارة الحركية هو همزة الوصل بين (الطابع النفسي والفيسيولوجي)، حيث أن اهتمام الباحثين يتركز على جمع معلومات مهمة حول حركة الإنسان وهم مهتمون كذلك بدراسة كيفية حل المشاكل الحركية أو التصرف الحركي المناسب.

وتعليم المهارة الحركية في التربية البدنية والرياضية يختلف عن التدريب رغم أن كلاهما يخضع لمبدأ التكرار، فالتدريب هو تكرار لحركة معينة لغرض تحسين الصفات البدنية للفرد، في حين تعليم المهارة الحركية هو تكرار لحالة معينة يؤدي إلى تغيير في السلوك والتصرف الحركي لدى المتعلم.

ولهذا فإننا تطرقنا في هذا الفصل إلى كل ما يتعلق بالمهارة الحركية وحاولنا قدر المستطاع أن نتعمق في هذا العنصر المهم في المجال الرياضي بصفة عامة.

1- مفهوم المهارة:

لفظ مهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة.

لفظ مهارة يمتد ليشمل كافة مجالات الحياة من أعمال حرفية أو مهنية.

هناك ثلاثة أنواع من المهارات :

- مهارات معرفية: مهارات الحساب والجبر والهندسة....الخ.

- مهارات إدراكية: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية: المهارات الرياضية.¹

2- المهارة الحركية:

إن مصطلح المهارة الحركية يشير إلى تسلسل حركي محدد اتفق على صلاحيته (من الناحية الميكانيكية والتشريحية والفسولوجية والقانونية) في إنجاز واجب حركي معين، فنحن نقول مثلاً مهارة الضرب الساحق - في الكرة الطائرة - ونعني بها أن يقوم اللاعب بالارتقاء لأعلى وضرب الكرة إلى ملعب الخصم بقوة وسرعة، كذلك نقول مهارة التصويبة السلمية - في كرة السلة - ونعني بها الجرى لثلاث خطوات ثم الارتقاء لأعلى لتصويب الكرة في السلة وعليه فقد تم الاتفاق على أن الجرى لثلاث خطوات ثم الارتقاء ثم التصويب هو تسلسل حركي نطلق عليه التصويبة السلمية.²

وتشير المهارة إلى أعلى مستوى من الأداء الحركي، فالتسلسل الحركي يجب أن يتم تنفيذه بانسيابية ودقة واقتصاد في الجهد، فليس كل من قام بأداء هذا التسلسل الحركي (الجرى ثم الارتقاء ثم الوثب) يمكن أن نقول أنه يؤدي مهارة التصويبة السلمية، حيث أن هناك خصائص لابد من توافرها في الأداء حتى نطلق عليه أنه مهارة³ وهي:

- الانسيابية: ونقصد به الإيقاع الحركي السليم والتناسق ما بين أجزاء الحركات المشاركة في الأداء.

- السرعة: ونقصد بها السرعة في أداء الحركات ككل.

- الدقة: وتعني الدقة في الأداء ونتاجه مع توافر السرعة.

- التوقيت: حيث أن الدقة في توقيت بدأ الأداء على درجة عالية من الأهمية في نجاح الأداء خاصة في حال وجود منافس.

هذا بالإضافة إلى تحقيق الهدف الميكانيكي (الحركي) المرجو من المهارة.

- أقل طاقة مستنفذة: حيث أن توفير الطاقة لحين الاحتياج لها يسمح بإضافة مميزات خاصة للحركة كالقدرة على الإبداع المهاري.

- القدرة على الأداء تحت ضغط.

وهذه الخصائص أوضحها جونسون سنة 1961 في المعادلة التالية :

المهارة = السرعة × القدرة × الشكل × القدرة على التكيف.

¹ مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، 2008، ص13

² طلحة حسين حسام الدين، أبعاد علوم الحركة، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، 2014، ص 169

ويقصد بالشكل هو الاقتصاد في بذل الجهد، أما القدرة على التكيف فيقصد به القدرة على أداء المهارة في الظروف المختلفة. ويجدر الإشارة إلى نقطة مهمة أخرى ألا وهي أن أداء المهارة بالصورة السابق الإشارة إليها يتطلب قدرات بدنية واستعدادات خاصة، بمعنى أنه ليس باستطاعة كل إنسان أداء المهارة الرياضية كما ينبغي أن تكون، حيث أن المهارة الرياضية تعني أن الماهر فقط هو القادر على أدائها وفقا للخصائص السابقة، وهذا يتفق مع مبدأ الفروق الفردية والذي يؤكد على صلاحية ممارسة الفرد لنشاط رياضي معين والتفوق فيه دون غيره من الأنشطة.

وتلخيصا لما سبق فالمهارة الرياضية هي تسلسل حركي محدد اتفق على صلاحيته في إنجاز واجب حركي معين، ويتم تنفيذها بانسيابية ودقة واقتصاد في الجهد، ويتطلب أدائها قدرات بدنية واستعدادات خاصة.¹

3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

3-1- المهارة تعلم:

- المهارة تتطلب التدريب وتحسن بالخبرة .

- التعلم يعرف عادة بأنه التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت، ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة .

3-2- المهارة لها نتيجة نهائية :

تعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء ، وبالقسط فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه (النتائج المحددة سلفا للأداء) .

3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات :

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا .

3-4- المهارة تؤدي باقتصاد في الجهد وبفاعلية :

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم ، وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون ما تحقيق نجاح في الأداء الماهر، لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وبفاعلية .

3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها :

اللاعبين / اللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة، ويستطيعون اتخاذ قرارات بتنفيذها بفاعلية فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات، ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.²

¹ طلحة حسين حسام الدين وآخرون، التعلم والتحكم الحركي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006، ص 43

² مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 13

4- تصنيف المهارات الحركية الرياضية :

إن هناك أنواعاً متعددة للمهارة على مدى أنواع الرياضات المختلفة الكثيرة العدد في المجال الرياضي، وهي بذلك تختلف بعضها عن بعض. ويكون من المهم للمدرسين والمعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيفاتها المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها، وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها .

4-1- تصنيف سنجر:

صنف سنجر 1982 Singer المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية :

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- فترة دوام أداء المهارة.
- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.

4-2- تصنيف ستيلنجز 1982:

كما صنف ستيلنجز 1982 Stallings المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية :

- مهارات مستمرة : وهي تلك المهارات التي لا يكون لها بداية ولا نهاية واضحة والتي يمكن أن تستمر طبقاً لرغبة الفرد الرياضي مثل : الجري - الدراجات - التجديف - السباحة .
- مهارات منفصلة : وهي تلك المهارات التي يكون لها بداية ونهاية واضحة، مثل : الإرسال في الكرة الطائرة، وألعاب المضرب وضربة الجزاء في كرة القدم ..
- مهارات متسلسلة : وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معاً حركة متماسكة؛ مثل : الوثب العالي، أو الوثب الثلاثي. - مهارات مفتوحة : وهي تلك المهارات التي يتأثر أدائها بالمنافسين الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس، ومن أمثلتها : مهارات كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد، الهوكي، ألعاب المضرب، المنازلات ¹.

4-3- تصنيف فيتس Fitts :

حيث يصنف المهارة طبقاً لأربعة محددات كما يلي :

- حالة اللاعب ثابت والهدف ثابت مثل: الرماية على هدف ثابت ، والرماية بالسهم.
- حالة اللاعب متحرك والهدف ثابت مثل: التصويبة السلمية في كرة السلة.
- حالة اللاعب ثابت والهدف متحرك مثل: التصويب بالطبقة في الرماية.
- حالة حركة كل من اللاعب والهدف مثل: التمرير بين اللاعبين في الألعاب الجماعية.

4-4- تصنيف بوب دافز وآخرون 1994:

وهو تصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء كما يلي :

¹ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 15

- حركات ذات سرعة ذاتية : والتي يسيطر فيها اللاعب / اللاعب على معدل سرعة أداء الحركة، مثال ذلك توقيت أداء إرسال التنس، أو بعض حركات الجمباز الأرضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء إلى حد ما طبقا لما هو مطلوب .
- حركات ذات سرعة ذاتية - خارجية : وفيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية، ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك، كما الحال في مهارات الغطس. فلاعب / لاعبة الغطس يقرر متى يبدأ الغطسة، لكن بمجرد أن يترك السلم لا يستطيع التحكم في معدل سرعة الاقتراب من الماء
- حركات ذات سرعة خارجية : وفيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف البيئية كما هو في سباقات الشراع حيث يتم ضبط الشراع واتجاه الدفة ثم تحدد الرياح سرعة حركة القارب .

4-5- تصنيف بولتون 1957:

وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة، ويطلق عليه تصنيف الانغلاق - الانفتاح حيث تقسم المهارات إلى :

- المهارات المغلقة : وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس، أو تغيير موقع أداة التنافس، مثل العدو 100م، الجلة، الغطس، الرمية الحرة في كرة السلة، الرماية بالسهم .
- المهارات المفتوحة : وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس، مثل مهارات كرة القدم، السلة، كرة الطائرة، اليد، الهوكي، ألعاب المضرب، المنزلات .

5- طرائق تعلم المهارة في التربية البدنية والرياضية:

هناك ثلاث طرائق رئيسية لتعلم المهارة الحركية في التربية البدنية والرياضية وهي:

الطريقة الجزئية لتعلم المهارة الحركية.

الطريقة الكلية لتعلم المهارة الحركية.

الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارة الحركية.

5-1 الطريقة الجزئية لتعلم المهارة الحركية:

إن الطريقة الجزئية تعتمد على تجزئة المهارة الحركية إلى مراحل، وتعلم كل مرحلة بعد الأخرى.

وهذه الطريقة تستعمل في المهارات الصعبة و المعقدة. يقول عصام عبد الخالق: " هي أكثر شيوعا في تعلم المهارة الصعبة، المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء ". ويضيف كذلك: " في هذه الطريقة تجزأ المهارة لأجزاء صغيرة، ويعلم كل جزء منفصلا عن الآخر ، وبعد إتقان المتعلم لهذا الجزء ينتقل إلى الجزء الذي يليه، وهكذا حتى يتم تعليمه لجميع أجزاء الحركة الأساسية، ثم بعد ذلك يقوم المتعلم بأداء المهارة كوحدة واحدة ".

وهناك الكثير من يفضل استعمال الطريقة الجزئية معتمدين في ذلك على القول الموالي: " كما يفضل بعض المربين الطريقة الجزئية، مرتكزين على المبدأ القائل بأن لإتقان الكل، ينبغي إتقان الأجزاء، فتعلم الأجزاء يسهل نسبيا من تعلم الحركة ككل".

ولربط الحركة ككل بعد تجزئتها، وكيف يعتمد على تقسيمها إلى أجزاء ؟ يورد عباس أحمد صالح السامرائي نقطتين هما :

أ- البدء في تعلم الجزء الرئيسي والمهم من الحركة، ثم الأجزاء الأقل أهمية أي بعد السيطرة على الجزء الأول، يبدأ تعلم الجزء الموالي في الأهمية .

ب- البدء في تعلم الأجزاء على حسب تسلسلها الحركي، وبالتالي يجب على المدرب أن يعرف بدقة وبكفاءة عاليتين كيف يقسم الحركة؟ وكيف يرتب أجزائها؟ قبل البداية في تعليمها أي " أنه إذا أراد المدرس أن يقوم بتعليم المهارة الحركية بالطريقة الجزئية فعليه أن يعرف ما هي أفضل الأماكن في المهارة التي يمكن فصل جزء عن جزء الآخر".

واستخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم بمراعات الشروط التي يوضحها عباس أحمد صالح السامرائي فيما يلي :

-عندما تكون المهارة طويلة و صعبة الأداء.

- عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.

- عند توفر وسائل الإيضاح المناسبة.

- عندما يكون المتعلمون صغار السن.

ويضيف الباحث بأن استخدام الطريقة الجزئية يكون في حالة وجود خلل في موقع من المواقع عند أداء المهارة ككل، وكذلك عندما يكون جزء واحد من مجموع المهارة صعبا، وأيضا عندما تكون المهارة صعبة وفيها خطورة على التلاميذ.¹

5-2 الطريقة الكلية لتعلم المهارات الحركية:

إن هذه الطريقة تعرض فيها المهارة كوحدة واحدة لا تجزئها، ويقوم المتعلم بأدائها بدون تقسيم، وما يميز هذه الطريقة أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارات الحركية، مهما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها، كما أنها تسهم في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة، نظرا لأن المتعلم يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة و بخصوص علاقة نوع المهارة الحركية وما يناسبها من طرائق.

تذكر عفاف عبد الكريم بأنه " يجب أن تعلم المهارات المغلقة بشكل كلي قدر الإمكان، لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء، لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية، فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء التالي وهكذا ، ولا يوجد ضمان بأن المتعلم الذي يمكن أن يؤدي كل جزء منفصلا سيكون ناجحا عند الأداء الكلي .

ولكي ننجح في الطريقة الكلية يجب أن نحترم الشروط التالية :

- أن تكون المهارة الحركية قصيرة، حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.

-أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة، وذلك لتمكين المتعلمين من اكتساب التخييل الحركي الصحيح.

- أن تكون المهارة سهلة الأداء، أي غير معقدة، ومناسبة لإمكانيات المتعلمين المهارية والعقلية.

-عندما يصعب تجزئة المهارة إلى أجزاء.

ويضيف الباحث بأن التعلم بالطريقة الكلية يمكننا من ربح وقت كبير في التعلم، ومن معرفة المهارة بشكل كبير وكامل. ولكن صعوبة تطبيق هذه الطريقة تكون عندما يكون هناك خلل في أحد أجزاء المهارة فهنا يضطر المدرس إلى فصلها وتعلمها منفردة.²

¹ عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص 164-166

² عطا الله أحمد، مرجع سابق، ص 167

3-5 الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات الحركية:

إن العمل بهذه الطريقة يسمح لنا بالتغلب على عيوب كل طريقة من الطرائق السابقة الذكر، فهناك بعض المهارات التي يجب أن نستعمل فيها الطريقتين، حتى نصل إلى تحقيق الهدف المطلوب، ولهذا يقول عباس أحمد السامرائي: "لذا يمكن أن تكون الطريقة الكلية الجزئية حلاً وسطاً للطريقتين ولتطبيق هذه الطريقة، يجب أن نراعي الشروط التالية:

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة، مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء.

وبالتالي يمكن أن نستخلص بأنه لتعلم المهارة الحركية فيمكن أن تستعمل أي طريقة من الطرائق السابقة الذكر، ولكن يجب مراعاة الشروط السالفة الذكر من أجل الريح في الوقت، والتقليل من التكاليف، واستغلال جميع الوسائل الموجودة عند المدرس.¹

6- مراحل تعلم المهارة الحركية:

1-6 المرحلة العقلية:

يمكننا أن نطلق على هذه المرحلة أيضاً مسمى مرحلة البرنامج الحركي تعتمد هذه المرحلة بشكل رئيسي على تهيئة وتسخير العمليات العقلية للتعلم لخدمة تعلم المهارة المطلوب تعلمها وذلك يؤكد على دور العقل والجهاز العصبي بشكل عام في تعلم المهارات الرياضية الجديدة، ولكي تتحقق مساهمة العمليات العقلية للتعلم في تعلم المهارة الجديدة فإنه يحتاج ثلاثة أشياء في هذه المرحلة وهي كما يلي²:

- التعرف على النماذج الحركية السابق للاعب تعلمها والتي يمكن استخدامها في تعلم المهارة الجديدة.
- تعلم النماذج أو الأشكال الحركية الجديدة المطلوبة في انجاز أداء المهارة الجديدة.
- تنظيم وتكامل النماذج الحركية التي تم تعلمها سابقاً بالإضافة إلى النماذج الحركية المطلوبة تعلمها ووضعهم جميعاً في سياق واحد لخدمة الحركة الجديدة المطلوب تعلمها.

2-6 المرحلة التطبيقية:

نقصد بالمرحلة التطبيقية تلك المرحلة التي يتم فيها مولاة التدريب على أداء المهارة حتى يتحسن أدائها بعد أن أمكن بناء البرنامج الحركي وتنفيذ المهارة بشكل مقبول والمرحلة التطبيقية تستغرق وقتاً أطول من المرحلة العقلية.

خلال هذه المرحلة تقل الأنشطة العقلية حيث يتم التركيز على تنقيح توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تنالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.

¹ عطا الله أحمد، مرجع سابق، ص 168

² علاوي محمد حسن، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 192

7- تقسيم المهارات الحركية في المجال الرياضي:

7-1 المهارات الحركية الأساسية:

يستخدم مصطلح المهارات الأساسية في مجال التربية الرياضية للإشارة إلى بعض مظاهر الانجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل الجبو، المشي، الجري، الدحرجة، الوثب، الرمي، التسلق والتعلق... وغيرها ولأن المهارات الحركية تتأثر بشكل رئيسي بالاستعدادات الوراثية والنضج لذلك يميل الكثيرون إلى تسميتها بالحركات الأساسية.

7-2 المهارات الحركية في الألعاب:

وهي عبارة عن وحدة حركية تتحدد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمطا حركيا خاصا وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة رياضية وذلك بغرض تحقيق نتائج محددة.

وتتميز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بالتفرد والخصوصية وذلك وفقا لكل نشاط وكل لعبة على حدة. وبشكل عام فهناك بعض المهارات الحركية تعتمد على التكنيك بشكل رئيسي مثل: (القفز بالزانة، الرمح، الغطس، الجمباز) والأخرى تعتمد على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة (كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد) وفي الحالة الأولى يكون العامل الحاسم في الانجاز هي الكفاية في الأداء الحركي في حين يتأثر الأداء في الألعاب الجماعية بالإدراك الحسي بقدرة الفرد على فهم ما يجري حوله من أحداث أثناء مواقف الأداء المتغير.¹

8- أهداف المهارات الحركية:

وهي القدرة على استخدام الجسم بمهارة وكفاية وأمان وبمختلف الحركات، كما تتضمن الاستمتاع بممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع البدني.

8-1 أهداف فكرية: وتشتمل إدراك المعارف والمدرجات التي يبنى عليها أداء الأنشطة وتنمية الذوق للقيم الجمالية وروح المخاطرة والعيش في الهواء الطلق... الخ.

8-2 أهداف اجتماعية: تعمل على غرس صفات مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية والتعاون الصادق في حل المشكلات العامة واحترام حقوق الآخرين وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة.²

وغير ذلك من أشكال السلوك الاجتماعي التي تقوم عليها الحياة الديمقراطية ولمساعدة الفرد لكي ينجح في تحقيق الأهداف المرسومة لا بد من توفير أعلى كفاية من التعلم والتعليم ليقوم عليها برنامج التربية البدنية المدرسي، ولا بد أيضا من قياس مدى التقدم من خلال الانخراط في المباريات الرياضية المتنوعة.

8-3 أهداف جمالية: ومنها تنمية الذوق والأداء الماهر والاستمتاع الشخصي بالأداء الحركي لذاته... ومن أهداف المهارات الحركية هو "الوصول لدرجة ثبات أداء المهارات الحركية".

¹ زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخططية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1998، ص 17

² جميل ناصيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، 1993، ص 07

خلاصة الفصل

تركز هذ الفصل على تعريف المهارة الحركية كقدرة على تنفيذ حركات جسدية بدقة وفعالية لأداء مهمة محددة. يُسلط الضوء على الأهمية الكبيرة لتطوير المهارات الحركية في مرحلة المراهقة، حيث يمكن للتدريب المناسب أن يؤدي إلى تحسين التنسيق الحركي وزيادة القدرة على التحكم في الحركة. كما يتم تسليط الضوء على أنواع المهارات الحركية المختلفة مثل المهارات الرياضية والفنية والحركات اليومية، ويُشير الفصل إلى أهمية توفير بيئة تعلم مناسبة وتقديم التدريب المناسب لتعزيز تطور المهارات الحركية لدى الأفراد.

الفصل الثالث:

مرحلة المراهقة

تهيد

إن مرحلة المراهقة يمكن القول عنها أنها من أعقد المراحل في حياة الإنسان، وذلك لما تحمله من تغيرات جسمية ونفسية و فكرية، التي تجعل المراهق يعيش في تقلبات و تناقضات لا يعرف لها هدوء و الاستقرار طول هذه المرحلة.

لقد تميز عصرنا الحالي بالكثير من المظاهر التي لم تكن موجودة في العصر السابق و التي بلغت فيها الاكتشافات العلمية أرقى مستوياتها و توصل الإنسان إلى علاج عدة أمراض كانت تفتك بمجتمعات لكن مع مظاهر هذه الحضارة الغربية إلا أن البشرية تعاني أزمة اجتماعية و أخلاقية تجعلها لا تنأ إلى ما وصلت إليه من إنجازات علمية و من هنا فإن المفكرون الغربيون قد أقرؤا بعدم قدرة حضارتهم بصفة عامة و قطاع التربية بصفة خاصة تكوين مجتمع متوازن لا يطغى فيه الجانب المادي على الجانب الروحي و للأسف هذا ما ينطبق على المجتمعات المسلمة حيث تسربت إليها مظاهر سلبية فأهلكتها فكان و لا يزال الضحية هو الشاب المراهق الذي أصبح يستقبل كل ما هو غربي لانهجابه بتلك الحضارة الغربية، و هذا ما أدى إلى مجتمع تكاثرت فيه عوامل الانحراف، و من جراء كل هذه العوامل التي ظهرت حديثا جاءت الرياضة لتغطي نقص الاحتياجات النفسية للمراهق، و ذلك بهدف إكسابه وكذا تغيير بعض السلوكيات مما تسمح له بالتفهم و السيطرة على نفسه و الاندماج مع مجتمعه.

و لقد اتفق علماء النفس و التربية و مفكرها بأن ممارسة الرياضة تساهم مساهمة فعالة في ترقية و تهذيب سلوك المراهق.

و لهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى الإشارة لمختلف المميزات و خصائص المرحلة العمرية (المراهقة) و التي تعتبر مرحلة بارزة في مراحل نمو الفرد.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة وبداية الرشد. وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"¹.

2- تعريف المراهقة:

1-2 لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.² إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهب غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.³

2-2 اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.⁴ إن كلمة المراهقة Adolescence مشتقة من فعل لاتيني Adolesere معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية و اكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.

3- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة :

وتتمثل فيها ما يلي :

1-3 النمو الجسمي:

من أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق، سرعة نموه الجسمي التي لا تتناسب مع سرعة نموه العقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما ماهي مهمة من حيث تأثيرها المباشر على شخصية المراهق وقدرته وسلوكه، فجسم المراهق وعقله وعواطفه تتأثر كل واحدة منها بالآخرى، ويشتمل النمو الجسمي على مظهرين هما :

1-3-1 النمو الفيزيولوجي :

ويقصد به تلك التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية للإنسان، كالتغيرات في إفرازات الغدد الصماء والغدد الجنسية كما تشمل التغيرات النضج الجنسي والبلوغ، أي وصول الأعضاء التناسلية للنضج الوظيفي الذي يمكن الفرد من أن يصبح قادرا على التناسل.⁵

¹ عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195

² أبو الفصل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1997، ص 430

³ فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 254

⁴ محمد المحمدي وأمين الخولي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1998 ص 155

⁵ عبد المنعم الميلادي، تربية المراهقين ومشاكلهم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2015، ص 12

3-1-2 النمو العضوي: يتمثل النمو العضوي في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق، كالطول والوزن والتغير في ملامح الوجه و غير ذلك من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو التي سيكون لها أثرها ونتائجها التي يجب أن يتقبلها المراهق ويكيف حياته وسلوكه وفقا لمتطلباتها، ومن التغيرات العضوية التي تطرأ على المراهق بدأ ظهور الشعر على الشاربين عند الذكر وتحت الإبطين والعانة عند الجنسين، و يميل صوت المراهق إلى (الخشونة، بينما يميل صوت الأنثى إلى النعومة).

3-2-2 النمو الاجتماعي:

نتيجة للتغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية التي تطرئ على الشخص فإنه يلاحظ اتساع نطاق الاتصال الجماعي وتزداد مشاركته للآخرين في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والأفكار، وتستمر كذلك عملية التنشئة الاجتماعية من الأشخاص الهامين في حياته مثل الأسرة (الوالدين) والمدرسين والقادة ويظهر على المراهق اهتمامه بمظهره ويبدوا ذلك واضحا في اختيار ملابسه والاهتمام بالألوان الزاهية اللافتة للانتباه، والاهتمام بالحلي والموضة بالنسبة للإناث ويلاحظ على المراهق نزعة نحو الاستقلال الاجتماعي، والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس وكذلك ميله إلى الزعامة، وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية التي ينتمي إليها، فيستمر في التألق والتكامل في جماعات الأصدقاء والخضوع لها، وتتسع دائرة التفاعل الاجتماعي و الميل إلى الجنس الآخر.

3-3-2 النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، فتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد، أي من الإدراك الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة، ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية التامة، وكذلك تتضح الاستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكير والتخيل.¹

3-4-2 النمو الانفعالي:

تؤكد الدراسات التي قام بها العديد من الباحثين على أن الانفعالات التي تعترى المراهق ترتبط ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها، وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد بينما تبقى مظاهرها الداخلية أقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغير، ويتعرض المراهق في كثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه ويجعله يعاني من بعض المشكلات السلوكية التي تؤثر في النمو النفسي وتؤدي إلى تأخره دراسيا، فالمراهق يشعر بكثير من الألم النفسي إذا رأى نفسه أقل من أقرانه حجما ورشاقة أو أكثر منهم بدانة وفي حالات كثيرة يتحول هذا الفعل إلى اضطرابات سلوكية تتخذ أشكالا شتى.

4- خصائص مرحلة المراهقة:

تحدد خصائص المراهقة بالاتي:

4-1 الخصائص النمائية العضوية:

تحدث في فترة المراهقة مجموعة من التغيرات العضوية التي تغير بنية المراهق تتمثل بالتغيرات الجسمية المعروفة التي يمر بها المراهق مع خصوصية كل من الجنسين

¹ عبد المنعم الميلادي، مرجع سابق، ص 18

2-4 الخصائص النفسية:

تحدث التحولات العضوية الفسيولوجية لدى المراهق بصفة عامة مجموعة من التغيرات النفسية والشعورية واللاشعورية، كاحساس بنوع من الشعور الغامض والمضطرب واللامتوازن، بسبب عدم فهم تلك التغيرات فهما حقيقيا، مما يؤثر على النفسية ايجابا وسلبا، والمراهقة حسب فرويد " هي مرحلة الجنسية الراشدة فبعد المرحلة الفمية، والمرحلة الشرجية، والمرحلة القضيبية، ومرحلة الكمون الجنسي، تبدأ الغرائز الجنسية في تفتقها بشكل جلي مع فترة البلوغ، او يكون المراهق قادر على الاتصال الجنسي الطبيعي مع غير جنسه لتحقيق لذته الشبقية وبالتالي تتقاطع لديه الميول الشرجية مع الميول الجنسية في هذه الفترة بالذات " .

3-4 الخصائص العقلية :

تتميز المراهقة عند (جان بياجيه) بخاصية التجريد والميل نحو العمليات المنطقية، والابتعاد عن الفكر الحسي الملموس العياني ويعني هذا ان الذكاء المنطقي والرياضي عند المراهق ينتقل من مرحلة العمليات المشخصة نحو البناء المنطقي، أو ينتقل من الطابع الحسي نحو الطابع الرمزي المجرد. وان الطفل يكون في توازن تام مع الطبيعة التي تحيط به مستخدما مجموعة من العمليات مثل (التكيف، التأقلم، المماثلة، الاستيعاب، التوافق، الموائمة).

إن العالم العقلي للمراهق يختلف عن العالم العقلي للطفل، فالعالم العقلي للمراهق أكثر تناسقا وانتظاما وأكثر معنوية مما يسمح للمراهق بالاستمتاع بالنشاط العقلي وقضاء أوقات طويلة في التفكير والتأمل في مسائل معنوية كالخير والفضيلة والشجاعة والعدالة ومعنى الحياة، ويمكن القول بأن المراهقة هي الفلسفة المعقنة.

وتتسم مرحلة المراهقة بقوة الادراك والملاحظة، ونمو القدرات العقلية والمعرفية، واتساع دماغه الذهني والعصبي والذكائي وقدرته على التمثيل والحفظ والاستيعاب والبرهنة والتجريب والتحليل والابداع والتجريد.

4-4 الخصائص الانفعالية:

تتميز مرحلة المراهقة بالقلق والاضطراب والتوتر الشديد، بسبب التغيرات التي تنتاب المراهق على المستوى العضوي، والنفسي، والاجتماعي. ويكون كثير التشنج حينها لا يجد الرعاية المناسبة او الاهتمام الكافي من الأسرة والمدرسة والمجتمع، ويعني أن المراهق يعيش صراع داخلي وخارجي درامي يسبب له انفعالات خطيرة ومتأزمة، وهذه الاضطرابات تتوالى نتيجة للتغيرات الهرمونية والعضوية أو لضمور الغدد الصماء أو نموها، ومن هذه الانفعالات الارتباك، والحساسية الشديدة للنقد، وتطور مشيرات الخوف واستجاباته، الغضب والغيرة .

إن المراهق أكثر من غيره اظهارة للنوبات والصراخ الانفعالي المتميز بين ذاتين يبحث عنها الذات الحقيقية والذات المثلى فالأولى تمثل نفسه كما يراها سواه، والثانية تمثل الذات التي يتطلع اليها، وكلما كانت الهوية كبيرة بين الذاتين اشتد التوتر النفسي عليه، وكان تكليفه مستعصيا وعن التضارب بين اتجاهين مختلفين صادرين عن ذات واحدة وهي ذات المراهق، وينشأ ما يتعرض له المراهق من قلق وحساسية نفسية مفرطة وكآبة وشروء ذهني وتوتر عقلي يصرفه أحيانا عن التفكير السوي اذ تزداد انفعالاته كثيرا أثناء فشله الدراسي أو حينما يحتقره الآخرون او عندما يكون مرفوضا او منبوذا .

4-5 الخصائص الجنسية:

تتميز بمرحلة البلوغ الجنسي فيكون المراهق قادراً على التناسل والاختصاص والممارسة الجنسية، إن ما يستيقظ في نفوس المراهقين بالفعل في هذه السن هي الوظيفة التناسلية التي تستخدم بلوغ غايتها جهازاً جسياً ونفسياً يوجد من قبل، فأنتم تخطئون إذ تخلطون بين الجنسية والتناسل.¹

4-6 الخصائص الاجتماعية:

يتخلى المراهق عن التمرکز الذاتي نحو اللاتمرکز باتساع علاقاته الاجتماعية أي لا يكتفي المراهق بتلك العلاقات الأبوية التي تربطه بالأسرة، أو بعلاقات الصداقة والزمانة في المدرسة بل يدخل في علاقات حميمة مع الغير، ويندمج في المجتمع، ويحضر بجسده في العالم بتجاربه الذاتية الموضوعية.

وفي الوقت الذي يحاول فيه المراهق توطيد أركان ذاته على مسرح الحياة الاجتماعية، فإن أثر الأسرة عليه وتأثره بها لا ينفكان يفعلا فعملهما فيطبعان ويطبعا، وكثيراً ما يجد في نفسه الرغبة في أن يلجأ إلى أبويه ليستمد منهما التأييد الأخلاقي المعنوي والتعزید العاطفي.

وعليه نجد من خلال ما تقدم أن المراهق يعيش حالة من التوتر والاضطراب والقلق تأتي كنتيجة طبيعية لما يمر به من تغيرات جسمية وعقلية، ويلعب الصراع الذي يعيشه المراهق دوراً مهماً في هذا القلق سواء كان ذلك الصراع بين المراهق والسلطة أو بين التمرکز الذي كان يحظى به في الطفولة وما يصبو إليه في المراهقة من اتساع لدائرة العلاقات أو حتى في الرغبات الجنسية التي تسبب له الحيرة في طريقة وإمكانية إشباعها.²

5-الفروق الفردية بين الذكور والإناث في مرحلة المراهقة:

5-1 الفروق بين الذكور والإناث من الناحية الجسمية وتركيب الجسم:

في أثناء مرحلة المراهقة تكون الفروق في شكل الجسم وسائر أعضائه واضحة تماماً بين الذكور والإناث وهذه الفروق من شأنها أن تسبب الكثير من المتاعب في الأنشطة الرياضية خاصة التي تزاو لها الإناث وهذا راجع إلى تضخم بعض الأعضاء في الجسم لديهن إذ يتسع الحوض وتزداد الدهون وينمو النهدان وهذا يؤدي إلى إعاقة وإرباك الحركة مما يجعل من ممارسة الرياضة أمراً صعباً أثناء هذه الفترة.³

5-2 الفروق بين الذكور والإناث في القدرات الحركية:

في هذه المرحلة توجد عدة أسباب تبين الفروق في القدرات الحركية بين الذكور والإناث فنجد مثلاً كلا من الجانب الثقافي والاجتماعي لهما تأثير ملحوظ على الأداء الرياضي والنشاط الحركي بحيث يلقي الذكور اهتمام كبير في ممارسة الرياضات التي تتميز بالالتحام البدني والمهارات التي تحتاج إلى القوة العضلية، بينما نجد الإناث أكثر ميلاً لممارسة أنواع الرياضة التي تتميز بالأمان والدقة في الأداء.⁴

¹ نهي محمد سلامة، مرجع سابق، ص 22

² نهي محمد سلامة، مرجع سابق، ص 23

³ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص 115

⁴ أبو العلاء أحمد الفتاح و أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993، ص 80-81

3-5 تطور القدرات الحركية:

تتميز هذه المرحلة بتطور في القدرات الحركية بصفة عامة، فبالنسبة للقوة العضلية والتي تعتبر أهم صفة حركية، نجد كذلك تطورا في كل من القوة العظمية والقوة المميزة بالسرعة، حيث يتميز بها الذكور عن الإناث ويظهر هذا الفرق من خلال بعض المهارات الأساسية كالوثب والعدو.

أما بالنسبة لتطور عنصر القوة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم كبير خاصة عند الإناث، إلا أنه تعتبر هذه المرحلة وخاصة نهايتها أحسن مرحلة و التي تشهد تطورا واضحا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه عند تلاميذ الثانويات ولهذا يجب أن تأخذ هذه المرحلة بعين الاعتبار.

خلاصة الفصل

هذا الفصل يسلط الضوء على فترة المراهقة التي تمثل فترة انتقالية حاسمة في حياة الفرد، حيث يواجه المراهقون تحديات فسيولوجية ونفسية واجتماعية. يتم التركيز في الفصل على تفاصيل تطور الهوية والذات خلال هذه الفترة، إلى جانب التغيرات الجسدية والعقلية التي يمر بها المراهقون. تتناول الفقرات أيضًا العواطف والعلاقات الاجتماعية والتحديات التعليمية التي يواجهها المراهقون خلال هذه المرحلة الحيوية من حياتهم.

الجانِب التَطْبِيقِي

الفصل الرابع:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

إن المنهجية تتمثل في مجموعة المناهج و طرق إجراءات الموجهة للباحث أثناء قيامه ببحثه. ومن ثم يمكن استنتاج وظيفتها المتمثلة في جمع المعلومات و تصنيفها و قياسها و تحليلها للوصول إلى نتائج مفيدة و دقيقة تخدم البحث العلمي¹.

1- منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي و من أجل ذلك تم الإعتماد على تصميم المجموعة الواحدة ذات الإختبار القبلي والبعدي إذ يتناول مجموعة واحدة من الأفراد يجري عليها إختبار قبلي في بداية التجربة ثم بعدي في نهايتها بعد التعرض للمتغير المستقل كما هو موضح في الشكل (02)

الاختبار القبلي ← الأسلوب ← الاختبار البعدي ← أثر المتغير المستقل (الفرق)

الشكل رقم: (01) التصميم التجريبي المعتمد في الدراسة الحالية

2- أداة الدراسة :

وهي عبارة عن اختبارات ميدانية في تقنيات رياضة كرة اليد .

- اختبار لقياس التوافق بين التمرير والاستقبال.

- اختبار دقة التصويب.

من خصائص هاذين الاختبارين:

- تستدعي استخدام وسائل قليلة وبسيطة في التنفيذ.

- الاختبارات سهلة الفهم والتنفيذ.

- الاختبارات تتوفر فيها عامل الأمان والسلامة بالنسبة للمشارك.

2-1- وصف الاختبار الميداني :

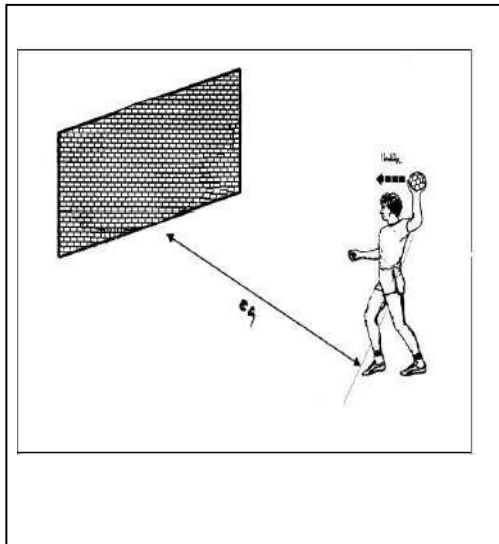
بعد مسح مرجعي لعدد من المراجع والمصادر في كرة اليد، واستنادا للوثيقة المرافقة لمنهاج التعليم الثانوي حصلنا على عدد من

الاختبارات تستخدم لقياس المستويات المهاري في مرحلة التعليم الثانوي لمهارات التمرير والاستقبال والتصويب في كرة اليد، حيث

قمنا بإجراء اختبار قبلي، وجمع درجات حسب أداء التلاميذ ثم بعد ذلك قمنا بإجراء عدد من الحصص التعليمية من

اجل تحسين أداء التقنيات السالف ذكرها، ثم إجراء الاختبار البعدي بعد تنفيذ الحصة المبرمجة، حيث كانت الاختبارات كالتالي :

¹د. ماهر الجعبري، مناهج البحث العلمي، الاسكندرية: مؤسسة الثقافة الجامعية. 2015، 17



اولا- الاختبار رقم: 01

اسم الإختبار:

اختبار التوافق

الهدف من الاختبار:

قياس التوافق بين التمرير و الإستقبال

الأدوات: حائط أملس، كرة اليد، مقياس ، صافرة

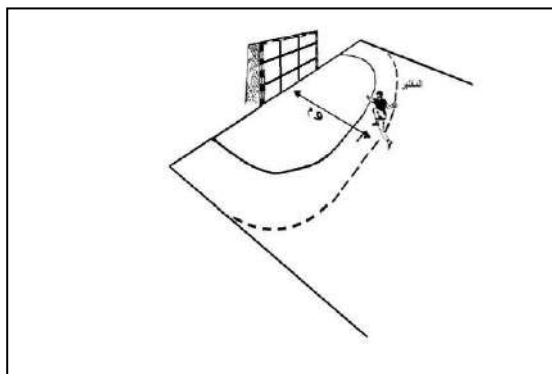
-الإجراءات: يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3 امتار وهو حامل الكرة

كما في الشكل البياني .

شكل رقم (02) يوضح: اختبار التوافق

ويقوم برمي الكرة واستقبالها (التمرير والاستلام) لمدة 30 ثانية بعد سماع اشارة البدء من طرف المحكم تعطى محاولتين لكل مختبر.

الدرجات: تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام الصحيحة خلال 30 ثانية المحددة (ملحق رقم 03).



ثانيا-الإختبار رقم: 02

- اسم الإختبار:

اختبار دقة التصويب.

الهدف من الإختبار:

قياس دقة التصويب

أدوات الإختبار: كرة يد، خط الرمي، مرمى مقسم

على الحائط.

شكل رقم (03) يوضح: اختبار دقة التصويب

الاجراءات: يرسم على الحائط مرمى كرة اليد على شكل قائمين وعارضة 2/2 م، حيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامسا لخط تلاقي الحائط وأرضية الملعب ثم يقسم مرمى قياس دقة التصويب إلى تسع مستطيلات يرسم خط على بعد 9 م من هذا الشكل يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة إرتكاز مع مراعاة أن الذي تصيب كرتة (1-3-7-9) التي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ 100سم/60سم يحصل على 3 درجات والذي تصيب كرتة المستطيلات (6-4) يحصل على درجتين والذي تصيب كرتة المستطيل (5-2-8) يحصل على درجة واحدة فقط خارج حدود الرمي يحصل على العلامة 0 ولكل مختبر 10 محاولات¹. (ملحق رقم 03)

¹ احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي، ط4، دار الكتاب للنشر مدينة النصر: القاهرة، 1996، 507

2-2 تحديد خطوات البرنامج:

1-2-2. الأدوات المستخدمة في البرنامج:

تم استخدام الأدوات المناسبة لكل تمرين ومن هذه الأدوات: ساعة إيقاف ، صفارة ، استمارة تسجيل (ملحق رقم 03) ، صحن ، أقماع ، كرات يد ، صدریات ، حلقات .

2-2-2. محتوى الحصة:

*المرحلة التحضيرية :

وتهدف إلى احماء الجسم بشكل عام وتمكين التلميذ بالقدرة التي تسمح له لتنفيذ المرحلة الانجازية عضويا ونفسيا واشتملت على مجموعة من الأنشطة الحركية مثل:

- جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة .
- تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ، تمارين مرونة) .
- لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .

*المرحلة الإنجازية:

يتم فيها محاولة ترجمة الهدف الخاص بالحصة الى واقع وحقيقة يحتوي على مجموعة من المواقف منها:

- أنشطة حركية .
- تمارين وألعاب شبه رياضية .
- منافسة بين الأفواج .

*المرحلة الختامية:

- التأكد من الاسترجاع التام للتلميذ .
- حركات مرونة عامة .
- مراجعة الأخطاء وتقييم أداء التلاميذ . (ملحق رقم 04)

2-2-3 تقويم أثر البرنامج:

لمعرفة أثر الأسلوب التدريبي على المهارة الحركية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نقوم بمقارنة نتائج اختبارات بين القياسين القبلي والبعدي وفقا لما تشير إليه فروض الدراسة وترتيبها .

3- الأسس العلمية للبحث :

1-3 الثبات:

يعرف الثبات على أنه القدرة على اعطاء نفس النتائج اذا تم تكرار القياس على نفس الشخص عدة مرات في نفس الظروف ، والثبات في أغلب حالاته هو معامل الارتباط ، ويقصد بها مدى ارتباط نتائج القياس المتكررة ، وفي كثير من الأبحاث التي يتم استخدام

أداة القياس لأول مرة، يتم تجريبيها على الأشخاص أنفسهم مرة أخرى، ومن ثم يحسب معامل الارتباط بين نتائج القياس في المرة الأولى مع مثيلتها في المرة الثانية ومن البديهي أنه إذا كان الاختبار ذو مصداقية فإن نتائج الإختبارين في المرة الأولى والثانية تكون متطابقة.¹ ولهذا عند اعدتنا للإختبار على العينة الإستطلاعية بعد أسبوع وفي نفس الظروف حصلنا على النتائج التالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون وهو ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (02) : يمثل ثبات الاختبارات

الاختبارات	العينة	معامل الارتباط
اختبار قياس التوافق بين التمرير والاستقبال	30	0.59
اختبار دقة التصويب	30	0.58

من خلال الجدول تبين أن قيمة معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني تساوي ما بين 0.59 الى 0.58 وهي قيمة جيدة تقترب من 1.

2-3 الصدق:

يقصد بالصدق على أنه إلى أي درجة توفر الأداة او الاختبار بيانات ذات علاقة بمشكلة الدراسة من مجتمع الدراسة، ويشير تايلر " على أن الصدق أهم عنصر يجب توفره في الاختبار"².

الجدول رقم(03): يمثل صدق الاختبارات

الاختبارات	العينة	الصدق $\sqrt{\quad}$
اختبار قياس التوافق بين التمرير والاستقبال	30	0.79
اختبار دقة التصويب	30	0.78

1. عبد العالي لطيف، محمد السمراني، الاحصاء في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد ،، العراق، 1973، ص76.

2. محمد صبحي نجم: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ص183.

من خلال الجدول تبين أن قيمة الصدق محصورة بين 0.79 و 0.78 تتمتع بارتباط قوي حيث تقترب من القيمة 1، وعليه نستنتج أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بثبات وصدق عالي فيما وضعت لقياسه. (ملحق رقم 05)

3-3 الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والتي تعني التحرر والتحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

4- عينة الدراسة :

العينة هي تقنية تهدف إلى بناء نماذج صغيرة من المجتمع الكلي . بغية الوصول إلى نتائج قابلة للتعميم على المجتمع المستخرجة منه. و عينة بحثنا هذا عبارة عن 60 تلميذ من ثانوية المجاهد المتوفي الضو بسكرة اختيرت بطريقة عشوائية طبقية.

5- متغيرات الدراسة :

5-1 المتغير المستقل :

و هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة و عامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي و يتمثل في دراستنا (الأسلوب التدريبي)

5-2 المتغير التابع :

هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة و يتمثل في دراستنا العامل (المهارة الحركية).

6-المعالجة الاحصائية:

استخدمنا في هذه الدراسة الأساليب الاحصائية التالية:

* مقاييس النزعة المركزية: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري.

* معامل الارتباط البسيط بيرسون.

* معامل الصدق والثبات.

* مقاييس دلالة الفروق T.

* برنامج التحليل الاحصائي (spss).

الفصل الخامس:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسط درجات اختبار التوافق التمرير والاستقبال بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لعينة الدراسة والفروق لصالح القياس البعدي، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمنا اختبار (ت) لعينتين غير مستقلتين، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي ويلخص الجدول المقابل هذه النتائج:

الجدول رقم (04): يمثل الفروق بين القياسين القبلي والبعدي اختبار قياس التوافق بين التمرير والاستقبال في كرة اليد لتلاميذ مرحلة الثانوية. (ملحق رقم 06)

الاختبار	العينة	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولة	دلالة إحصائية
الاختبار القبلي	60	17.26	3.22	2.581	1.699	0.05
الاختبار البعدي		19.35	3.52			

* قيمة ت الجدولة 1.699 عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ ودرجة حرية 59 (جدول ت الخاص بالاتجاه الواحد)

عرض وتحليل نتائج:

من خلال الجدول رقم (05) تشير نتائج الى ان قيمة "ت" المحسوبة (2.581) في حين "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية df (59) تساوي (1.699) نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائية وعليه وجود فروق معنوية دالة. وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات اختبار التوافق بين التمرير والاستقبال بين القياس القبلي والبعدي حيث ان هذه الفروق دالة.

1-2 الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسط درجات اختبار دقة التصويب بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لعينة الدراسة والفروق لصالح القياس البعدي، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الطالب اختبار (ت) لعينتين غير مستقلتين، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي ويلخص الجدول المقابل هذه النتائج:

الجدول رقم (05): يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي اختبار دقة التصويب في كرة اليد لتلاميذ مرحلة الثانوية. (ملحق رقم 07)

الاختبار	العينة	س	ع	ت المحسوبة	ت المجدولة	دلالة إحصائية
الاختبار القبلي	60	18.21	2.22	2.121	1.699	0.05
الاختبار البعدي		21.18	2.10			

* قيمة ت الجدولية 1.699 عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ ودرجة حرية 59 (جدول ت الخاص بالاتجاه الواحد)

عرض وتحليل نتائج:

من خلال الجدول رقم (06) تشير نتائج الى ان قيمة "ت" المحسوبة (2.581) في حين "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية df (59) تساوي (1.699) نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة. وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات اختبار دقة التصويب القياس القبلي والبعدي حيث ان هذه الفروق دالة.

مناقشة النتائج:

النتائج التي حصلت عليها العينتين غير مستقلتين (متوسطين مرتبطتين) في اختبار التوافق بين التمرير والاستقبال في كرة اليد على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 17.26 كمتوسط حسابي للمحاولات الصحيحة أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 19.35 كمتوسط حسابي للمحاولات الصحيحة لتحديث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.699 < 2.121$)، وبالتالي فالتحسن الدال معنوي الذي حصلت عليها العينتين غير مستقلتين (متوسطين مرتبطتين) في اختبار التوافق بين التمرير والاستقبال في كرة اليد يبرز لنا أثر الأسلوب التدريبي على المهارة الحركية مما يجعل الأسلوب ذو فعالية وأثر إيجابي في تطور أداء مهارة التمرير والاستقبال لدى التلاميذ. والنتائج المحصل عليها في اختبار دقة التصويب في كرة اليد أدت بنا للحصول على نتائج أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة 18.21 عدد التصويبات كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 21.18 عدد التصويب كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.699 < 2.121$)، فهذه النتائج تفسر لنا أثر الأسلوب التدريبي على الجانب المهاري الحركي لتلاميذ في تقنية التصويب.

فمن خلال النتائج المحصلة عليها المجموعة والتي أحدثت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات اختبار التوافق بين التمرير والاستقبال بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لعينة الدراسة والفروق لصالح القياس البعدي.

والخاضعة للبرنامج الذي يعتمد على وحدات تعليمية (ملحق رقم 04) وبالتالي نلاحظ مدى أثر الأسلوب التدريبي على المهارة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية وهذا ما يتوافق مع الفرضية الجزئية الأولى والثانية لهذه الدراسة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسط درجات اختبار التمرير والاستقبال واختبار دقة التصويب بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لعينة الدراسة والفروق لصالح القياس البعدي.

استنتاج عام:

و مما سبق ذكره هذه الدراسة حاولنا معرفة ما مدى تأثير الأسلوب التدريبي على الجانب المهاري الحركي لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية . و نستنتج ما يلي:

- من خلال التجارب التي قمنا بها ونتائج الاختبارات القبلي والبعدي نرى ان الأسلوب التدريبي لديه تأثير إيجابي على الجانب المهاري الحركي لدى المتعلمين وذلك لكون المعلم يعتمد في هذا الأسلوب على عدد التكرارات في أداء التمارين مما يسمح للمتعلم باكتساب كفاءة في الأداء ولو كانت نسبية .

- انطلاقا من فرضيات الدراسة التي ركزنا فيها أهم مهارتين في رياضة كرة اليد (التمرير والاستقبال و التصويب).

لاحظنا تطور ملحوظ بين الاختبار القبلي والبعدي في الجانب المهاري لدى التلميذ ، مما يدل على تأثير

الأسلوب التدريبي.

2-التوصيات:

من خلال نتائج هذه الدراسة يلتزم الباحث ما يلي

1. ضرورة اعتماد الأساليب التدريبية الحديثة والتفاعلية في دروس التربية البدنية والرياضية لما لها من تأثير إيجابي وملحوس في تحسين وتطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
2. تنوع طرق وأساليب التدريب بما يتناسب مع خصوصيات الفئة العمرية ومستواها البدني والمهاري، مع التركيز على الأنشطة الحركية المشوقة والمبتكرة التي تحفز التلاميذ على المشاركة بفعالية.
3. دمج أساليب اللعب الموجه والتدريب التفاعلي في الحصص الدراسية لما لها من دور في تنمية قدرات التلاميذ الذهنية والبدنية والاجتماعية، مما ينعكس إيجاباً على تحسين أدائهم المهاري.
4. تكثيف البرامج التدريبية القائمة على أساليب علمية مدروسة تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ وتستهدف تنمية المهارات الأساسية (كالتمرير، الاستقبال، التصويب...) بشكل تدريجي ومنهجي.
5. إجراء دراسات وبحوث مماثلة على فئات عمرية وبيئات مدرسية مختلفة للتأكد من فعالية الأساليب التدريبية الحديثة، وتوسيع قاعدة البيانات العلمية الخاصة بتطوير المهارات الحركية.

6. تكوين وتأهيل أساتذة التربية البدنية والرياضية بشكل دوري حول المستجدات في طرائق وأساليب التدريب الرياضي المدرسي، مع إدراج ورشات تطبيقية في هذا المجال.
7. تحفيز التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية خارج الإطار المدرسي، من خلال مسابقات ودورات رياضية مدرسية، بهدف تعزيز مكتسباتهم المهارية وتحقيق استمرارية التعلم الحركي

الخاتمة

وفي ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع: "مدى تأثير الأسلوب التدريبي على المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، مجال التدريس في التربية البدنية بما يحويه من طرق وأساليب له أهمية بالغة على تكوين الفرد نظريا ومهاريا وحتى حركيا ، لذا وجب على المعلم او الأستاذ عند اختياره لأسلوب من أساليب التدريس الأخذ بعين الاعتبار الإمكانيات المتاحة والفوارق الموجودة بين التلاميذ ، فالأسلوب التدريبي كواحد من أهم الأساليب التي يستعملها المربي في حصته لما يشكله من إمكانية تحسين مستوى التلميذ مهاريا وحركيا ، وهذا الأخير حتى يصبح فردا ناجحا في هذا المجال وجب عليه أن تكون لديه صفة القابلية لتعلم أي مهارة حركية ، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات (كالتمرير والاستقبال) قصد النهوض بمستوى مقنع للتلميذ الممارس لها وعلى ضوء هذا فإن الأسلوب التدريبي يشكل أحد الأساليب الفعالة التي قد تساهم بشكل أو آخر في إبراز هذا المستوى ما شد إلى معرفة ما مدى تأثيره في التلميذ الممارس لهذه المهارات.

يمكن القول إن النتائج المتوصل إليها أثبتت أهمية الاعتماد على أساليب تدريبية حديثة ومتنوعة في دروس التربية البدنية والرياضية، نظراً لما لها من تأثير إيجابي وملحوس في تحسين أداء التلاميذ وتنمية مهاراتهم الحركية.

وقد بينت الدراسة من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعديّة في معظم المهارات المدروسة، مما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على أن الأساليب التدريبية المتبعة تؤثر بشكل واضح على تطوير المهارات الحركية لدى التلاميذ، وأن الأساليب التفاعلية والمبتكرة تساهم في تحسين مستوى هذه المهارات بشكل أكبر مقارنة بالأساليب التقليدية.

وتأتي هذه النتائج لتنسجم مع ما توصلت إليه عدة دراسات سابقة، مشيرة إلى ضرورة تجديد وتحديث طرق وأساليب التدريب المعتمدة في المؤسسات التربوية، بما يتماشى مع خصوصيات التلميذ في هذه المرحلة العمرية، وتحفيزه على التفاعل الإيجابي والمشاركة الفعالة داخل الحصة.

وانطلاقاً من هذه المعطيات، نقترح ضرورة العمل على تبني أساليب تدريبية حديثة، تقوم على التفاعل، التنشيط، والمنافسة الهادفة، لما لها من دور في رفع مستوى الأداء الحركي لدى التلاميذ، وتحقيق الأهداف التربوية والبدنية المنشودة. كما نوصي بإجراء دراسات مستقبلية أكثر تعمقاً تشمل فئات عمرية وبيئات تربوية متنوعة، قصد تعزيز نتائج هذا البحث، والمساهمة في تطوير الممارسة الرياضية المدرسية بشكل علمي وهادف

قائمة المراجع

- 1- أبو العلاء أحمد الفتاح و أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993
- 2- أبو الفصل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، دار الطباعة والنشر ب.ط.ج، لبنان، 1997
- 3- أحمد جميل عايش، أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، الأردن، 2008
- 4- احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، ط4، دار الكتاب للنشر مدينة النصر، القاهرة، 1996
- 5- إسماعيل عبد زيد و عماد طعمة راضي، أساسيات التدريس في التربية البدنية، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان، 2016
- 6- الوكيل أحمد، المفتي محمد أمين، المناهج، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1999
- 7- أمين أنور الخولي، أصول التربية المهنية والإعداد المهني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- 8- جميل ناصيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، 1993
- 9- راشد علي، مفاهيم ومبادئ تربوية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993
- 10- زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخططية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1998
- 11- زينب علي عمر و غادة جلال عبد الكريم ، طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008
- 12- صالح محمد أبو جادو، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، ط4، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2014
- 13- طلحة حسين حسام الدين وآخرون، التعلم والتحكم الحركي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006
- 14- عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994
- 15- عبد العالي لطيف، محمد السمرائي: الاحصاء في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد ، العراق، 1973
- 16- عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006
- 17- علاوي محمد حسن، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002
- 18- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحث.الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995
- 19- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956

- 20- ماهر الجعبري: مناهج البحث العلمي، الاسكندرية، مؤسسة الثقافة الجامعية، 2015
- 21- محمد الحمحامي وأمين الخولي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، مصر 1998
- 22- محمد صبحي نجم: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر
- 23- محمود داود سلمان الربيعي: طرائق وأساليب التدريس المعاصرة، الاردن، عالم الكتب، 2006
- 24- مصطفى السايح محمد، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة الاسكندرية، 2000
- 25- مصطفى السايح محمد، أدبيات البحث في تدريس التربية الرياضية، ط1، دار الوفاء لدنيا النشر والتوزيع، الإسكندرية، 2009
- 26- مصطفى السايح محمد، أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة الإشعاع، ط1، الاسكندرية، 2003
- 27- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، 1996
- 28- مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، 2008
- 29- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار البحوث والأنفاق، ط2، بيروت، 1991
- 30- ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن، دار المعارف القاهرة، 1981
- 31- ميرفت على خفاجة و مصطفى السايح محمد، المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008
- 32- نهي محمد سلامة، التغذية الرياضية ومرحلة المراهقة، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2018
- 33- نوال ابراهيم شلتوت ومحسن محمد حمص، طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008
- 34- وجبة محجوبة: التعلم الحركي و جدولة التدريب، مكتبة العادل للطباعة المحلية، بغداد، 19

الملاحق

ملحق رقم : 3

[illegible]

مذكرة رقم: 01

السنة الدراسية : 2025/2024

المؤسسة: ثانوية الجهاد المتوفى الصو بسكرة

المستوي :	المجال التعلمي :	النشاط الثاني:	مدة الحصّة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم تعليمية .	الثاني	كرة اليد	1 سا	الساحة	الطالب أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:	صدريات / كرات يد/ حلقات / اقماع / صفارة / ميقاتي				
هدف الحصّة:	اختبار قبلي في التمرير والاستقبال/التصويب				
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	معايير النجاح	ظروف الانجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 - أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) -لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الايقاع المناسب '15	الجري بالافواج -حمولة مناسبة ابجديات الجري	
مرحلة التعلم بنشاط جماعي	- أن يأخذ وضعية مناسبة.	الموقف 1: رسم مرمى على الحائط مع وضع التقييم من 1 الى 9 حيث يمثل كل رقم عدد من النقاط كل لاعب يحاول ان يجمع أكبر عدد من النقاط من حيث التصويب على الارقام كل لاعب لديه 10 محاولات والمسافة بين اللاعب والمرمى المرسوم 9 امتار. الموقف 2: يقف كل تلميذ على بعد 3 امتار من الحائط وذلك للقيام بالتمرير والاستقبال بزمان 30 ثا ، وتحسب عدد التمريرات الصحيحة ف هذه المدة والعمل على زيادة عدد التمريرات	-احترام الاستاذ في توجيهاته - الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة -الرغبة في التحدي والتفوق '40	- الشرح الموجز - التصحيح الفردي و الجماعي - الاسترجاع الكافي - مراجعة النبض القلبي	
مرحلة الختام	أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية	-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة "5	تقبل آراء التلاميذ مراجعة الحصّة	

مذكرة رقم :02

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى الصو بسكرة

السنة الدراسية : 2024/2025

المستوي : 01	المجال	النشاط الثاني:	مدة الحصّة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم : 01	الثاني	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب:أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:	صدریات / كرات يد/حلقات /اقماع /صفارة /ميقاتي				
هدف الحصّة :	- التعلم الاولي للتمرير والاستقبال				
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعیات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	-أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 -أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) -لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الايقاع المناسب '15	الجري بالافواج -حمولة مناسبة -مجديات الجري	
مرحلة التعلم نشاط جماعي	أن يأخذ وضعيات مناسبة.	الموقف 1: يقوم الفريق بالوقوف على خط واحد، لكل لاعب كرة ويبدأ كل لاعب رمي الكرة عاليا بيد واحدة والتصفيق اكبر عدد من المرات قبل استقبال الكرة والتحكم فيها والقيام باكبر عدد من التكرارات. الموقف 2: في شكل قاطرتين متقابلتين يتم فيها تمرير الكرة من الثبات للزميل والعودة الى خلف المجموعة وهكذا دوليك *نفس التقسيم السابق ، بحيث يمرر للزميل الكرة من الثبات والعودة خلف الزميل الممرر الموقف التطبيقي: اجراء منافسة بين الافواج	-احترام الاستاذ في توجيهاته - الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة -الرغبة في التحدي والتفوق '40	- التفويج المناسب - التصحيح الفردي و الجماعي -تجسيد المهارة ميدانيا من قبل الأستاذ - التكرار المناسب - الاسترجاع الكافي - تحفيز التلاميذ	
مرحلة الختامية	أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية	-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة "5	تقبل آراء التلاميذ مراجعة الحصّة	

مذكرة رقم :03

السنة الدراسية : 2024/2025

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى بالضو بسكرة

المستوي : 01		المجال التعلمي :	النشاط الثاني:	مدة الحصّة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم: 02		الثاني	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب :أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:		صدریات /كرات يد/حلقات /اقماع /صفارة /ميقاتي				
هدف الحصّة الاولى:		التركيز الجيد اثناء التمرير والاستقبال				
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعیات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح		
مرحلة التحضير	-أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 -أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) -لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الايقاع المناسب '15	- الجري بالافواج -جمولة مناسبة - اجدييات الجري		
مرحلة التعلم نشاط جماعي	-أن يحسن اتصال الكرة حسب المواقف . - أن ينمي روح التعاون و التضامن .	الموقف:01 تقسم المجموعة الى ثلاث افواج بشكل مثلث حيث يقوم بتمرير الكرة من اليمين الى اليسار والعودة خلف المجموعة. الموقف :02: نفس العمل السابق بحيث يقوم كل لاعب من المجموعة بتمرير الكرة من اليمين الى اليسار والعودة خلف الزميل الممرر له ملاحظة : عند الانتهاء من كل تمرين يتم تغيير التمرين للورشة الموالية . الموقف التطبيقي : اجراء منافسة بين الافواج	-احترام الاستاذ في توجيهاته - الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة -الرغبة في التحدي والتفوق '40	- التفويج المناسب - التصحيح الفردي و الجماعي -تحسيد المهارة ميدانيا من قبل الأستاذ - التكرار المناسب - الاسترجاع الكافي - تحفيز التلاميذ		
مرحلة الختام	أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	- جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف - حركات مرونة عامة . - تحية ختامية	-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ - الحث على النظافة "5	- تقبل آراء التلاميذ - مراجعة الحصّة		

مذكرة رقم :04

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى الصو بسكرة

السنة الدراسية : 2025/2024

المستوي : 01		المجال	النشاط الثاني:	مدة الحصّة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم :03		الثاني	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:		صدریات /كرات يد/حلقات /اقماع /صفارة /مبقاتي				
هدف الحصّة الاولى:		السرعة في التنفيذ في التمرير والاستقبال				
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعیات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح		
مرحلة التحضير	-أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 -أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) -لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .-لعبة الرميات العشرة كرة اليد	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الارتفاع المناسب 15'	الجري بالافواج -حمولة مناسبة المجديات الجري		
مرحلة التعلم نشاط جماعي	-أن يحسن استلام الكرة في وضعيات الصحيحة. -أن يحسن التعامل مع الكرة	الموقف 1: لعبة شبه رياضية ، نقسم الفريق الى 3 مجموعات على شكل مثلث والعمل بكرتين وذلك للتمرير الى الزميل والعودة خلف المجموعة والذي يسقط الكرة ينسحب من المجموعة والفريق الفائز هو المتحصل على أكبر عدد من اللاعبين. الموقف 2: بنفس التقسيم السابق وذلك بالتمرير من اليمين الى اليسار والعودة عكس اتجاه المجموعة الممر لها والذي يسقط الكرة ينسحب من المجموعة والفريق الفائز هو المتحصل على أكبر عدد من اللاعبين. الموقف التطبيقي : مقابلة بين الافواج لتطبيق ما تعلمناه فوجين يتنافسان و فوج للتحكيم و الفوج الاخر تمارين مرونة	-احترام الاستاذ في توجيهاته - الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة -الرغبة في التحدي والتفوق "40"	- التفويج المناسب - التصحيح الفردى و الجماعى -تجسيد المهارة ميدانيا من قبل الأستاذ - التكرار المناسب - الاسترجاع الكافى - تحفيز التلاميذ		
مرحلة الختامية	أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية	-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة	تقبل أراء التلاميذ مراجعة الحصّة		

مذكرة رقم : 05

السنة الدراسية : 2024/2025

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى الصو بسكرة

المستوي : 01		المجال	النشاط الثاني:	مدة الحصة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم : 04		الثاني	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب : أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:		صدریات / كراتید/ حلقات / اقماع / صفارة / ميقاتي				
هدف الحصة:		التحكم الجيد في الكرة اثناء التمرير والاستقبال في كرة اليد				
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعیات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح		
مرحلة التحضير	- أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 - أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) --لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الایقاع المناسب '15	الجري بالافواج -حمولة مناسبة الاجدييات الجري		
مرحلة التعلم نشاط جماعي	.	الموقف: 01 في خط واحد امام الجدار بحيث تمرر المجموعة الكرة في الجدار واستقبالها بشكل جيد وهذا يساعد على التحكم في الكرة الموقف: 02 لعبة شبه رياضية حيث تشكل المجموعة قاطرتين امام الجدار بحيث يمرر الاول للجدار ويرجع الى الوراء بينما الثاني يستقبل الكرة ويمرر للجدار وهكذا يمكن اجراء التمرين بشكل تنافسي الموقف التطبيقي : اجراء منافسة بين الأفواج.	-احترام الاستاذ في توجيهاته - الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة -الرغبة في التحدي والتفوق "40	- الشرح الموجز - التصحيح الفردی و الجماعي - الاسترجاع الكافي - مراجعة النبض القلبي		
مرحلة الختامية	أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية	-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة "5	تقبل آراء التلاميذ مراجعة الحصة		

مذكرة رقم :06

السنة الدراسية : 2024/2025

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى الصو بسكرة

المستوي : 01	المجال التعلمي :	النشاط الثاني:	مدة الحصة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم :05	الاول	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب : أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:	صدريات /كرات يد /حلقات /اقماع /صفارة /ميقاتي				
هدف الحصة:	- كيفية التمرير والاستقبال من مختلف الوضعيات				
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 - أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) . -لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي /"لعبة الرميات العشر" .	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الابقاع المناسب '15	الجري بالافواج -حمولة مناسبة ابجديات الجري	
مرحلة التعلم نشاط جماعي	ان يحاول تمرير الكرة في مختلف الوضعيات وبشكل صحيح.	الموقف:01 على شكل دائرة يقوم التلاميذ بشكل ثابت بتمرير الكرة في جميع الاتجاهات بينما احد التلاميذ في الوسط يحاول قطع التمرير بين الزملاء والذي يضع الكرة يحل محله وذلك من مختلف الوضعيات. الموقف:02 بنف التمرين السابق،حيث نضع اكثر من لاعب في الدائرة شريطة ان يكون التمرير بانواعه. الموقف التطبيقي : مباراة تطبيقية وذلك بتطبيق التمارين السابقة والعمل على تحسين وتعليم الطريقة الصحيحة للتمرير والاستقبال .	-احترام الاستاذفي توجيهاته لزملائه - الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة -الرغبة في التحدي وال تفوق "40	- التفويج المناسب - التصحيح الفردي و الجماعي -تحسيد المهارة ميدانيا من قبل الأستاذ - التكرار المناسب - الاسترجاع الكافي - تحفيز التلاميذ	
مرحلة الختامية	أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية	-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة "5	تقبل آراء التلاميذ مراجعة الحصة	

مذكرة رقم : 07

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى الصو بسكرة

السنة الدراسية : 2025/2024

المستوي : 01	المجال التعلمي :	النشاط الثاني:	مدة الحصة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم : 06	الثاني	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب: أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:					
صدريات /كرات يد/حلقات /اقماع /صفارة /ميقاتي					
هدف الحصة الاولى:					
تحسين التمرير والاستقبال مع الدقة في الاداء					
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	– أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 – أن يشمل كامل الجسم	–جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . –تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) –لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الابقاع المناسب '15	الجري بالافواج –حمولة مناسبة ابجديات الجري	
مرحلة التعلم نشاط مختار	– أن يحسن تمرير واستلام الكرة في وضعية صحيحة.	الموقف 01: يقف الفريق على شكل قاطرتين على مسافة 3م بحيث يتم التبادل تمرير الكرة من الثبات ثم الزيادة في المسافة الى 9 امتار الموقف 02: بنفس التمرين السابق بالعمل بكرتين لتحسين الدقة في الاداء والسرعة في التنفيذ الموقف التطبيقي:اجراء منافسة بين الافواج	–احترام الاستاذ في توجيهاته – الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة –الرغبة في التحدي والتفوق	– التنظيم داخل الأفواج الحث على الانضباط داخل الفوج التصحيح الفردي و الجماعي ضرورة الاسترجاع بعد كل منافسة	
مرحلة الختامية	أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العناد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية	–مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة	تقبل آراء التلاميذ مراجعة الحصة	

مذكرة رقم :08

السنة الدراسية : 2024/2025

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى الصو بسكرة

المستوي : 01		المجال التعلمي :	النشاط الثاني:	مدة الحصة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم :07		الثاني	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب: أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:		صدریات /كرات يد/حلقات /اقماع /صفارة /ميقاتي.				
هدف الحصة:		التعلم الاولي لمهارة التصويب في كرة اليد				
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعیات التعلم		ظروف الانجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	-أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 -أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) -لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .		5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الايقاع المناسب '18	الجري بالافواج -حمولة مناسبة ابجديات الجري	
مرحلة التعلم نشاط جماعي	- أن يأخذ وضعیات مناسبة. - أن يحسن تصويب الكرة	الموقف 01: لعبة انتهاز الفرصة في شكل دائرة يقف التلاميذ وفي وسطها تلميذ يحمي القمع بحيث يمر التلاميذ الكرة والذي تتاح له الفرصة يصوعللقمع منتهزا الفرصة لعدم حمائتها والذي يخطيء يصير هو الحارس وهكذا. الموقف 02: يقف كل فريق على خط التماس الملعب وكل لاعب يقف عند قمع ويحاول كل لاعب من كلا الفريقين ان يسقط قمع المنافس الذي يقابله والذي يسقط عدد كبير من الاقماع هو الفريق الفائز مع وضع عقوبة للخاسر. الموقف التطبيقي : اجراء منافسة بين الافواج		-احترام الاستاذي توجيهاته - الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة '40	- الشرح الموجز - التصحيح الفردي و الجماعي - الاسترجاع الكافي -القيام باكثر عدد من التكرارات - مراجعة النبض القلبي -الرغبة في التحدي والتفوق	
مرحلة الختامية	أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية		-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة5	تقبل آراء التلاميذ مراجعة الحصة	

مذكرة رقم :09

السنة الدراسية : 2024/2025

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى بالضو بسكرة

المستوي 01	المجال : التعلمي :	النشاط الثاني:	مدة الحصّة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم :	الثاني	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب: أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:	صدریات / كرات يد/حلقات /اقماع /صفارة /ميقاتي /				
هدف الحصّة:	التحكم الجيد في الكرة اثناء التصويب من مختلف الوضعيات				
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 - أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) -لعبة تنشيطية تسخين خاص / نشاط فردي . -لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الايقاع المناسب 15'	الجري بالافواج -حمولة مناسبة اجديات الجري	
مرحلة التعلم نشاط جماعي	- أنيصوب الكرة من الثبات، الحركة، الارتقاء ثم مع التنقل.	الموقف : 01 يشكل فريق قاطرة من منتصف الملعب مع تعيين لاعب على اليمين (الممر) يقوم كل لاعب من القاطرة باستقبال الكرة من الممرر والتصويب نحو المرمى من الثبات والقيام باكبرعدد من التكرارات الموقف :02: نفس العمل السابق وذلك بتبديل الى الجهة اليسرى والتصويب نحو المرمى من الثبات. الموقف التطبيقي : اجراء منافسة بين الافواج	-احترام الاستاذ في توجيهاته - الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة -الرغبة في التحدي والتفوق	- التنظيم داخل الأفواج الحث على الانضباط داخل الفوج التصحيح الفردي و الجماعي ضرورة الاسترجاع بعد كل منافسة	
مرحلة الختامية	أن تتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية	-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة	تقبل أراء التلاميذ مراجعة الحصّة	

مذكرة رقم :10

السنة الدراسية : 2024/2025

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى الصو بسكرة

المستوي : 01	المجال : التعلمي :	النشاط الثاني:	مدة الحصّة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم :09	الثاني	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب: أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:					
صديريات /كرات يد/حلقات /اقماع /صفارة /ميقاتي.					
هدف الحصّة الاولى:					
التركيز الجيد اثناء التصويب					
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعيّات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	–أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 –أن يشمل كامل الجسم	–جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . –تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) –لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الايقاع المناسب '15	الجري بالافواج –حمولة مناسبة ابجديات الجري	
مرحلة التعلم نشاط جماعي	– أن يستطيع التركيز على قائم المرمى بتسديد موجه	الموقف : 01 منافسة بين الفريقين كل فريق يصوب قائم المرمى (الاعلى والجانبى) بحيث يقف كل فريق امام المرمى في شكل قاطرة وعند الصافرة يبدأ التنافس من يستطيع من الفريقين ان يصل الى 10اصابات بحيث كل تلميذ يحاول محاولة ويعود للوراء والفريق الخاسر تسلط عليهلعقوبة الموقف : 02 منافسة فردية وذلك بوضع صديريات على جوانب المرمى ومحاولة التصويب عليها واللاعب الذي يصوب اكبر عدد من التصويبات الناجحة هو الفائز . الموقف التطبيقي : اجراء منافسة بين الافواج	–احترام الاستاذ في توجيهاته – الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة –الرغبة في التحدي والتفوق "40	– التنظيم داخل الأفواج الحث على الانضباط داخل الفوج التصحيح الفردي و الجماعي ضرورة الاسترجاع بعد كل منافسة	
مرحلة الختام	أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية	–مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة "5	تقبل آراء التلاميذ مراجعة الحصّة	

مذكرة رقم : 11

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى الصو بسكرة

السنة الدراسية : 2024/2025

المستوي : 01	المجال التعليمي :	النشاط الثاني:	مدة الحصّة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم : 10	الثاني	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب : أقرن محمد الأمين
وسائل العمل:					
صديريات /كرات يد/حلقات /اقماع /صفارة /ميقاتي					
هدف الحصّة:					
سرعة رد الفعل اثناء التصويب					
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعيّات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 - أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) -لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الايقاع المناسب '15	الجري بالافواج -حمولة مناسبة اجدييات الجري	
مرحلة التعلم نشاط جماعي	- أن يتعلم التسديد والتركيز على الهدف	الموقف 01: لعبة الصيد بحيث يقف 2 مهاجمين في كل جهة وعلى البقية محاولة المرور ، وعلى المهاجمين محاولة اصابة اكبر عدد من الفارين بالكرة بحيث يتم التصويب تحت الركبة والذي تلمسه الكرة ينضم الى فريق المهاجمين حتى يبقى اخر واحد هو الفائز . الموقف 02: لعبة فردية وذلك بوقوف الرامي للكرة بجانبه على بعد مسافة معينة ويقوم المصوب باصابة الكرة الخارجة من الزميل بمحاولتين الاولى بالمستوى الارضي والثانية بالهوائي والذي يصيب الكرة هو الفائز . الموقف التطبيقي : اجراء منافسة بين الافواج.	-احترام الاستاذ في توجيهاته- الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة -الرغبة في التحدي والتفوق "40	- التنظيم داخل الأفواج الحث على الانضباط داخل الفوج التصحيح الفردي و الجماعي ضرورة الاسترجاع بعد كل منافسة	
مرحلة الختام	أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية	-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة "5	تقبل أراء التلاميذ مراجعة الحصّة	

مذكرة رقم :12

السنة الدراسية : 2024/2023

المؤسسة : ثا. المجاهد المتوفى بالضو بسكرة

المستوي : 01	المجال التعليمي :	النشاط الثاني:	مدة الحصّة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم :11	الثاني	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب: أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:					
صدریات /كرة يد/حلقات /اقماع /صفارة /ميقاتي					
هدف الحصّة:					
التركيز الجيد اثناء التصويب					
الاهداف الإجرائية	وضعیات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	فترات التعلم	مراحل التحضير
- أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 - أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) -لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الايقاع المناسب '15	الجري بالافواج -حمولة مناسبة ابجديات الجري		
- أن يحسن التصويب على الهدف وتسجيل أكبر عدد من المحاولات الناجحة	الموقف: 01 يكون اللاعب الحامل للكرة بالاتجاه الامامي و يكون زميله في الخلف حامل للقمع المطاطي ، يقوم التلميذ الحامل للقمع المطاطي برميهِ امام زميله بينما زميله يحاول اصابة القمع قبل سقوطه على الارض. الموقف: 02 لعبة شبه رياضية بتحديد حيز اللعب يقوم كل اثنين الحاملين لنفس الرقم في الجري العشوائي في الحيز ولاعب واحد من كل اثنين الحاملين لنفس الرقم الكرة عند الاشارة وبتحديد الوقت يحاول كل لاعب ملامة زميله او التسديد عليه على مسافة لاتقل عن 3 امتار الموقف التطبيقي : إجراء منافسة بين الأفواج.	احترام الاستاذ في توجيهاته- الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة -الرغبة في التحدي والتفوق "40	- التنظيم داخل الأفواج الحث على الانضباط داخل الفوج - القيام باكثر عدد من التكرارات التصحيح الفردي و الجماعي ضرورة الاسترجاع بعد كل منافسة		مرحلة التعلم نشاط جماعي
أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية	-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة "5	تقبل آراء التلاميذ مراجعة الحصّة		مرحلة الختام

مذكرة رقم :13

السنة الدراسية : 2025/2024

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى الصو بسكرة

المستوي : 01		المجال التعلمي :	النشاط الثاني:	مدة الحصّة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم :13		الثاني	كرة اليد	2 سا	الساحة	الطالب: أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:		صديرات /كرات يد/حلقات /اقماع /صفارة /ميقاتي				
هدف الحصّة:		القدرة على تجاوز العوائق والتصويب				
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضيعات التعلم		ظروف الانجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	-أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 -أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) -لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .		5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الايقاع المناسب	الجري بالافواج -حمولة مناسبة ابجديات الجري	
مرحلة التعلم نشاط جماعي	- أن يتنقل بالكرة وتجاوز العوائق ثم التصويب - نفس الشيء على مستوى فريق مكتمل العدد مع احترام المناصب.	الموقف : 01 على شكل قاطرة يقوم كل تلميذ بالتصويب وذلك بوجود مدافع عند الاقتراب يكون التصويب من الاسفل مع الثبات . -بنفس العمل السابق مع لتصويب من الاعلى . الموقف : 02 على شكل قاطرة يقوم كل تلميذ بالتصويب وذلك مع مراوغة الزميل (المدافع) والتصويب من الثبات. الموقف التطبيقي: اجراء منافسة بين الافواج .		-احترام الاستاذ في توجيهاته - الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة -الرغبة في التحدي والتفوق	- التنظيم داخل الأفواج - الحث على الانضباط داخل الفوج - القيام باكبر عدد من التكرارات. - التصحيح الفردي و الجماعي - ضرورة الاسترجاع بعد كل منافسة	
مرحلة الختامية	أن نتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	- جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف - حركات مرونة عامة . - تحية ختامية		-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ	تقبل آراء التلاميذ مراجعة الحصّة	
				الحث على النظافة		

مذكرة رقم :14

السنة الدراسية : 2024/2025

المؤسسة : ثانوية المجاهد المتوفى الصو بسكرة

المستوي : 01		المجال التعليمي :	النشاط الثاني:	مدة الحصّة :	مكان الانجاز:	التاريخ :
وحدة تعليمية رقم :00		الثاني	كرة اليد	1سا	الساحة	الطالب: أفرن محمد الأمين
وسائل العمل:		صدريات /كرة يد/حلقات /اقماع /صفارة /ميقاتي /				
هدف الحصّة الاولى:		اختبار بعدي في التمرير والاستقبال والتصويب في كرة اليد				
فترات التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعيّات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح		
مرحلة التحضير	- أن يجري التلميذ و يضمن ارتفاع نبضات القلب 90/120 - أن يشمل كامل الجسم	-جري حول الملعب مع اجراء تمارين إحمائية عامة . -تمارين تدعيم عضلي (حركات للمفاصل ،تمارين مرونة) -لعبة تنشيطية تسخين خاص /نشاط جماعي .	5 دورات حول الملعب / الحفاظ على الايقاع المناسب '15	الجري بالافواج -حمولة مناسبة -اجديات الجري		
مرحلة التعلم نشاط جماعي	- ان ياخذ وضعيات مناسبة	الموقف 1: رسم مرمى على الحائط مع وضع الترقيم من 1 الى 9 حيث يمثل كل رقم عدد من النقاط كل لاعب يحاول ان يجمع اكبر عدد من النقاط من حيث التصويب على الارقام كل لاعب لديه 10 محاولات والمسافة بين اللاعب والمرمى المرسوم 9 امتار. الموقف 2: يقف كل تلميذ على بعد 3 امتار من الحائط وذلك للقيام بالتمرير والاستقبال بزمن 30 ثا ، وتحسب عدد التمريرات الصحيحة ف هذه المدة والعمل على زيادة عدد التمريرات الموقف التطبيقي : اجراء منافسة بين الافواج	-احترام الاستاذ في توجيهاته - الاسترجاع مشي ثم حركات استرخائية عامة -الرغبة في التحدي والتفوق "40	- التنظيم داخل الأفواج الحث على الانضباط داخل الفوج التصحيح الفردي و الجماعي ضرورة الاسترجاع بعد كل منافسة		
مرحلة الختامية	أن تتأكد من الاسترجاع / شبه التام للتلميذ	جمع العتاد و شرح مبسط لأهم نقاط الضعف حركات مرونة عامة . تحية ختامية	-مراجعة الأخطاء الفنية و تقييم اداء التلاميذ الحث على النظافة "5	تقبل آراء التلاميذ مراجعة الحصّة		

ملحق رقم: 05

اختبار التوافق بين التمرير والاستقبال

Correlations		
	الاول	الثاني
Pearson Correlation	1	674,
الاول Sig. (2-tailed)		006,
N	15	15
Pearson Correlation	674,	1
الثاني Sig. (2-tailed)	006,	
N	15	15

التصويب

Correlations		
	الاول	الثاني
Pearson Correlation	1	682,
الاول Sig. (2-tailed)		007,
N	15	15
Pearson Correlation	682,	1
الثاني Sig. (2-tailed)	007,	
N	15	15

ملحق رقم: 06

المعالجة الاحصائية لاختبار قياس التوافق بين التمرير والاستقبال:

PairedSamplesStatistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. ErrorMean
Pair 1 قبلي	17,2667	60	3,22841	,50727
Pair 1 بعدي	19,3500	60	3,52006	,42723

PairedSamplesCorrelations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 قبلي&بعدي	60	,337	,068

PairedSamples Test

	PairedDifferences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 قبلي - بعدي	-2,13333	2,96803	,54189	-3,24161	-1,02505	-3,937	29	,000

ملحق رقم: 07

المعالجة الاحصائية لاختبار دقة التصويب:

PairedSamplesStatistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. ErrorMean
Pair 1	قبلي 18,2133	60	2,22407	,57950
	بعدي 21,1867	60	2,10823	,53279

PairedSamplesCorrelations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 قبلي&بعدي	60	-,027	,889

PairedSamples Test

	PairedDifferences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 - قبلي بعدي	-2,53333	4,36864	,79760	-4,16461	-,90205	-3,176	29	,004

ملخص باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الأسلوب التدريبي على تطوير المهارة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. يتم استعراض مجموعة من الأساليب التدريبية، بما في ذلك الأساليب التقليدية. حيث تم تسليط الضوء على أهمية اختيار الأسلوب التدريبي المناسب لتحفيز وتطوير مهارات الطلاب بشكل فعال. وهو ما ركزنا عليه في دراستنا من خلال معرفة ما مدى تأثيره على المهارة الحركية على تلاميذ مرحلة الثانوي، بالاعتماد على أسلوب منهجي علمي توصلنا من خلالها الى نتائج واجابات عن مشكلة البحث وتأكدت الفرضيات التي نصت أن للأسلوب التدريبي أثر إيجابي على التحصيل المهاري لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

الكلمات المفتاحية: الأسلوب التدريبي – المهارة الحركية – مرحلة المراهقة.

Summary:

The study aimed to identify the effect of the training method on developing motor skills among secondary school students. A range of training methods are reviewed, including traditional methods. The importance of choosing the appropriate training method to motivate and develop students' skills effectively was highlighted. This is what we focused on in our study by finding out the extent of its impact on motor skill on secondary school students, relying on a scientific methodological method through which we reached results and answers to the research problem, and the hypotheses were confirmed that stated that the training method has a positive impact on the skill achievement of secondary school students. .

Keywords: Training method - motor skill - adolescence