



جامعة أكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

تحت عنوان:

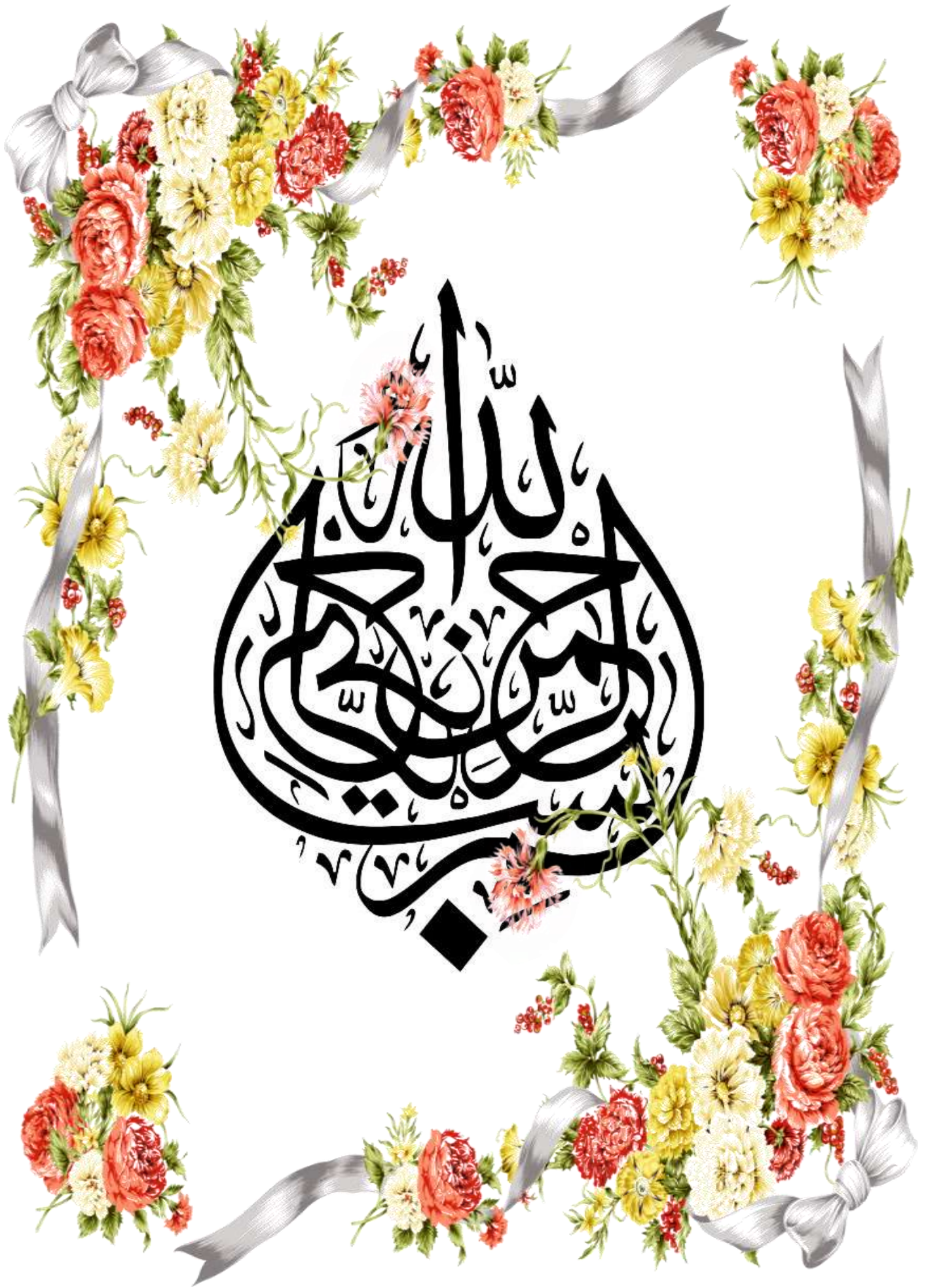
أثر تمارين تعليمية وفق إستراتيجية كير في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي
التنطيط و التصويب في كرة اليد

—دراسة تجريبية أجريت على طلبة السنة الثالثة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة—

- تحت إشراف الدكتور:
* مزاري فاتح

- من إعداد الطالبين:
* شيبان عبد الحليم
* حموم حمزة

السنة الجامعية: 2020/2019



شكر وتقدير

{ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّ }

مَا يَشْكُرْ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ }

سورة يوسف الآية: 12

بعد شكرنا لله تعالى على فضله ومّنه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم والقوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين نتوجه بخالص الشكر إلى من كان سنداً لنا في مشوارنا الجامعي إلى الدكتور «مزارى فاتح» الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين، فشكرا كل الشكر والامتنان

وإلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ورياضية وخاصة عمال المكتبة باراك الله فيكم في ميزان حسناتكم إلى كل من أمدّ لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد

إهداء

ألف تحية وشكر

إلى التي سهرت من أجل رعايتي وربيتي نعم التربية فعلمتني معنى أن أكون للعلم وفي وللحياة متعطش فلم أرى أمامي سواها التي لا طالما حلمت بأن أخرج من أوائل دفعتي والتي سهرت ووفرت لي كل الظروف لذلك حفظك الله وأطال عمرها .

أبي الحبيب (القدوة)

أنت النور الذي يضيء حياتي و النبع الذي أروي منه حباً و حناناً أنت الأب الذي يُشار إليه و يفتخر به بين الأنام فهيناً لي بك أيها الأب العظيم فمهما قلت و مهما كتبت يعجز لساني على أن يجد كلمات تعبر عما في قلبي لأوفيك حقك فما في قلبي لك أكبر من أن أوفيه بالكتابة و ما أكنه لك من حب و احترام يفوق كل وصف لذا فإنني لن أستطيع أن أصف ما بداخلي من مشاعر نحوك فأنت خير أب ربيتني فأحسنت تربيتي علمتني كيف أحب الحياة و أعيشها, ليس كل من يقرأ هذا الكلام يفهم الرسالة وصلت لم ولن أنساك خاصة يوم 22 جانفي 2020, فلك كل التقدير و الاحترام , شفاك الله وعفاك و جعلك من أهل الجنة , أحبك بكلمات من ذهب . إلى أختي كريمة وبناتها (أية الرحمان و آلاء الرحمان) و زوجها فوزي أحبكم و تعلمون ذلك

الشكر موصول إلى العنيدة الأخت الصغيرة ياسمين وفقك الله في مشوارك الدراسي

الشكر موصول إلى الدكتور الأخ الخلق بعوش خالد ,

الدكتور زاير حميد , الأستاذ بليلة زكرياء, ناصر باي كريمة إلى موظفات المكتبة .

بدون أن ننسى الطاقم الإداري لمعهد ع.ت.ن.ب.ر بالبويرة

إلى الأخ الصديق عربان مولود البناء العازب

إلى زميلي في المذكرة شيبان عبد الحليم, و الزملاء فاتح , سفيان , بشير, أمازيغ, أواما

"

حمزة

إهداء

ألف تحية وشكر

إلى التي سهرت من أجل رعايتي وربيتي نعم التربية فعلمتني معنى أن أكون للعلم وفي وللحياة متعطش فلم أرى أمامي سواها التي لا طالما حلمت بأن أخرج من أوائل دفعتي والتي سهرت ووفرت لي كل الظروف لذلك حفظك الله وأطال عمرها .

أبي الحبيب (القدوة)

أنت النور الذي يضيء حياتي و النبع الذي أرتوي منه حباً و حناناً أنت الأب الذي يُشار إليه و يفتخر به بين الأنام فهنيئاً لي بك أيها الأب العظيم فمهما قلت و مهما كتبت يعجز لساني على أن يجد كلمات تعبر عما في قلبي لأوفيك حقك فما في قلبي لك أكبر من أن أوفيه بالكتابة و ما أكنه لك من حب واحترام يفوق كل وصف لذا فإنني لن أستطيع أن أصف ما بداخلي من مشاعر نحوك فأنت خير أب ربيتني فأحسنت تربيتي علمتني كيف أحب الحياة و أعيشها, ليس كل من يقرأ هذا الكلام يفهم الرسالة وصلت لم ولن أنساك, فلك كل التقدير و الاحترام , أحبك بكلمات من ذهب .

إلى أختي سيلييا وأبناءها (شريف وأنيا و وئيل) و أحبكم و تعلمون ذلك الشكر موصول إلى العنيدة الأخت مليسة وفقك الله في مشوارك الدراسي الشكر موصول إلى الدكتور الأخ الخلق بعوش خالد ,

الدكتور رشام جمال الدين , الأستاذة ناصر باي كريمة, إلى موظفات المكتبة .

بدون أن ننسى الطاقم الإداري لمعهد ع.ت.ن.ب.ر. بالبويرة

زميلي في المذكرة حموم حمزة, و الزملاء فاتح , سفيان , بشير, أمازيغ, أوباما

"

عبد الحليم

محتوى البحث

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	-شكر وتقدير .
ب	-إهداء .
هـ	-محتوى البحث .
ل	-قائمة الجداول .
ن	-قائمة الأشكال .
ف	-ملخص البحث .
ق	-مقدمة .
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
04	4- أهمية البحث
04	5- أهداف البحث
04	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية لدراسة	
09	- تمهيد
المحور الأول: تمارين تعليمية	
11	أولا : التمارينات
11	1-1 تعريف التمارينات
12	2-1 أنواع و تقسيمات التمارينات
18	3-1 أهمية و مميزات التمارينات الرياضية
19	4-1 فوائد التمارينات الرياضية
20	5-1 أسس اختيار و تدريس التمارينات الرياضية
20	1-5-1 أسس اختيار التمارينات
21	2-5-1 أسس تدريس التمارينات
21	6-1 طرق تدريس التمارينات الرياضية

22	1-6-1 الطريقة الجزئية
22	2-6-1 الطريقة الكلية
23	3-6-1 الطريقة الكلية الجزئية
23	4-6-1 الطريقة الاستكشافية
24	ثانيا : العملية التعليمية
24	1-2 مفهوم التعليمية
25	2-2 مفهوم العملية التعليمية
25	3-2 عناصر العملية التعليمية
26	1-3-2 الطالب
26	2-3-2 الأستاذ
26	3-3-2 المنهاج التعليمي
26	4-3-2 البيئة
26	5-3-2 الوسائل التعليمية
27	6-3-2 مصادر المعرفة
27	4-2 مفهوم الوحدة التعليمية
27	5-2 الأسس التي تقوم عليها الوحدة التعليمية
27	6-2 خطوات تصميم الوحدة التعليمية
29	7-2 إعداد وحدة تعليمية هو الإجابة على التساؤلات التالية
المحور الثاني: إستراتيجية كيلر	
31	1-2 نبذة تاريخية عن إستراتيجية كيلر (خطة كيلر)
31	2-2 تعريف إستراتيجية كيلر
31	3-2 نظام التعليم الشخصي أو خطة كيلر
31	4-2 وصف إستراتيجية كيلر
32	5-2 مكونات إستراتيجية كيلر
33	6-2 مميزات إستراتيجية كيلر
34	7-2 الفرضيات التي تعتمد عليها خطة كيلر
35	8-2 الملامح الرئيسية لإستراتيجية كيلر
35	9-2 دور المتعلم في إستراتيجية كيلر

35	10-2 التعزيز في إستراتيجية كيلر
36	11-2 تعريف إستراتيجية التعلم الإتقاني
36	12-2 إجراءات تطبيق إستراتيجية التعلم الإتقاني (كيلر)
37	13-2 إرشادات عامة للاستخدام خطة كيلر
38	14-2 زووم على التعلم الذاتي (إستراتيجية كيلر)
39	15-2 مميزات التعلم الذاتي
المحور الثالث: التحصيل المعرفي	
44	1-3 مفهوم التحصيل المعرفي
44	2-3 أهمية التحصيل المعرفي
45	3-3 التحصيل المعرفي وعلاقته بالمجالات الرياضية
46	4-3 أهمية الاختبار والقياس المعرفي
46	5-3 أنواع الاختبارات التحصيلية
47	1-5-3 الاختبار القبلي (التمهيدي)
47	2-5-3 الاختبار البنائي (التطويري أو التكويني)
47	3-5-3 الاختبار الختامي (البعدي أو النهائي)
47	6-3 التحصيل المعرفي و الطالب
48	7-3 التحصيل المعرفي و المجتمع
48	8-3 دور التحصيل المعرفي في تقييم الذات و تقويتها
50	9-3 التحصيل المعرفي الذاتي للطالب الجامعي
المحور الرابع: كرة اليد و مهارتي التنظيط و التصويب	
52	1-4 تعريف كرة اليد
52	2-4 قوانين و قواعد رياضة كرة اليد
53	3-4 خصائص لعبة كرة اليد
53	4-4 متطلبات الأداء في كرة اليد
53	1-4-4 المتطلبات البدنية
54	2-4-4 المتطلبات الخططية
54	3-4-4 المتطلبات النفسية
54	4-4-4 المتطلبات المهارية (المهارات الهجومية)
55	أولا : مهارة التمير و الإستقبال

56	ثانيا : مهارة التصويب
61	ثالثا : مهارة التنطيط
65	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
67	- تمهيد
68	1-2 دراسة ماجدة حميد كمبش 2009/2008
69	2-2 دراسة محمد عبده محمد خضر 2010/2009
71	2-3 دراسة سحر أكرم حسن 2010
74	2-4 دراسة محمود محمد الرنتيسي 2015/2014
76	2-5 دراسة محي الدين سعيد عابد 2016
78	2-6 دراسة محمد عبد المجيد نبوي أبودنيا 2016
82	2-7 دراسة بلكبش قادة 2018/2017
83	2-8 دراسة غادة عبوة الزيوري 2018
85	2-9 التعليق على الدراسات
85	2-10 أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة
87	- خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
90	- تمهيد
90	1-3 الدراسة الاستطلاعية
91	1-1-3 التجربة الاستطلاعية الأولى
92	2-1-3 التجربة الاستطلاعية الثانية
92	2-3 الدراسة الأساسية
92	3-1-2 منهج البحث
93	3-2-2 متغيرات البحث
93	➤ المتغير المستقل
94	➤ المتغير التابع
94	3-2-3 تحديد مجتمع البحث

95	4-2-3 عينة البحث و كيفية إختيارها
97	3-2-5 مجالات الدراسة
97	➤ المجال البشري
98	➤ المجال المكاني
98	➤ المجال الزمني
98	3-2-5 أدوات البحث
98	✓ برنامج بتمرينات التعليمية وفق إستراتيجية كيلر
98	✓ إستمارة إستبانة عن التحصيل المعرفي لمهاتري التنطيط و التصويب في كرة اليد
99	✓ الإختبارات المهارية
99	▪ الشروط العلمية للاختبارات
99	- ثبات الاختبار
100	- صدق الاختبار
100	- موضوعية الاختبار
100	➤ الاختبارات المهارية
100	• الاختبارات الخاصة بمهارة التنطيط
100	1- اختبار الجري المتعرج
101	2- اختبار التنطيط المستمر في اتجاهات متعددة
101	3- اختبار التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة
102	4- اختبار ربط التنطيط مع عنصر التوافق
103	• الاختبارات الخاصة بمهارة التصويب
103	1- اختبار التصويب (10 كرات) بعد الخداع
104	2- اختبار التصويب بالوثب عاليا (10 كرات)
105	3- اختبار التصويب الهادف
105	4- اختبار التصويب بسرعة
106	3-2-6 الوسائل الإحصائية
108	3-2-7 إجراءات العمل الميداني
109	- خلاصة
111	- الاستنتاج العام (النتائج المرجوة)


113	- خاتمة
116	- إقتراحات وفروض مستقبلية
/	- الببليوغرافيا
/	- الملاحق
/	- الملحق رقم 01
/	- الملحق رقم 02
/	- الملحق رقم 03
/	- الملحق رقم 04



قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان	رقم الجدول
94	مجتمع الدراسة	01
96	عدد طلبة العينة المأخوذين من كل تخصص	02
96	ترقيم الطلبة عينة الدراسة	03
97	خصائص المجموعتين التجريبية والضابطة	04



قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان	رقم الشكل
32	يمثل مكونات خطة كيلر .	01
34	يمثل مميزات إستراتيجية كيلر .	02
35	يمثل الفرضيات التي تعتمد عليها خطة كيلر .	03
36	يمثل إجراءات تطبيق إستراتيجية التعلم الإتقاني (كيلر) .	04
93	التصميم التجريبي المعتمد عليه في الدراسة.	05
95	التمثيل البياني لمجتمع الدراسة.	06
96	التمثيل البياني عدد طلبة العينة المأخوذ من كل تخصص ومن المجتمع ككل.	07
97	التمثيل البياني لخصائص المجموعتين التجريبيية والضابطة.	08
101	يوضح كيفية أداء اختبار الجري المتعرج.	09
101	يوضح كيفية أداء اختبار التنطيط المستمر في اتجاهات متعددة.	10
102	يوضح كيفية أداء اختبار التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة.	11
103	يوضح كيفية أداء اختبار ربط التنطيط مع عنصر التوافق.	12
103	يوضح كيفية أداء إختبار التصويب (10 كرات) بعد الخداع.	13

104	يوضح كيفية أداء اختبار التصويب بالوثب عاليا (10 كرات).	14
105	يوضح كيفية أداء اختبار التصويب الهادف.	15
106	يوضح كيفية أداء إختبار التصويب بسرعة.	16

ملخص البحث

أثر تمرينات تعليمية وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهاراتي التنطيط و التصويب في كرة اليد.

- دراسة ميدانية أجريت على طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة -

إشراف الدكتور:

- مزارى فاتح

إعداد الطالبين:

- شيبان عبد الحليم

- حموم حمزة

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التمرينات التعليمية المصممة وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهاراتي التنطيط و التصويب في كرة اليد، وقد قام الباحثان باختيار عينة قصدية من 20 طالب السنة الثالثة ليسانس تخصص كرة اليد في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (العينة التجريبية - العينة الضابطة)، من مجتمع الدراسة المقدر ب 25 طالب، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتم الاعتماد على الإستبانة و الاختبارات المهارية القبلية و البعدية كأداة للدراسة وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج المقترح في تنمية مهاراتي التنطيط و التصويب قيد الدراسة، كما إعتد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزم الإحصائية (spss18) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، (T) ستيودنت للعينات المستقلة، و (T) ستيودنت للعينات المرتبطة و ألفا كرونباخ، و أخيرا يأمل الباحثان للوصول للنتائج التالية :

- ✓ تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي لدى طلاب كرة اليد.
 - ✓ تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في تعلم مهارة التنطيط لدى طلاب كرة اليد.
 - ✓ تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في تعلم مهارة التصويب لدى طلاب كرة اليد .
 - من خلال هذا خرج الباحثان بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:
 - ✓ ضرورة إعداد البرامج التعليمية المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والمعرفي باستخدام استراتيجيات التعليم الحديثة .
 - ✓ استخدام إستراتيجية كيلر أثر إيجابيا في تحسين مستوى الأداء المهاري و التحصيل المعرفي لمهارات كرة اليد (قيد الدراسة) .
 - ✓ تقويم مناهج كرة اليد المقرر على طلاب السنة الثالثة بالمعهد و إعادة صياغة الوحدات التعليمية به لكي يتناسب مع قدرات و حاجيات و مستوى المهاري و المعرفي للطلاب .
 - ✓ استخدام التقويم المبدئي في إستراتيجية كيلر لتحديد مستوى الطلبة و تقسيمهم إلى مجموعات متقاربة المستوى .
 - ✓ ترك المجال للطلاب في تحديد سرعة وثيرة تعلمه ، و لا مشكلة في إرتكاب المتعلم للأخطاء و يتم تصحيحها أليا دون تدخل الأستاذ .
- الكلمات الدالة:** تمرينات تعليمية، إستراتيجية كيلر، التحصيل المعرفي، مهاراتي التنطيط و التصويب، كرة اليد.

مقدمة

إن كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية و التربوية التي مارسها العالم و يعدها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم و هي لعبة السرعة و الإثارة معا في وقت واحد. و تحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية و قوة جسمانية و على الرغم من حداثة اللعبة إلا أنها اجتذبت كثيرا من الجماهير في جميع البلدان العالم، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم بعد لعبتي كرة القدم و السلة و هذه اللعبة تحتوي على الكثير من المهارات التي يجب أن يتعلمها المتعلم لإتقانها (التنطيط، التصويب، التمريض، الإستقبال...) و لديها مجموعة من القواعد و القوانين يجب إحترامها أثناء اللعب، و لتعلم كل هذا على المتعلم إتباع أسلوب و طريقة و إستراتيجية تعليم ممنهجة و تساعد على التعلم بشكل جيد و منتظم .

يعد مجال التعليم أحد المجالات الأقل تطورا عبر العصور ، فعلى الرغم من تطور أنواع العلوم المختلفة و ارتفاعها ، إلا أن طريقة التعليم ظلت واحدة و ثابتة مع بعض الإستثناءات و هي طريقة الإشارات مع إعطاء نموذج للطلبة ، و نظرا للتغيرات التي يشهدها المجتمع العالمي مع دخول عصر المعلومات فإن الحاجة ضرورية في هذا الوقت بالذات إلى تطوير برامج المؤسسات التعليمية لكي تواكب تلك التغيرات و لذا فقد جاءت الصيحات هنا و هناك لإعادة النظر في محتوى العملية التربوية و أهدافها و وسائلها بما يتيح المتعلمين في كل مستويات التعليم الإستفادة القصوى من الوسائل و أساليب التدريس المعاصرة في اكتسابه للمعارف و المهارات التي تتفق و طبيعة العصر الذي يعيشه ، و لقد ظهرت العديد من الأساليب التعليمية الحديثة و جميعها تعتمد على الطالب و تفاعله كعنصر مهم في العملية التعليمية بدلا من الإعتماد الكامل على الأستاذ و كما أن الإتجاه الحديث في أساليب التدريس هو التعلم الفردي معتمدا على أن خطأ معظم الأساتذة هو شرح الدرس بطريقة تناسب قدرات المتعلم المتوسط في حين هذا لا يتناسب مع قدرات المتعلمين ذوي المستوى الضعيف أو العالي و الأمر الذي يدعونا إلى الإهتمام بالتعلم الفردي و التعلم الفردي هو طريقة لإدارة عملية التعليم بحيث يندمج المتعلمون في مهام تعليمية تتناسب مع حاجاتهم و مستوياتهم .

إن الكثير من الدول تسعى إلى تطوير طرق و أساليب و إستراتيجيات التدريس إدراكا منها لأهميتها في تحقيق أهداف التربية و حيث إن الأستاذ و الطالب و المنهاج من أهم مكونات التدريس الفعال كان لا بد من الإهتمام بها لكي تحقق العملية التعليمية أهدافها المحددة لمواكبة التقدم التقني و الانفجار المعرفي الكبير ، و هذا يتطلب إعداد الطالب إعدادا جيدا ليكون قادرا على الإعتماد على نفسه في اكتساب المعرفة العلمية و من هنا تقع على الأستاذ مسؤولية كبيرة تجاوزت الدور التقليدي ، و من الطرق الفريدة لتحسين عملية التعلم بكافة جوانبها ما يعرف بنظام التعلم الشخصي أو يعرف بإستراتيجية كيلر (حسن سحر، 2010 ص 112) .

تعتبر إستراتيجية كيلر أحد إستراتيجيات تفريد التعليم و تعد تقنية تسمح للطالب بالانتقال من وحدة لأخرى حسب سرعته الخاصة و امكاناته حتى نهاية المساق و يتسم النظام بالنشاط و الفاعلية من أجل إتقان المادة التعليمية، فهو لم يعد مشاهدا فقط بل عنصرا فعلا مشاركا في جميع الأنشطة التعليمية (أبو حديد، 2004، ص45) ، و هي نظام تعلم و تعليم يحث الطلبة بشكل منفرد على الانتقال عبر الوحدات وفق سرعتهم الذاتية و إن المبدأ الأساسي الذي تقوم عليه هذه الإستراتيجية في التعلم هو أن المتعلم يقوم بإستيعاب كل مفاهيم الوحدة التعليمية و مهاراتها و إتقانها

قبل الانتقال إلى الوحدة التي نلها بذلك يتوجب على كل متعلم أن يكون عضوا مساهما و فعالا في العملية التعليمية بدلا من أن يكون سلبيا مستقبلا فقط للمعلومات التي تنتقل إليه من الأستاذ ، فالأستاذ لا بد ان يكون مشاركا و فعالا في جميع الأنشطة و ذلك لإتقان الاهداف التعليمية المحددة (مراد علي عيسى، 2007، ص 31) .

إن هذه الإستراتيجية تقدم برنامجا لتنظيم و تخزين المعلومات و المعارف بطريقة غير متتابعة كما تعتبر أسلوبا لتقديم تعلميا فرديا في إطارات أو وحدات متنوعة يساعد على زيادة الدافعية لدى الطالب من خلال التغذية الراجعة الفورية و زيادة قدرته على التحكم في عملية التعلم في مادة تعليمية و هي وحدة دراسية ضمن برنامج تعليمي يتكون من عدد من الوحدات و هذه الوحدات تضع الطالب في مواقف تعليمية مختلفة من خلال مروره بأنشطة تعليمية متنوعة (سمعية، بصرية، سمعية بصرية) يختار منها ما يناسبه من أجل تحقيق مجموعة من الأهداف التعليمية والسلوكية تبعا لسرعته و قدراته الذاتية و بأقل توجيه من الأستاذ .

إن دور الاستاذ في إستراتيجية كيلر يختلف عن دوره في أسلوب التعلم بالأمر فهو ليس المصدر الوحيد للمعلومات أو محتكر المعرفة و إنما يقوم بإختيار المادة التعليمية أو النشاط التعليمي و تحديدهو إعداده وفقا لتنظيم معين و يحدد الطريقة التي يتم بها عرض المادة التعليمية و بعد الإختبارات المتعددة لكل وحدة تعليمية، و الإختبار النهائي لجميع الوحدات التعليمية و دليل الدراسة الخاصة بالوحدات التعليمية و يقوم بإجراء التقييم النهائي لتحصيل الطلبة في المادة العلمية، و من مميزات التعليم في استراتيجية كيلر إتقان الأداء في التعلم بسرعة تتماشى مع قدرات المتعلم و إمكاناته و مستواه (منخفض، متوسط، مرتفع) و رغباته مما يتيح له ضبط تقدمه خلال تعلمه لمحتوى المقرر طالما أن إتقان التعلم شرط أساسي بالنسبة لإستراتيجية كيلر(نادية حسن زغلول، 2009، ص134) .

فالموضوع قيد الدراسة تكمن أهميته كونه عبارة عن دراسة تجريبية وتقويمية للجانب المعرفي والمهاري للطلبة الجامعية تخصص كرة اليد ولعل أهميته تكمن في كونه يهدف إلى الوصول إلى معرفة العوامل التي من شأنها أن تحسن الجوانب المعرفية و المهارة للطلبة من خلال الإستراتيجية الحديثة و التي هي إستراتيجية كيلر، كما أن للبحث أيضا فائدة وأهمية من حيث مساهمته في تنمية المعرفة العلمية في مجال البحث العلمي ومجال التربوي كما نرجو أن يدفع بحثي هذا زملائي الباحثين إلى إجراء بحوث أخرى لإثراء البحوث الميدانية والتجريبية .

ومنه ارتأينا في انجاز هذا البحث إلى تقسيم الدراسة إلى قسمين:

قسم نظري وقسم تطبيقي وهذا بعد التطرق إلى الجانب التمهيدي الذي احتوى على:

مدخل عام: التعريف بالبحث الذي تضمن تحديد إشكالية البحث وضبطها، ثم التساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار البحث وعرض أهمية وأهداف البحث، ثم تعريف البحث وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة.

ثم التطرق إلى الخلفية المعرفية النظرية للموضوع، حيث اشتملت هذه الأخيرة على فصل أول تطرقنا فيه إلى أربع محاور مهمة، الأول ألقينا فيه الضوء على التمرينات التعليمية، أما المحور الثاني فخصصه لإستراتيجية كيلر، ومحور ثالث يشتمل على التحصيل المعرفي، أما المحور الرابع والذي نختمت به هذا الفصل يوضح كرة اليد و مهارتي التنطيط و التصويب، كما يحتوى العرض النظري على فصل ثاني خاص بالدراسات المرتبطة بالبحث والتي لها علاقة بموضوع الدراسة .

أما الخلفية المعرفية التطبيقية لهذا البحث فتضمنت فصل واحد وهو فصل يخص منهجية البحث وإجراءاته الميدانية كالمنهج المتبع والعينة والأدوات المعتمدة في الدراسة وحدود الدراسة والوسائل الإحصائية التي يتم إستخدامها و إجراءات العمل الميداني كتنبؤ بما سيقوم به الباحثان في الجانب التطبيقي (الميداني) .

مدخل عام : التعريف

بالبحث

1- الإشكالية :

تعتبر العملية التعليمية مجموعة منظمة ومنسقة من الأنشطة والإجراءات التي تهدف إلى تلبية الاحتياجات التعليمية ضمن الشروط والأهداف التي يحددها التعليم العالي في الدولة، حيث تركز العملية التعليمية على المبادئ الأساسية؛ ومنها: الديمقراطية، والعلم، والإنسانية، وتهدف إلى إكساب المتعلم العديد من المهارات التعليمية التي تجعل من شخصيته أكثر قوة واتزان، وتساهم في إتاحة فرص العمل أمامه. ("Features of the Educational Process", www.nubip.edu.ua)

إن الحديث عن استراتيجيات التدريس الحديثة لا يعني تناولها في مقابل استراتيجيات تدريس قديمة أو تقليدية أو كلاسيكية، على اعتبار أن العديد من استراتيجيات التدريس الحديثة ما هي إلا اقتباس أو تطوير لاستراتيجيات قائمة وسابقة، (قطامي، يوسف، 1993، ص35) وهناك العديد من الاستراتيجيات التدريسية التي يمكن للمدرس اختيار الأمثل منها والذي يراه ملائماً للطلبة ويتلاءم معهم كي يسير العملية التعليمية ويسهل وصول المعلومات إلى ذهن المتعلم بأقصر الطرق وأبسطها وبأقل زمن وجهد، علماً أنّ هذا الاختيار يجب أن يبنى على أسس علمية حتى نتمكن من تحقيق الأهداف الموضوعية، كما إن لاستراتيجيات التدريس دوراً كبيراً ومهماً في تطوير الأداء المهاري للفعاليات والألعاب الجماعية، لا سيما لعبة كرة اليد التي تحتاج إلى استراتيجيات تدريسية تتلاءم وطبيعة مهاراتها الأساسية المتنوعة ومنها مهارتي التنطيط والتصويب. (د.صدام محمد فريد راجح، 2013، ص352)

كما تعتبر إستراتيجية كيلر من استراتيجيات التدريس الحديثة ، و إن التعليم في إستراتيجية كيلر عملية شخصية حيث أن التعلم لا يمكن إعطاؤه أو تلقينه و إنما يجب أن يكون نتيجة تجربة وحدة الشخص المتعلم وقدرته علي استرجاع ذاكرته

لفصل أفضل أداء مثلما شاهدة، و نظرا لأهمية إستراتيجية كيلر لتفريد التعليم فقد أستخدم باحثون هذا الأسلوب بصورة مختلفة في مجال التربية الرياضية والتربوية المتنوعة منها، و تعد إستراتيجية كيلر إحدى تفريد التعليم و تقوم على دراسة المتعلم للمادة التعليمية حسب قدراته و سرعته الفائقة و بذلك فإن المبدأ الأساسي الذي تقوم عليه هذه الإستراتيجية في التعلم هو أن المتعلم يقوم باستيعاب كل مفاهيم الوحدة التعليمية و مهاراتها و إتقانها قبل الإنتقال إلى الوحدة التي تليها و بذلك يتوجب على كل متعلم أن يكون عضوا مساهما و فعالا في العملية التعليمية بدلا أن يكون سلبيا متقبلا فقط للمعلومات التي تنقل إليه من المعلم ، فالمتعلم لا بد و أن يكون عنصرا مشاركا في جميع الأنشطة لإتقان الأهداف التعليمية المحددة (T.Cockerton, 1997, page 396).

إنّ التحصيل المعرفي بالنسبة للطالب ما هو إلا محاولة يائسة لابتلاع المناهج الدراسية والحصول على درجة ضعيفة مع مرتبة الشرف، لكن هذا لا يمنع أنّ الطالب قد يجد نفسه مُحبباً لبعض الدروس بعينها بداخل تلك الجبال الشاهقة من المناهج التي لا تنتهي، و هناك العديد من الأسباب التي تمنع الطالب من وصوله إلى درجة مقبولة بالنسبة للتحصيل المعرفي، وتلك الأسباب بعينها لا يهتم بها المدرسون أو الأهالي، ببساطة لأنهم لا يكترون بما يمر به الفتى أثناء انتقاله من مرحلة دراسية/عمرية لأخرى ، و نجد الكثير من الأسباب التي تجعل الطالب يتأخر في تحصيله المعرفي، وأغلب تلك الأسباب تكون لها علاقة بحياة الطالب نفسه، وللكشف عنها يجب الجلوس مع الطالب، خصوصاً المقربين إليه، حتى ولو لم يكونوا من دمه. يمكن أن يكون صديقاً له أو شخصاً في مثل سنه

يرتاح إليه نفسياً ليقتص عليه ما يعتريه ويؤرق ذهنه، ويعتمل في صدره من مأس وشجون).
(<https://www.arageek.com/edu/learning-between-the-student-and-the-society>)
كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحساناً وإقبالاً شديدين من الأطفال والشباب و من الجنسين ، فرغم عمرها القصير نسبياً إذا ما قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى . فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول وهذا بالإضافة إلى إنتشارها كنشاط رياضي و ترويحي في معظم دول العالم(منير جرجس إبراهيم، 1994، ص270) كما نجد هذا النشاط يحتوي على العديد من المهارات و نذكر منها مهارتي التنطيط و التي تعتبر كمهارة حركية رياضية فردية و ذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة أو من اليدين، و بالتالي مهارة التصويب و التي تتماشى عادة بمهارة التنطيط التي بدورها عبارة هن توجيه الكرة نحو المرمى لغرض تحقيق الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة .

و جاءت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الضعف في التحصيل المعرفي و المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد لدى الطلاب سيما مهارتي التنطيط و التصويب، حيث وجه الباحثان تفكيرهما لتصميم بعض التمرينات وفق إستراتيجية كيلر لمعالجة النقص في المتغيرات قيد الدراسة .

و من هذا المنطلق يمكننا طرح التساؤل العام كالتالي :

هل تؤثر التمرينات التعليمية المصممة وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد ؟

يندرج تحت هذا التساؤل التساؤلات الجزئية التالية :

- هل تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي لدى طلاب كرة اليد ؟
- هل تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في تعلم مهارة التنطيط لدى طلاب كرة اليد ؟
- هل تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في تعلم مهارة التصويب لدى طلاب كرة اليد ؟

2- الفرضيات :

✓ **الفرضية العامة :**

➤ تؤثر التمرينات التعليمية المصممة وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد.

✓ **الفرضيات الجزئية :**

- تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي لدى طلاب كرة اليد.
- تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في تعلم مهارة التنطيط لدى طلاب كرة اليد.
- تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في تعلم مهارة التصويب لدى طلاب كرة اليد .

3- أسباب إختيار الموضوع :

1. أسباب ذاتية :

- رغبتنا و فضولنا لدراسة هذا الموضوع بالإضافة إلى الإحساس بالقدرة على تناوله و الكشف عن خباياه و كذلك الإحساس بمشكلة هذا البحث .

2. أسباب موضوعية :

- قلة الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع في ضوء إطلاع الباحثين .
- تسليط الضوء على أحد استراتيجيات التعلم المهمة " كيلر".
- التطرق للجانب المعرفي و المهاري للعبة كرة اليد .
- الإهتمام بمعرفة تأثير استراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهارات كرة اليد .

4- أهمية البحث :

➤ الجانب العلمي :

- إثراء الرصيد العلمي للأساتذة والباحثين في هذا المجال من أجل التعمق في حيثياته العلمية .
- إثراء المكتبة بمثل هذه الأعمال لقلة البحوث التي تعتمد على المنهج التجريبي وتهرب الكثير من الطلبة الباحثين من استخدامه.
- استخلاص جملة من التوصيات وتقديم مجموعة من الاقتراحات العلمية قصد جعلها كمراجع علمية يستفيد منها الطلبة وكقاعدة لبداية بحوث أخرى.
- توفر للأساتذة الدافعية و الأمن و الثقة بالنفس و فرص النجاح في مهمات التعليم.

➤ الجانب العملي :

- تفيد الأساتذة في استخدام التمرينات التعليمية وفق استراتيجية كيلر أو التعديل عليها بما يلاءم قدرات الطلاب لمحاولة تحقيق تحصيل معرفي و تعلم مهارات كرة اليد بصورة أفضل .
- إبراز دور الأستاذ في اختيار أحسن استراتيجيات التعليم المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة في التلقين و التعلم الذاتي .
- تتيح الفرصة للأساتذة في تنمية قدراتهم التطبيقية لتوظيف استراتيجيات حديثة لتعلم مهارات كرة اليد في الميدان و حتي تحصيلهم المعرفي في هذه اللعبة .

5- أهداف البحث :

- معرفة تأثير التمرينات التعليمية المصممة وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد .
- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي لدى طلاب كرة اليد .
- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في تعلم مهارة التنطيط لدى طلاب كرة اليد .
- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في تعلم مهارة التصويب لدى طلاب كرة اليد .

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

➤ التمرينات التعليمية :

● التمرينات :

❖ التعريف الاصطلاحي :

عرف موسى فهيمي التمرينات بأنها الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة ويراعى فيه الأسس التربوية (علم النفس - علم الاجتماع - علم التربية - طرق التدريس - المبادئ العلمية - علم وظائف الأعضاء - تشريح علم الحركة و الصحة العامة) (الكتور حازم أحمد السيد، 2016، ص149).

❖ التعريف الإجرائي :

تعتبر التمرينات مجموعة من الحركات البدنية التي تختار طبقاً للمبادئ و الأسس التربوية و العلمية بهدف تشكيل و بناء الجسم بمختلف قدراته الحركية للوصول إلى مستوى أعلى ممكن من الأداء الرياضي المهني في مجالات الحياة المختلفة

● العملية التعليمية :

❖ التعريف الإصطلاحي :

هي عملية تنظيمية للإجراءات التي يقوم بها المعلم داخل غرفة الصف وخاصة لدى عرضه للمادة الدراسية وتسلسله في شرحها، وبمعنى آخر فهم يرون أن العملية التعليمية ما هي في جوهرها إلا عملية تنظيم لمحتوى المادة المدروسة، والتي دليل ما تأخذ شكل التسلسل الهرمي (أفنان نظير دروزة، 2003، ص44).

❖ التعريف الإجرائي :

هي مجموعة من المواقف والأنشطة الصادرة عن المعلم وعن المتعلمين ولكنها ترتبط بكيفية منطقية وتعاقب بكيفية منتظمة إلى حد الذي يمكننا ان نتبأ بحدوثها في كثير من الأحيان.

➤ إستراتيجية كيلر :

❖ التعريف الإصطلاحي :

هي إحدى استراتيجيات التعليم المفرد المعاصر وتتيح لكل متعلم أن يسير في التعليم بمعدل سرعته الذاتية الخاصة، وتعطي له الفرصة للوقت الكافي لإتقان التعلم وجعل عملية التعليم سهلة وممكنة بالنسبة للمتعلم مهما كانت استعداداته أو قدراته أو معدل سرعته الخاصة (كرم لويز شحاته، 1994، ص327) ،

❖ التعريف الإجرائي :

تصنف إستراتيجية كيلر على أنها واحدة من إستراتيجيات التعلم الذاتي و هي إستراتيجية يمكن تلخيصها في كونها تسعى لإيجاد تطبيقات في أساليب التدريس .

➤ التحصيل المعرفي :

❖ التعريف الإصطلاحي :

التحصيل المعرفي يختلف من متعلم لآخر وذلك لاختلاف القدرات في فهم و الإستيعاب وحتى الاهتمامات ووجهات النظر في حين أن: المعرفة كما يقال هي تكوين طرائق وأساليب وليست مختزن المعلومات، فالمتعلم يزداد تعلمًا بفن التعلم، والمعلم هو صانع تقدم.(نورمان ماكنزي و آخرون،

❖ **التعريف الإجرائي :**

يعتبر التحصيل المعرفي عموماً أنه أخذ للمعارف عن طريق التعلم سواء كانت هذه المعارف تصريحية أو إجرائية .

➤ **كرة اليد و مهاراته (التنطيط و التصويب) :**

- **كرة اليد :**

❖ **التعريف الإصطلاحي :**

هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين و حارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. وتتألف مباريات كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكثر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز. (منير جرجس إبراهيم ، 1980، ص101)

❖ **التعريف الإجرائي :**

كرة اليد هي من الألعاب الرياضية العالمية، والتي تعتمد على استخدام الكرة التي يتم تمريرها، ورميها بالاعتماد على اليدين، لذلك سميت بكرة اليد.

- **مهارة التنطيط :**

❖ **التعريف الإصطلاحي :**

يشكل تنطيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية و ذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة ، أو من اليدين لاتجاه الأرض متدرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين ، واللاعب على الأرض (في سكون أو حركة) أو وهو في الهواء (من الوثب) مع استمرار حيازته و سيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها . (كمال عبد الحميد، زينب فهمي، 1987، ص166)

❖ **التعريف الإجرائي :**

يعتبر التنطيط مهارة حركية تستخدم لكسب مسافة معينة في الميدان من أجل ابتعاد اللاعب عن أداء خطأ التي تختل قوانين كرة اليد .

- **مهارة التصويب :**

❖ **التعريف الإصطلاحي :**

هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدماً في ذلك أيّاً من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة . و يعتبر التصويب على المرمى من أهم عناصر ممارسة كرة اليد و خاصة بالنسبة للاعبين الصغار السن. (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي، 1987، ص169)

❖ **التعريف الإجرائي :**

هو القدرة على رمي الكرة نحو المرمى بدقة من أجل تحقيق هدف هذه اللعبة و هو تسجيل أكبر عدد من النقاط لغرض الفوز بالمقابلة .

الجانب النظري : الخلفية النظرية

للدراصة والدراسات المرتبطة

بالبحرث

الفصل الأول : الخلفية

النظرية للدراسة

تمهيد :

تعرف التمرينات الرياضية بأنها الأوضاع و الحركات التي تؤدي بغرض تربوي لرفع الكفاءة البدنية للجسم و مساعدته على النمو المتزن و تنمية التوافق العضلي العصبي .

العملية التعليمية تعتبر عملية مقصودة و منظمة وفق خطة و هدف و وسيلة قوامها المعلم و التلميذ و هي عملية تفاعل و تأثير و تأثر تفاعل بين المعلم و التلميذ أي الطالب و الأستاذ ، تأثير المعلم في التلميذ ، تأثر التلميذ بالمعلم و تهدف إلى تحقيق التعلم لدى التلميذ (الطالب) اليوم ليصبح معلما أو أستاذا غدا تعليم التلميذ اليوم ليصبح معلما في المستقبل . ويمكن القول أن العملية التعليمية نجد فيها الوحدة التعليمية وهي الحصة التي يقوم بها الأستاذ أو المعلم لإجراء أو إنجاز وحدة تعليمية لا بد أن يتبع الأستاذ إستراتيجية تدريس معينة بحيث تعتبر إستراتيجية كيلر إحدى استراتيجيات تفريد التعليم وهي مجموعة من الإجراءات المبرمجة الهادفة التي حددها كيلر في خطته تنحو بمجملها نحو التعلم الذاتي و التقويم الذاتي و التعلم الإتقاني بالسرعة التي تناسب قدرة المتعلم مع توظيف مصادر التعلم المتاحة كلها لغرض تحقيق أهداف تربوية في مستويات المجال المعرفي المختلفة .

يعد التحصيل المعرفي مختلف من متعلم لآخر و ذلك لاختلاف القدرات في الفهم و الاستيعاب و حتى الاهتمامات و وجهات النظر في حين أن المعرفة كما يقال هي تكوين طرائق و أساليب و ليست مختزن المعلومات ، فالمتعلم يزداد تعلمًا بفن التعلم ، و المعلم أو الأستاذ هو صانع تقدمه .

لقد وصلت لعبة (رياضة) كرة اليد إلى مستوى من النضج و التقدم ، إجتذب الكثيرين إلى ممارستها و قيادتها و تدريبها ، مع أنها دخلت إلينا بعد كثير من الأنشطة الرياضية و ما يدل على أطرار نموها و رسوخها تلك الجرأة الني دفعت بعدد من محبيها و الذين اكتسبوا فيها خبرات كبيرة ، كما نجد في هذه عدة مهارات أبرزها مهارة التنطيط والتي تعتبر من المهارات الهجومية في كرة اليد و هي حركة رياضية فردية ، و مهارة التصويب هي توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك أيا من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة و يعتبر التصويب على المرمى من أهم عناصر ممارسة كرة اليد و خاصة بالنسبة للاعبين الصغار السن .

وفي هذا الفصل تناولنا عدة محاور المحور الأول التمرينات التعليمية، المحور الثاني تطرقنا فيه إلى إستراتيجية كيلر، أما المحور الثالث تطرقنا فيه إلى التحصيل المعرفي ، أما المحور الرابع فتطرقنا فيه إلى كرة اليد و مهارتي التنطيط و التصويب .

المحور الأول : تعريفات

تعليمية

أولا : التمرينات

1-1 تعريف التمرينات :

اختلف المفكرون وعلماء التربية في وضع تعريف ثابت وشامل يوضح المعنى ومفهوم التمرينات الرياضية وذلك بسبب أن كل صاحب تعريف ينظر إليه بمنظوره الشخصي فمنهم من اهتم بالناحية الفسيولوجية في التعريف ومنهم من اهتم بالناحية النفسية والتربوية ومنهم من اقتصر على الناحية التشريحية :

• فقد عرف العالم السويدي "هانريك لنج" :

تمرينات منظمة وضعت ليكون لها تأثيرات خاصة على الجسم وبعض أسس تدريب الرقص الحديث والتدريب الحركي (علاء الدين نعيم الجرجاوي، 2010، ص2) .

• عرفها موسى فهمي :

التمرينات بأنها الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة ويراعى فيه الأسس التربوية (علم النفس - علم الاجتماع - التربية - طرق التدريس - والمبادئ العلمية - علم وظائف الأعضاء - تشريح علم الحركة - الصحة العامة) (علاء الدين نعيم الجرجاوي، 2010، ص2) .

• عرفتها ليلة زهران :

مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى يمكن من الأداء الرياضي والوظيفية في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة (علاء الدين نعيم الجرجاوي، 2010، ص3).

• تعريف عطيات خطاب :

التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن من الأداء الرياضي والمهني في مجالات الحياة المختلفة (خليل فوزي إبراهيم، 1999، ص35) .

• و قد اتفق المتخصصون على الآتي :

✓ التمرينات الرياضية ليست حركات فقط وإنما التمرينات يمكن أن تكون أوضاعا ثابتة مثل تمرينات الانقباض الثابت.

✓ التمرينات الرياضية ليست مجرد أوضاع وحركات تؤدي بشكل عشوائي فلا يمكننا أن نطلق على حركات المختلة عقليا بأنها تمرينات , أي أنها تؤدي بلا هدف ولكن يجب على الأوضاع والحركات أن تتسم بتوجهها نحو هدف معين وغرض واضح أي أن الهدف شرط من شروط الأوضاع والحركات حتى تنتقل بمفهومها من المعنى الحركي المجرد إلى كونها تمرينات رياضية .

✓ التمرينات الرياضية يجب أن يتم اختيارها بعناية طبقا للمبادئ والأسس التربوية والنفسية والاجتماعية والفسيولوجية والتشريحية فيجب عند اختيار التمرينات أن تتم بالطابع التربوي والاجتماعي للبيئة والمجتمع

التي تعيش فيه مراعيًا في ذلك طبيعة نوع الفرد المؤدي ذكرًا أم أنثى ، كما يراعى عند اختيار الأوضاع والحركات أن تتوافق مع المبادئ الفسيولوجية والنمط الجسمي للفرد فمن الخطأ أن تقوم بتمرين مثلًا عكس اتجاه المفصل والخطأ أن تختار لكبار السن ومرضى القلب تمارين ذات شدة عالية فذلك لا يتناسب مع طبيعتهم الفسيولوجية.

✓ التمارين الرياضية لا تتوقف تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يتعدى تأثيرها إلى الجانب المهاري والعقلي والنفسي والاجتماعي فهي ليست تمارين بدنية تهتم بالبدن دون غيره من مجالات بناء الفرد وإنما تهدف إلى تنمية وتطوير الفرد من كل جوانبه البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك بشكل متكامل ومتوازن فالتمارين الرياضية ليست تمارين بدنية. (علاء الدين نعيم الجرجاوي، 2010، ص5)

2-1 أنواع و تقسيمات التمارين :

• من حيث تأثير التمارين على أجهزة الجسم :

➤ تمارين القوة :

وهي تهدف إلى تنمية القوة العضلية التي يمكن التغلب على المقومات المختلفة تنقسم إلى:

- تمارين القوة الثابتة.

- تمارين القوة الديناميكية.

ويجب أن تتناسب تلك التمارين مع قدرة الفرد حتى لا تحدث إصابات ويستخدم في مقاومة أو ثقل لأجل تحفيز تقلص العضلات الهيكلية مما يزيد من قوتها ، حجمها ويوجد العديد من الطرق لتمارين القوة أكثر شيوعًا هو استخدام الجاذبية أو استعمال أجهزة تعتمد على القوى الهيدروليكية أو المطاطية في تمرين العضلة وتختلف تمارين القوة عن بناء الأجسام ورفع الأثقال لأنها عبارة عن رياضتين و ليست نوعًا خاصًا من التمرين ، مع أن التدريب لهما يختلف بالشئ الكثير عن تمارين القوة ومن تلك الرياضات مثلًا كرة القدم الأمريكية، المصارعة ، التجديف ، كرة السلة ، ألعاب الميدان والمضمار .

➤ تمارين الإطالة:

تمارين الإطالة هي تمارين تعمل على إطالة العضلة بشكل جيد وسريع وهذه التمارين تكون دائمًا في عكس اتجاه التمارين العادية (بناء العضلات) وتعتبر تمارين الإطالة من أهم التمارين الواجب ممارستها خلال فترة بناء العضلات بأن ممارسة مثل هذه التمارين يعتبر شيئًا أساسيًا فهي تعمل على وقاية الجسم من الإصابات والتمزقات والشد العضلي.

➤ تمارين المرونة:

هي تمارين تهدف إلى تعزيز قدرة الفرد على أداء حركات المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل.

➤ تمارين الرشاقة:

وتهدف إلى تنمية التوافق العضلي العصبي حيث تحتاج الرشاقة إلى إدماج عدة مهارات حركية في وقت واحد كما تتميز بالسرعة والتوافق والمرونة وكيفية تغيير اتجاه الجسم من اتجاه لآخر فهي تهدف إلى تعزيز قدرة الفرد على سرعة تغيير اتجاه الجسم كاملاً أو بعض من أجزائه في الهواء أو على الأرض في أقل زمن ممكن وبتوقيت سليم.

➤ تمارين التوازن :

وهي التمارين التي تهدف إلى التوافق العضلي العصبي وذلك عن طريق الاستجابة للجهاز الخاص بالتوازن (الموجود بالأذن الوسطى) حتى يمكن إعطاء الفرد القدرة على التحكم في الجسم أثناء الأداء الحركي وتنقسم تمارين التوازن إلى:

أ - **تمارين الاتزان الثابت** : وهي مجموعة التمارين التي يؤديها الفرد من وضع الثابت والتي تكون فيها قاعدة الارتكاز في أضيق الحدود مثل الوقوف على قدم واحدة أو يد واحدة أو الجلوس على المقعدة... وغيرها.

ب - **تمارين التوازن الحركي** : وهي مجموعة التمارين التي يؤديها الفرد أثناء الحركة مثل (المشي والتقدم والوثب) سواء كان ذلك في استخدام " أجهزة مثل (عارضة التوازن أو المقاعد السويدية).

➤ تمارين الارتخاء:

وهي التمارين التي تؤدي بصورة اهتزازية وذلك لتعمل على تأخر ظهور التعب وسهولة سير الدورة الدموية وتحسن استجابة العضلة.

وهي عبارة عن حركات اهتزازية تؤديها أعضاء الجسم وهي حالة استرخاء تام وتشمل تمارين الإسترخاء على (المرجحات الاهتزاز الدوران بالأطراف كالذراعين) وعادة ما تكون تمارين الاسترخاء بعد تمرين القوية العنيفة التي ينتج عنها توتر عضلي في المجموعات العضلية الكبيرة وتظهر أهميتها في أنها تعمل على زيادة إمداد هذه العضلات بالدم مما يعمل على تحسين حالة الانتقباض والانقباض العضلي للعضلات العاملة في التمارين , فضلا عن إسهامها في عناصر الإطالة سواء كان ذلك في العضلات أو الأربطة المحيطة بالمفاصل.

➤ تمارين الجلد:

هي التي تستخدم لمقاومة التعب وترتبط تمارين العمل و تمارين القدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ومختلف أجهزة الجسم الحيوية. تهدف تمارين التحمل إلى قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء لفترة زمنية طويلة دون هبوط كفاءته أثناء العمل والأداء , أي قدرة الفرد أثناء أداءها على مقاومة التعب , وترتبط تمارين التحمل بوظيفة وأجهزة الجسم الداخلية خصوصا الجهازين القلبي والوعائي وتنقسم تمارين التحمل على نوعين هما:

أ - **تمارين التحمل العام** : وهي التي ترتبط باشتراك مجموعات عضلية متعددة في أداء هذه التمارين مع استمرار كفاءة الجهازين القلبي والوعائي مثل تمارين الجري المتواصل والتمارين المتكررة على وتيرة واحدة.

ب - **تمارين التحمل الخاص** : و تمارين التحمل الخاص تنحصر في مقاومة الفرد للتعب في مجموعة عضلية تعمل طيلة أداء التمرين لأوقات زمنية طويلة مع عدم وجود أوقات راحة كافية مثل تمرين (الجلوس من الرقود) لأطول مدة زمنية ممكنة حتى الشعور بالتعب وعدم القدرة على مواصلة والاستمرار في الأداء نفس المجهود والعمل العضلي.

➤ تمارين السرعة:

تشتمل تمارين السرعة على مجموعه الحركات التي تؤدي بسرعة كبيرة أو التي يقطع فيها الفرد اكبر مسافة في اقل زمن ممكن وتختلف تمارين السرعة باختلاف النوع إذ ينقسم إلى:

أ - تمارين السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) : هي محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة , وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن كما يظهر في الركض المسافات القصيرة في العاب القوى.

ب - تمارين سرعة الانتقال (القصوى) : وهي محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن كما يظهر في ركض المسافات القصيرة ف بألعاب القوى.

ج - تمارين سرعة الاستجابة (رد الفعل) : هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن وهي نوعان: (تمارين لسرعة رد الفعل البسيط - تمارين لسرعة رد الفعل المعقد.) .

• **رد الفعل البسيط** : يعني أن الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون لديه الاستعداد للاستجابة على ذلك المثير , كما هو الحال لحظة الانطلاق عن مكعبات البدء في المسافات القصيرة , حيث يكون النداء أو الإيعاز معروفا للعداء بصورة مسبقة.

• **رد الفعل المعقد** : وهذا النوع من الاستجابة يكون غير معروف للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في العاب الجماعية ممثلة بكرة القدم والسلة واليد...الخ. حيث تكون المناولة أو استقبال الكرة للكرة بصورة مفاجئة , والعب لم يكن لديها فترة تحضيرية , ويأتي المثير الحركي هنا عن طريق النقل البصري طبقا للمواقف المتغيرة في كل لحظة من خلال التمرين أو المسابقة .

• **من حيث استخدام الأدوات :**

➤ **تمارين حرة** : وهي التمارين التي يؤديها الفرد باستخدام الأدوات , سواء أدى تلك التمارين بصورة فردية أو مع زميل أو جماعة.

➤ وهي التمارين التي يؤديها الفرد باستخدام أدوات أو أجهزة سواء أدى تلك التمارين بصورة فردية أو مع زميل أو جماعة والمتمثلة في (الحبال، الأطواق، الصولجان، الصناديق، الخطو العصي، الخشبية والحديدية، اللاستيك المطاط، الكرات، الشرائط و الأعلام) .

➤ **تمارين على الأجهزة** : وهي التمارين التي يؤديها الفرد على الأجهزة سواء أدى تلك التمارين بصورة فردية أو مع زميل أو جماعة والمتمثلة (عقل حائط العقلة ، المقاعد السويدية، السلام الخشبية ، حبال وأعمدة التسلق).

• **من حيث وظيفة التمرين :**

➤ **تمارين نظامية** : وهي التمارين التي تؤدي وظيفة نظامية حيث يؤديها الفرد من اجل إكسابه مهارات الخطو والمحاذة والعداء والمسافات واتجاهات والصفوف والدوائر وتكوينات اللف والاتجاه.

➤ **تمارين علاجية :** وهي التمرينات التي تؤدي وظيفة علاجية عن طريق مجموعة من الحركات والأوضاع لها شكل معين تهدف إلى إعادة قدرة المصاب بقصور بدني إلى أفضل مستوى مناسب لنوع ودرجة وعاقبة ومحاولة الوصول بالجزء المصاب للحالة الطبيعية لإعادة التكيف البدني والنفسي , فهي مجموعة مختارة من التمرينات لعلاج أو تقويم إشارات أو انحراف عن الحالة الطبيعية أدت إلى فقد أو إعاقة عضو عن القيام بالوظيفة الكاملة له لمساعدة هذا العضو بالعودة لحالته الطبيعية أو الاقتراب منها ليقوم بوظيفته.

➤ **تمارين تعويضية :** وهي التمرينات التي تؤدي وظيفة تعويضية حيث يؤديها الفرد من أجل تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم , فنجد يؤديها الفرد من تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم فنجد أن أعمال المصانع ومن يمتهن النجارة والحدادة على سبيل المثال قد يستخدمون الذراع اليمنى بصفة مستمرة أكثر من اليسرى مما يخل التوازن العضلي بين المجموعتين العضليتين اليمنى و اليسرى , لذا يستوجب ذلك أن يؤدي الفرد مجموعة تمارين تعويضية بهدف تعويض المجموعة العضلية للذراع اليسرى عن النقص أو الضعف الناتج عن قلة الاستخدام وذلك للعمل على تحقيق التوازن العضلي بين الذراعين , كما نجد أيضا أن لاعبي كرة القدم في احتياج لتمرينات تعويضية لعضلات الجزء العلوي للجسم نظرا لأنها لا تستخدم بصورة كبيرة مثل عضلات الجزء السفلي من الجسم.

➤ **تمارين استعراضية :** هي التمرينات التي تؤدي وظيفة استعراضية مثل العروض الرياضية بأنواعها المختلفة.

• من حيث المجموعات العضلية المستهدفة :

➤ **تمارين الجزء العلوي:** وهي التمرينات التي تعمل على العضلات ومفاصل الطرف العلوي (حزام الكتف والذراعين والرقبة والرأس).

➤ **تمارين الجزء السفلي :** وهي التمرينات التي تعمل على عضلات ومفاصل الطرف السفلي (الفخذ الساق والركبة مشط القدم) .

➤ **تمارين الجذع :** وهي التمرينات التي تعمل على عضلات الجذع الأمامية والخلفية .

• من حيث غرض التمرين :

➤ **تمارين أساسية عامة (بنائية حركية) :** وهي تمارين تؤدي لغرضين أساسيين وهما:

أ - تمارين بنائية : وهي تمارين تؤدي بغرض ترقية النمو الطبيعي للفرد بشكل متكامل ومترن لإكسابه القوام الجيد , وقيام أجهزته الداخلية بوظائفها بكفاءة عالية من خلال تطور صفاته البدنية العامة المميزة لمرحلته السنوية , فهي حجر الزاوية في التربية البدنية والرياضة نظرا لتميزها بالطابع الإعدادي العام.

ب - تمارين حركية : هي التمرينات تؤدي بغرض إكساب الفرد القدرات الحركية العامة كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والرشاقة ولتوازن ... وذلك من أجل الاقتصاد في الجهد المبذول مما يشكل الأساس الناجح في التعلم الحركي وهو ما له علاقة وطيدة بتطور الحركات الأساسية التي تتضمن(الجري والوثب والحجل والرمي واللقف والركل)

➤ **تمارين غرضية خاصة :** وهي تمارين تؤدي بغرض إعداد وتطوير القدرات الحركية والبدنية و المهارة لنشاط معين أو لعبة معينة و ويمكن استخدام التمارين الأساسية كتمارين غرضية خاصة إذا ما تم مراعاة المتطلبات المرتبطة بنوع النشاط الممارس من حيث العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي والجهد المبذول في الأداء.

➤ **تمارين المسابقات (المنافسات) :** وهي تمارين تؤدي بغرض الوصول بالفرد في مجال التمارين إلى أعلى مستوى من حيث القدرة على الأداء الحركي والتكوينات والتشكيلات الحركية المختلفة , وتتميز بأنها تحتاج إلى متطلبات عالية من القدرة على بذل الجهد والقدرات البدنية الخاصة نظرا لأنها تتكون من جمل حركية متسلسلة وذات درجة عالية من الصعوبة , وغالبا ما تعطي هذه التمارين ف بالعروض الرياضية بأنواعها المختلفة.

• **من حيث طبيعة أداء التمرين :**

➤ **تمارين فردية :** وهي التمارين التي يؤديها الفرد بمفرده دون مساندة زميل أو جماعة سواء كانت تلك التمارين تؤدي على الأجهزة باستخدام أدوات أو بدونها.

➤ **تمارين زوجية :** وهي التمارين التي يؤديها الفرد مع الزميل أو بمساعدة سواء كانت تلك التمارين تؤدي على الأجهزة أو باستخدام أدوات أو بدونها.

➤ **تمارين جماعية :** وهي التمارين التي يؤديها الفرد مع مجموعة من الأفراد أو بمساعدتهم سواء كانت تلك التمارين تؤدي على الأجهزة أو باستخدام أدوات أو بدونها.

• **من حيث الدور الذي يؤديه التمرين :**

➤ **تمارين رئيسية :** وهي التمارين التي يكون لها الدور الرئيسي في الأداء وتعمل على المجموعة العضلية الرئيسية ويمكن أن تؤدي بدون تمارين مساعدة أو تمارين تكميلية مثال : عندما نستهدف عضلات الرجلين (. وقوف، ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملا.

التمرين السابق يؤدي دورا رئيسيا لتنمية القوة العضلية للرجلين .

➤ **تمارين مساعدة :** وهي التمارين التي يكون لها دور مساعده في الأداء ولا تؤدي منفردة وإنما تؤدي مع تمرين رئيس لتقوم بمساعدة بهدف تصعيب أو تسهيل أداء التمرين الرئيسي , وغالبا ما تعمل التمارين المساعدة على عضلات أخرى غير العضلات الرئيسية المراد التعامل معها. مثال : عندما نستهدف عضلات الرجلين.

(1 - وقوف فتحا . ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملا (..... تمرين رئيسي) .

(2 - وقوف فتحا . ثبات الوسط) رفع الذراعين عاليا (..... تمرين مساعد) .

في المثال السابق نجد أن التمرين رقم (1) هو التمرين الرئيسي والذي يعمل على عضلات تقوية عضلات الرجلين بشكل أساسي, ويلجأ الفرد إلى ان يؤدي التمرين رقم (2) ليقوم بدور مساعد مع التمرين رقم (1) بهدف تصعيب, ونلاحظ أن التمرين رقم (2) هنا يعمل على العضلات الذراعين وهي ليست المجموعة المستهدفة بشكل أساسي

ولكن حركة الذراعين في التمرين رقم (2) ساعدت على تصعيب الأداء في التمرين رقم (1) ليصبح التمرين في صورته النهائية هو (وقوف ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا.

➤ **تمارين تكميلية :** وهي التمرينات التي يكون لها دور مكمل أو تكميلي في الأداء ولا تؤدي منفردة وإنما تؤدي مع أو بعد تمرين رئيسي لتقوم بدورها المكمل لها , وذلك بهدف تحريك إحدى عضلات المجموعة العضلية الرئيسية والتي لم يستطيع التمرين الرئيسي تحريكها , وغالبا ما تعمل التمرينات التكميلية على عضلات من نفس المجموعة العضلية الرئيسية ولكنها بعيدة عن التأثير التمرين الرئيسي مما يدفعنا إلى تكملة التمرين الرئيسي بتمرين آخر مكمل من أجل تعميم الفائدة والتأثير على جميع عضلات المجموعة العضلية.

مثال : عندما نستهدف مجموعة عضلات الرجلين:

- (1 - وقوف فتحا . ثبات الوسط) ثني الركبتين (... تمرين رئيسي) .
- (2 - وقوف فتحا . ثبات الوسط) رفع الذراعين (... تمرين مساعد) .
- (3 - إقعاء الذراعين عاليا) تحريك الركبتين خارجا (..تمرين مكمل) .

في المثال السابق نجد أن التمرين رقم (1) هو التمرين الرئيسي والذي يعمل على تقوية المجموعة العضلية للرجلين بشكل أساسي , والتمرين رقم (2) هو تمرين مساعد كما ذكرنا سابقا و ولكم التمرين رقم (1) والذي يستهدف مجموعة عضلات الرجلين لا يؤثر على جميع عضلات المجموعة فنجد أن العضلات الضامة لم تتأثر بهذا التمرين , لذلك نلجأ إلى التمرين رقم (3) للعمل على أداء دور مكمل للتمرين رقم (1) للعمل على إطالة العضلات الضامة وإدخالها تحت مظلة التأثير ويصبح التمرين النهائية هو: (وقوف فتحا . ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا ثم تحريك الركبتين خارجا.

مثال : عندما نستهدف مجموعة عضلات العمود الفقري.

- (1 - وقوف فتحا . ذراعين جانبا . ميل) تبادل لف الجذع جانبا (... تمرين رئيسي)
- (2 - وقوف فتحا . الذراعين جانبا . ميل) تبادل لف الرقبة جانبا (... تمرين مكمل)

في المثال السابق نجد التمرين رقم (1) هو التمرين الرئيسي والذي يعمل على تقوية المجموعة العضلية للعمود الفقري بشكل أساسي ولكن التمرين رقم (1) والذي يستهدف مجموعة عضلات العمود الفقري لا يؤثر على جميع العضلات المجموعة , فنجد أن العضلات حول الفقرات العنقية لم تتأثر بهذا التمرين لذلك نلجأ إلى التمرين رقم (2) للعمل على أداء دور مكمل للتمرين رقم واحد (1) لإدخال عضلات حول الفقرات العنقية تحت مظلة التأثير ويصبح التمرين في صورته النهائية هو (وقوف فتحا . الذراعين جانبا . ميل) تبادل لفت الجذع جانبا لفت الرقبة في الاتجاه المعاكس.

• من حيث حجم العضلات المشاركة في التمرين :

➤ **تمارين عامة:**

وهي التمرينات التي يشارك فيها عدد كبير من المجموعات العضلية تصل % 65 أي ما يعادل ثلثي عضلات الجسم.

➤ تمرين جزئي:

وهي التمرينات التي يشارك فيها عدد متوسط من المجموعات العضلية ما بين % 35 و % 65 أي ما يعادل من ثلث إلى ثلثي عضلات الجسم.

➤ تمرين موضعي:

وهي التمرينات التي يشارك فيها عدد قليل من عضلات الجسم أقل من % 35 أي ما يعادل ثلث عضلات الجسم كمجموعة عضلية واحدة.

• من حيث نوع الحركة :

➤ تمارين للحركات الوحيدة :

وهي تلك التمرينات التي تهدف إلى تطوير مهارات حركية تتسم بأنها وحيدة الحركة مثل الدرجة الأمامية أو رمي الرمح.

➤ تمارين للحركات المتعددة:

وهي تلك التمرينات التي تهدف إلى تطوير مهارات حركية تتسم بأنها متعددة الحركة مثل الجري والسباحة.

• من حيث نوع الانقباض العضلي :

➤ تمارين ثابتة : هي التمرينات التي لا يحدث أثناء أدائها حركة المفاصل , وإنما تعتمد فلسفتها على عمل انقباض ثابت (إستاكي) للعضلة وتزداد أثناء استخدامها النغمة العضلية بشدة.

➤ تمارين متحركة : هي التمرينات التي يحدث أثناء أدائها حركة بالمفاصل فهي تهدف الى عمل انقباض حركي (ديناميكي) للعضلة عن طريق التقصير والتطويل للألياف العضلية.

➤ تمارين مختلطة:

وهي التمرينات التي يختلط أدائها ما بين الانقباض ما بين الانقباض العضلي الثابت والانقباض العضلي

المتحرك (الدكتور حازم أحمد السيد، 2016، ص55 - ص63).

3-1 أهمية و مميزات التمرينات الرياضية :

تحتل التمرينات كنوع من أنواع النشاط الحركي ومكانه مهمة لأهميتها لقطاعات الشعب المختلفة مثل الطلاب

والمنتجين والموظفين والجنود ونوضح أهميتها ومميزاتها في النقاط :

- مساعدة الجسم على النمو الشامل والمتزن.

- تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية.

- يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد.

- لا تتطلب ملعبا نظاميا له مقاييس كباقي الألعاب ويمكن أداؤها بدون أدوات أو أجهزة.

- تساهم في المحافظة على سلامة القوام تتميز التمرينات بعدم خطورتها أثناء ممارستها تميزها بعامل الأمن والسلامة وبعدها عن جانب الخطورة التي تتصف بها باقي الأنشطة الرياضية كالجهاز والغطس والرياضات التنافسية الأخرى كالمصارعة والملاكمة.
- يمكن للفرد أن يزولها حسبما تناسبه وتتفق مع إمكانياته وقدراته.
- تعتبر التمرينات أساسا للإعداد البدني العام والخاص لبعض الأنشطة الرياضية حيث تعتبر أساس في رفع المستوى الفني لمعظم الأنشطة الرياضية (مستوى البطولة والمنافسة) .
- كما أنها تحتل نسبة كبيرة من الموسم الرياضي حيث تشمل فترة الأعداد البدني على الجزء الأكبر من التمرينات الرياضية.
- تستخدم التمرينات كنشاط للإحماء بالنسبة لبعض الألعاب.
- لا يتطلب أداء التمرينات قدرات عالية إذ يمكن إعطاء ما يناسب منها لمراحل السنية المختلفة وحسن مستوى اللياقة البدنية .
- يمكن أن يمارسها بأقل التكاليف حيث أنها لا تحتاج إلى الملاعب و الأدوات والأجهزة القانونية إضافة إلى ممارستها في مجموعات كبيرة غير محدودة العدد.
- تساهم التمرينات الرياضية أيضا في رفع الكفاءة العقلية والخلقية والنفسية والاجتماعية.
- التمرينات الرياضية لها قيمة التربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة عندنا تؤدي بصورة جماعية وبتوقيت واحد.
- التمرينات مناسبة لجميع القطاعات المهنية فهناك التمارين التي تناسب الموظف وصاحب العمل المكتبي وهناك التمرينات المناسبة لأفراد القوات المسلحة ورجال الشرطة وتعد التمرينات ضرورة من الناحية التعويضية لجميع قطاعات الشعب عن العمل من جانب واحد وكوسيلة للراحة الايجابية والمحافظة على الصحة.
- تعتبر جزءا أساسيا ف بمحتوى درس التربية البدنية الرياضية نظرا لأهميتها في خدمة- الهدف والغرض الأساسي لدرس التربية الرياضية بالمدرسة (الدكتور حازم أحمد السيد، 2016 ، ص78) .

4-1 فوائد التمرينات الرياضية :

- يمكن ممارسة التمرينات لجميع مراحل النمو ابتداءً من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الكهولة وفقا لخصائص كل مرحلة .
- تعتبر التمرينات ضرورة لإعداد الرياضيين للموسم الرياضي لكل نشاط.
- تسهم التمرينات بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير الصفات البدنية للأفراد كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة.
- تشكل التمرينات أساس كبير للإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية.
- لا تحتاج إلى إمكانيات أو أدوات خاصة أو مكان خاص بل يمكن للفرد القيام بأدائها في أضيق مكان وبلا إمكانيات.

- تعتبر التمرينات من أكثر الأنشطة أماناً وبعداً بالفرد عما قد تسببه الأنشطة الأخرى من إصابات.
- لا تنحصر فائدة التمرينات في النواحي البدنية فقط بل تتعدى ذلك إلى النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية.
- التمرينات من الوسائل الهامة في تربية الجسم و الإحتفاظ بصحة القوام و إصلاح العيوب و التثوهات .
- التمرينات وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني (علاء الدين نعيم الجراوي، 2010، ص39) .

5-1 أسس اختيار و تدريس التمرينات الرياضية :

إن من واجب مدرس التربية الرياضية أن يختار التمرينات ويدرّسها وفق أسس علمية سليمة ، تساعد التلاميذ على اكتساب المهارة دون ضرر أو إصابات ، و حتى ينجح عمل المعلم و يحقق أهدافه المخطط لها سابقاً، يمكن تلخيص هذه الأسس فيما يلي:

1-5-1 أسس اختيار التمرينات :

- أن تتناسب التمرينات مع السن والجنس وقدرات المشتركين ، فتمرينات الكبار لا تناسب الصغار وتمرينات النساء لا تناسب الرجال وهكذا .
- أن تخدم التمرينات المجموعات العضلية المختلفة للجسم و لا تقتصر على أجزاء معينة دون أخرى.
- أن تخدم التمرينات الجزء الأساسي من التدريب أو الدرس وذلك باختيار التمرينات التي تعمل على تقوية الجسم بشكل عام والمجموعات العضلية التي سوف تعمل بشكل خاص.
- أن تكون التمرينات متنوعة حتى لا يصبح الدرس مملاً ، فتختار تمرينات حرة من الثبات وأخرى من الحركة أو على شكل تدريب دائري أو مع الزميل أو بأدوات .. الخ.
- أن تتناسب التمرينات مع طول ومدة الدرس.
- أن تتناسب مع الإمكانيات المتواجدة من أدوات وملاعب.
- أن تختار التمرينات بحيث تعالج الأوضاع الجسمية الرديئة وتصحح القوام وتزيد من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات.
- أن تختار التمرينات التي تساعد على إكساب التلاميذ السلوك الجيد والصفات التربوية الحسنة والتي تتحدى قدرات التلاميذ في بعض الأحيان.
- أن تختار التمرينات التي تكسب الفرد التناسق والجمال وتعبر عن توافق الجهازين العضلي والعصبي لتكوين الحركات منسجمة حرة تمتاز بالانسيابية أن يكون تركيب التمرينات متدرجاً في الصعوبة فالبدء أولاً بالتمرينات السهلة ثم التدرج بالتمرينات الصعبة ثم تنتهي بالتمرينات السهلة مرة أخرى .

2-5-1 أسس تدريس التمرينات :

- يجب إتباع مبدأ الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب عن طريق أداء تمرينات بسيطة و إتقانها قبل إضافة حركات جديدة عليها .
- شرح التمرين بلغة مناسبة لمستوى الأفراد وسنهم (الفئة المستهدفة) إضافة إلى الصوت المسموع والواضح.
- استخدام المصطلحات الرياضية أثناء الشرح , مع إتباع السرعة والإيجاز في الشرح بإعطاء فكرة عامة عن التمرين وكيفية أدائه دون الدخول في التفاصيل.
- عرض نموذج جيد للتمرين أمام التلاميذ ويفضل أن يؤديه المعلم بنفسه .
- يفضل أن يلزم عرض النموذج الشرح والوصف, لأن هذا يؤدي إلى نتائج حسنة ويسهم بدرجة كبيرة في إدراك وفهم التمرين .
- بعد الشرح وعرض النموذج يقوم التلاميذ بأداء التمرين لأن الحركة تكتسب عن طريق الممارسة الفعلية .
- يقوم المعلم بمتابعة أداء التلاميذ و تنبيههم إلى النواحي الحركية الهامة و إصلاح الأخطاء فور وقوعها .
- يقوم المعلم بالعد على التمرين بصوته لأن صوت المعلم يحدد قوة الحركة وسرعتها أو يقوم بالتصفيق أو باستخدام بعض أدوات الإيقاع (الصارفة).
- يجب أن يكرر التلاميذ التمرين عدد كاف من المرات بطريقة صحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المعلم حتى يكتسب التلاميذ التوافق الحركي الجيد .
- يجب أن تسيطر روح المرح والسرور أثناء تأدية التمرينات على التلاميذ كلما أمكن ذلك لتجنب الملل.
- إعطاء تمرينات الاسترخاء بين التمرينات العنيفة , حتى تتمكن العضلات من العودة إلى حالتها الطبيعية وذلك بقصد تنظيم الدورة الدموية وتوزيع الدم توزيعاً عادلاً بين أعضاء الجسم المختلفة .
- عند أداء التمرينات الزوجية يجب ملاحظة أن يكون الزميلان متساويان في الوزن والطول والحجم والقوة بقدر الإمكان حتى يؤدي التمرين بشكل صحيح ويحقق الغرض المطلوب منه.
- في التمرينات الزوجية يجب شرح واجبات كل زميل على حدة حتى لا تحدث أخطاء.
- يجب التأكد من توفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تأدية التمرينات حتى لا تحدث إصابة لأي تلميذ مثل مراعاة المسافات بينهم حتى لا يصطدموا ببعض والتأكد من صلاحية الأدوات مثل الكرات الطبية أو الحبال أو العصي...الخ.
- تكرار الحركة على الجانبين بالتساوي لضمان الاتزان في النمو إلا في الحالات العلاجية.
- استخدام تشكيلات متنوعة أثناء أداء التمرينات مثل قاطرات- صفوف-مربع ناقص ضلع - دوائر - انتشار حر .
- تشجيع التلاميذ بمدة الأداء الجيد لهم حتى يستمروا في المحاولة لإتقان التمرين.(سمير وجدي و يوسف محمد موسى، 1990،

(ص72)

6-1 طرق تدريس التمرينات الرياضية :

- ❖ طريقة الشرح أو الجزئية.
- ❖ طريقة النموذج أو الكلية.

❖ طريقة الشرح مع نموذج أو الكلية الجزئية.

❖ طريقة استكشاف الحركة.

وفيما يلي سوف نتناول هذه الطرق بشيء من التفصيل:

1-6-1 الطريقة الجزئية :

تستخدم هذه الطريقة في التمرينات الصعبة المركبة ، ولسهولة القيام بالعمل يقوم المدرس بتقسيم التمرين إلى عدة أجزاء صغيرة ويشرح كل جزء دون الإطالة في الكلام ثم يقوم التلميذ بأداء كل جزء على حدة بعد شرحه ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى تكتمل أجزاء التمرين ثم تمزج كافة الأجزاء وتعطي مرة واحدة فيقوم التلميذ بأدائها دفعة واحدة وحسب تسلسل الأجزاء.

➤ مزايا الطريقة الجزئية:

✓ تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ ، أي تعطي فرص متساوية لجميع التلاميذ في الصف الواحد للتقدم حسب مقدرتهم.

✓ توفر عنصري الأمن والسلامة حسب مقدرتهم.

✓ تساعد على فهم دقائق التمرين. إن تقسيم التمرين إلى أقسام متعددة وإتقان كل قسم على حدة ، الأمر الذي يؤدي إلى سهولة ربط الأجزاء.

➤ عيوب الطريقة الجزئية:

✓ تجزئة التمرين إلى أجزاء صغيرة لا يؤدي إلى إيضاح الغرض العام منه ، كما يغير من شكل التمرين وانسيابية الحركة فيه.

✓ إن هذه الطريقة مملة وغير مشوقة للتلاميذ.

✓ تستغرق فترة أطول من الطرائق الأخرى.

✓ لا تتماشى مع ميول التلاميذ ، حيث أنهم في كثير من الأحيان يميلون إلى أداء الحركات الصعبة وليست البسيطة والسهلة.

✓ إن تجزئة التمرين تفقده الميزة التربوية المهمة من حيث تقيدها بالنواحي الشكلية وعدم اقترابها من النواحي الطبيعية واللعب.

2-6-1 الطريقة الكلية :

إن هذه الطريقة تتماشى مع الطرائق الحديثة للتدريس، حيث يقوم المدرس بعرض تدريس التمرين ككل ويدركه التلاميذ كوحدة واحدة غير مجزأة وتناسب هذه الطريقة تدريس التمرينات السهلة غير المعقدة ، كما تستخدم أيضا عند عمل بعض التمرينات التي يصعب تجزئتها بينما لا تناسب التمرينات المركبة والمعقدة نظرا لان تكرار الأداء ككل يضيع الوقت في بذل الجهد لأداء الأجزاء السهلة التي تم إتقانها. والنموذج الذي يعرض أمام التلاميذ يجب أن تتوفر فيه هذه الشروط:

- يجب أن يرى جميع التلاميذ النموذج بوضوح تام.

- يجب أن يكون أداء النموذج متقنا.
- يجب أن يؤدي النموذج حسب النداء الخاص بالتمرين أو الحركة.
- يستحسن أن لا يكرر المدرس أداء النموذج وعلية الاستعانة بتلميذ جيد لأدائه مرة أخرى.

➤ مزايا الطريقة الكلية:

- ✓ يكون الغرض العام من التمرين واضحا لدى التلاميذ وهذا يجعلهم ايجابيين في عملية التعلم.
- ✓ إن الطريقة الكلية مشوقة للتلاميذ وتساعد على إشباع ميولهم للمجازفة وهي مثيرة لعواطفهم ومهاراتهم .
- ✓ لا تأخذ وقت طويلا كالطريقة الجزئية في التعلم.
- ✓ تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب والحركات الأخرى.

➤ عيوب الطريقة الكلية:

- ✓ لا تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ.
- ✓ من الصعب على التلاميذ معرفة دقائق وتفصيل الحركة والتمرين.
- ✓ لا توفر عنصري الأمن والسلامة.
- ✓ من الصعب تطبيقها في كل الحركات, حيث أن بعض الحركات لا بد من تجزئتها.
- ✓ صعوبة التخلص من العادات الخاطئة التي تتكون أثناء ممارسة التمرين كوحدة.

3-6-1 الطريقة الكلية الجزئية :

إن هذه الطريقة تربط بين الطريقتين السابقتين , أي يقترن النموذج بالشرح عند تعليم أو عرض تمرين جديد , يمكن أن تعتبرها كوسط بين الطريقتين السابقتين حيث يقوم التلميذ بتعلم التمرين ككل في البداية ثم التعلم بعض أجزاء التي تحتاج إلى إتقان , وتستخدم هذه الطريقة للاستفادة بمزايا كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وتلافي عيوبها.

➤ مزايا الطريقة الكلية الجزئية :

- ✓ تتماشى مع قدرات التلاميذ الحركية وذلك بان تعطي الفرصة لكل تلميذ ليتقدم في تعلم المهارة حسب قدراته ومهاراته.
- ✓ وضوح الغرض العام للتلاميذ كي يتحقق عنصر الإيجابية في التعليم.

- ✓ سهولة تنفيذها وتوفير عنصري الأمن والسلامة.

- ✓ تقلل كثيرا من الوقت والجهد.

➤ عيوب الطريقة الكلية الجزئية :

- ✓ تستلزم هذه الطريقة دقة متناهية في تقسيم اللعبة أو التمرين إلى أجزاء صحيحة.
- ✓ تحتاج إلى إمكانيات وأدوات كثيرة.
- ✓ تحتاج إلى إعداد مسبق ودقيق.

4-6-1 الطريقة الاستكشافية :

حركة الاستكشاف هي طريقة غير مباشرة لتعليم الأطفال التي أصبحت منتشرة في الولايات المتحدة في العقد العشرين وقد أصبحت رائجة في المدارس الابتدائية الانجليزية ، ومورست بحماس من خلال الكثيرين في الوطن العربي كطريقة لتعليم الأطفال والأساس الوحيد للحركة الاستكشافية ولتي تستعمل فيها هذه الطريقة هو إتباع أسلوب حل المشاكل وقبول أي حل معقول على أنه حل صحيح وليس هناك نموذج للأداء الصحيح والمدرس ليس معنى بوجه الخصوص ما إذا كان أداء الأطفال جميعا للأنشطة بنفس الطريقة أو بدرجة عالية من الدقة، لكن العمل معنى بإعطاء الفرصة لكل طفل لتحقيق اي من الأغراض التالية:

✓ استكشاف الحركة الكافية في جسمه.

✓ تطوير قدرات الحركات الأساسية لدى الأطفال.

✓ اختبار النجاح في حدود مقدرة الطفل.

✓ التعبير عن نفسه بإبداع.

وبعد إعطاء الفرصة للطفل للقيام بالأنشطة المختلفة ، قد يقوم المعلم بسؤال عدد من الأطفال أن يظهروا حلهم لمشاكلهم ، وبعد ذلك على الأطفال أن يستمروا في حل المشكلة المعروضة عليهم بينما يستمر المعلم في الدوران بين الأفراد المجموعة للاطمئنان على حل تلك المشكلات ، والمفتاح لاستعمال الطريقة الاستكشافية هو بناء التفكير العميق واستعمال حلول المشاكل ، والتي تأخذ في الاعتبار تفسيرات مختلفة ولكنها تبقى في حدود أهداف الدرس المعينة ، ومع أن كل معقول للمشكلة يعتبر صحيحا إلا أنه يجب ألا يؤدي إلى طرح السؤال أو سؤالين على الصف فقط ويجب علو المعلم أن يعيد صياغة وبناء الأسئلة على الدوام حتى يخبر كل طالب وبإيجاز فإن خطوات الطريقة الاستكشافية هي :

❖ يؤسس المعلم المشكلة او السؤال.

❖ يختبر ويبحث الصف عن الحلول للواجب.

❖ يسمح لأفراد الصف بإظهار حلولهم للمشاكل.

❖ يستمر الصف في تدقيق حلولهم الفردية.

❖ يدور المعلم بين الطلاب لتقديم المساعدة الضرورية.

والمميزات الأولية للطريقة الاستكشافية هي أنها لا تسمح بإنهاء الطلاب في العملية التعليمية وتبين الفروق الفردية بين الطلاب بالسماح لهم بحل مشاكل تقدم لهم بطريقة معقولة ، وليس هناك طريقة أفضل للأداء ، وكل طفل حيث يعمل في حدود قدرته ويلاقي بعض النجاح وهذه وسيلة لتطوير الإدراك الذاتي عند الطفل حيث تتيح له الفرصة كي يعبر عن نفسه بإبداع كما تشجعه على التفكير وتطوير اتجاهاته الذاتية في محاولة للتعلم.(علاء الدين نعيك

الجرجوي، 2010، ص7 - ص10)

ثانيا : العملية التعليمية (الوحدة التعليمية) :

1-2 مفهوم التعليمية: التعليمية هي ترجمة لكلمة (Didactique) التي اشتقت من كلمة didactikos اليونانية و التي

كانت تطلق على ضرب من الشعر الذي يتناول بالشرح معارف علمية أو تقنية .(محمد الصالح حتروني، 2007، ص56)

✓ إن كلمة التعليمية تتم عن التعليم ، ومنه نجد مادة علم في لسان العرب لابن منظور هي : " العلم : نقيض الجهل ، علم علما وعلم هو نفسه ، ورجل عالم وعليم من قوم علماء فيهما جميعا ، وعلمت الشيء أعلمه علما: عرفته " .(ابن منظور، 1990، ص264)

✓ ويعرف عبد الرحمن الهاشمي و طه على حسين الدليمي التعليم قائلا : " هو التصميم المنظم المقصود للخبرة أو الخبرات التي تساعد المعلم على إنجاز التغيير المرغوب فيه في الأداء ، وهو أيضا العملية التي يمد فيها المعلم الطالب بالتوجهات ، و تحمله مسؤولية إنجاز الطالب لتحقيق الأهداف التعليمية " .(عبد الرحمن الهاشمي و طه علي حسين، 2008، ص20)

و انطلاقا من التعاريف السابقة نلاحظ أن مفهوم التعليمية يتبلور حول نقاط التالية :

- أن التعليمية من إحدى المواضيع أكثر تداولاً و استعمالاً في توصيل المعلومات من المدرس إلى المتعلم.
- كفاءة المدرس المعرفية علميا و تربويا من معلومات و خبرات تجعله قادرا على عمله.

2-2 مفهوم العملية التعليمية :

تعددت التعريفات حول هذا المصطلح إلا أنها تصب في حقل ومن بين هذه التعاريف نختار :

✓ العملية التعليمية (التربوية) هي العلاقة التفاعلية بين المعلم و المتعلم و المنهاج (البرنامج) الذي يحتوي على مجموعة من الأهداف التربوية المحدد.(محمد كبريت، 1998، ص22)

✓ كما يعرفها آخرون على أنها : " عملية مقصودة ومنظمة وفق خطة و هدف قوامها المعلم و التلميذ، وهي عملية تفاعل وتأثير و تأثير " .

✓ تركز العملية التعليمية بطريقة محكمة و هادفة و شاملة من خلال تكوين المعلم وقدراته الذي يعتبر المحرك

و الموجه و المرشد، معناه:

❖ تفاعل التلميذ بين المعلم و التلميذ .

❖ تأثير التلميذ بالمعلم .

❖ تأثير المعلم في التلميذ .

وهدفها الأسمى يتجلى في تحقيق التعلم لدى تلميذ ليصبح معلما غدا، و تعليمه ليصبح معلما في المستقبل .و بذلك تتم عملية ربط الأجيال المتلاحقة ببعضها البعض ليكونوا قذوة لغيرهم في الحياة وبذلك يساهمون في بناء مجتمع صالح لتنشئة الفرد حيث يؤثر و يتأثر و يكون التأثير إيجابيا و متبادل من الطرفين المعلم و المتعلم باعتبارهما محور العملية التعليمية التي تتم عن هذه العناصر الأساسية وهذا نظرا لأهميتها البالغة و تحقيق .(كحيلي فتحة، 2017، ص10)

3-2 عناصر العملية التعليمية :

تتكون العملية التعليمية من عدة عناصر تعتبر أساسا لنجاحها، و في تحقيق أهدافها، فقد اختلفوا في ماهية العناصر ووظائفها إذا أنها تتكون من ثلاثة عناصر رئيسية هي:

1-3-2 الطالب: فهو يعد الركيزة الأساسية في العملية التعليمية و ذلك لما يمتلكه من خصائص عقلية و خلقية ، و ما لديه من رغبة في التعلم و دافع في الحياة فالطالب هو الذي يسعى إلى التعلم و لا يحدث تعلم بدون رغبة من الطالب الذي يعمل بجد و مثابرة لتحقيق رغباته فالدافع إلى التعلم هو محور نجاح العملية التعليمية و العمود الفقري لها ، و انطلاقاً من التعاريف المقدمة الهدف من التعليم هو إيجاد أجيال صالحة لبناء المجتمع سليم، و مستقبل المشرق و المتعلم هو العمود الفقري للعملية التعليمية و محور بناءها.

2-3-2 الأستاذ: هو العنصر الثاني في العملية التعليمية، وهو القدوة الصالحة المثل المهتدى و النموذج المتبع للتلاميذ في حياتهم بجوانبها المتعددة و ذلك لما لديه من قدرات و مؤهلات و رغبة في التعليم، فإنه يستطيع أن يوجه الطالب و يساعده على تحقيق أهدافه و رغباته بنجاح.

3-3-2 المنهاج التعليمي: وهو يمثل جميع المقررات الدراسية و أوجه النشاط و الخبرات التي توضع لمستوى دراسي معين، بحيث تشكل عادات الطلبة و اتجاهاتهم و تدرّب دوقهم و حكمهم في يتمكنوا من التكيف مع المواقف الجديدة أو المتغيرة.

- المنهاج أوسع من الموضوعات الدراسية لأنه يتضمن إلى الجانب هذه الموضوعات توجيهات تربوية غايتها تقديم المساعدة للمعلم على أنها أداء مهنته بنجاح فيبين له ألوان نشاط الإخباري و الاختياري ومنها يعني ما يجب أن يقوم به التلميذ داخل القسم (المدرسة) وما يجب أن يفكر به خارجه كما تشير هذه التوجيهات إلى الطرق التربوية التي يستحسن استخدامها من أجل تحقيق الأهداف التربوية ، المنشودة . (حسن أبو رياش زهرية عبد الحق، 2007، ص188)

4-3-2 البيئة: تعد البيئة من العوامل الاجتماعية المؤثرة في المنهاج، و الإنسان باعتباره أرقى الكائنات الحية و ما لديه من قدرات عقلية و مواهب و تفاعلات مع البيئة المحيطة باتجاهين فهو يؤثر و يتأثر عكس الحيوان ، الذي يتأثر بالظروف ولا يكاد لا يؤثر إلا بتأثيرات طفيفة.

- نستخلص من هذه التعاريف وهو محور العملية التعليمية التعليمية فهو مرشد و موجه للمتعلم وهو المنظم و المربي و ذلك لما يمتلك من معارف و قدرات تساعد المتعلم على المعرفة و تحقيق هدفه.

5-3-2 الوسائل التعليمية: تعتبر الوسائل التعليمية مهمة جدا في تدريس الموارد تحقيق فاعلية التعليم و التعلم عن طريق تقديم الحقائق و المعلومات بطريقة تناسب إدراك التلاميذ مما يجعل أثر التعليم يتصف بالعمق و الاستمرار مما يؤكد أن العناية بالوسائل التعليمية و إنتاجها، ضرورة تدخل في العمل و على المعلم أن يعمل على توفير الوسائل التعليمية في الوقت المناسب و أن يشرك مع المعلمين في صنع وسائل جديدة و العمل على تطويرها و الاستفادة من العينات (الرسوم ، الخرائط ، المتاحف) و من شروط نجاحها نذكر ما يلي: (محمد علي السيد، 2008، ص43)

- أن تكون الوسيلة مناسبة تماما للدرس و توضيح و تكمل النقص الذي وجد في المادة الكتاب المدرسي .
- أن يتدرب المعلم على استخدام الوسيلة التعليمية قبل عرضها على التلاميذ .
- استخدام الوسيلة التعليمية في الوقت المناسب .
- أن تكون جذابة و خالية من الأخطاء.

6-3-2 مصادر المعرفة: من مصادر معرفة الإنسان كثيرة ومتنوعة فالإنسان يستقي في معلوماته من عدة مصادر كالكتب مثلا و المذكرات و المجالات و المعاهد و المدارس و البيئة الصيفية المحيطة و المجتمع الذي يعيش فيه تبادل الخبرات و المعلومات عن طريق التأثير و التأثر فالكتب هي من إحدى أبرز مصادر المعرفة للطالب الذي يسعى إلى البحث و التقصي عن الحقائق.

- فالوسائل التعليمية لها دور كبير في عمليات التعليم و التعلم تتم في المؤسسات، التعليمية المعروفة كالمدارس و المعاهد و الجامعات و خارج المؤسسات يمارس الفرد مسؤوليته بالمعرفة و العلم. (محمد الصالح حتروني، 2007، ص90)

4-2 مفهوم الوحدة التعليمية :

✓ الوحدة هي تنظيم خاص في مادة الدراسة، تضع الأطفال في موقف تعليمي تكامل بهدف تحقيق أهداف محددة .

✓ الوحدة التعليمية هي برنامج تعليمي يدور حول موضوع معين و يستمر لفترة زمنية معينة يتعرض الطفل خلالها لخبرات متعددة و مختلفة جميعها تدور حول موضوع الوحدة .

✓ و هي بمثابة الحصة أين يتم تطبيق الهدف التعليمي وتستدعي معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظر الذي يتم تفعيله في وضعيات تعلم مناسبة (الحالات التعليمية) للهدف التعليمي، في إطار نشاط فردي أو جماعي، يستدعي مهارات حركية وتصرفات كيفية مناسبة لهذه النشاطات كدعامة عمل. (أحمد الحسين اللقاني، 1995، ص134)

5-2 الأسس التي تقوم عليها الوحدة التعليمية:

- ❖ التكامل المعرفي من خلال ترابط الخبرات المقدمة .
- ❖ الربط بين الروضة و المجتمع و البيئة المحيطة بها .
- ❖ الاهتمام بأنواع النشاط المختلفة .
- ❖ شمولية الخبرات المقدمة لتنمي جوانب النمو المختلفة للطالب (المتعلم).
- ❖ التقويم المستمر . (محمد دريج، 1991، ص 122)

6-2 خطوات تصميم الوحدة التعليمية:

✚ اختيار الموضوع :

- يتفق مع الأهداف العامة لرياض الأطفال (لمدارس) .
- يرتبط ببيئة الطفل (المتعلم) و خبراته السابقة .
- يثير اهتمام الطفل (المتعلم) .
- يمكن تطويعه في أنشطة .

✚ تحديد أهداف عامة للوحدة و من ثم تحديد الأهداف الإجرائية السلوكية :

- الأهداف يجب أن تكون شاملة : - إكساب الأفكار و المفاهيم - تنمية الاتجاهات و المشاعر - غرس طرق تفكير سليمة - تكوين مهارات و عادات مرغوبة .
- الأهداف لا تتحقق بشكل متساوي في كل وحدة تعليمية .

✚ وضع معارف و مفاهيم الوحدة :

- الاطلاع على مراجع متنوعة حول موضوع الوحدة .
- وضع شبكة المفاهيم .
- تحديد المواد التعليمية .
- صياغة مفاهيم الوحدة .

✚ اختيار مفاهيم الوحدة (محتوى) :

- تعديل شبكة المفاهيم و اعتمادها .
- اختيار المفاهيم و تنظيمها بشكل يحقق استمرارية التعلم (من العام إلى الخاص ، من المعلوم إلى المجهول ، من القريب إلى البعيد ، الملموس إلى المجرد ، من السهل إلى الصعب) .
- تنظيم النشاطات و الخبرات و ترابطها بحيث تؤدي إلى استمرارية التعلم (خبرات متنوعة موزعة على جميع فترات الجدول اليومي و الأركان التعليمية) .

✚ إعداد الأنشطة :

- أن تتسم الأنشطة بالشمولية لجوانب نمو الطفل المختلفة .
- الشمولية لجميع مفاهيم الوحدة .
- تحديد الأنشطة الموجهة و غير الموجهة .

✚ إعداد الوسائل :

- تنوع المصادر (المعلمة، الطبيعة، المحلات التجارية...).
- التنوع .

✚ إعداد البيئة التربوية :

- تنظيم الأركان (إضافة أو تغيير) .
- إثراء الأركان بالوسائل.

✚ توزيع الأنشطة على البرنامج اليومي :

- التسلسل...التوازن (جوانب النمو...أنواع الأنشطة " حركية، معرفية، فردية، جماعية ").
- تتابع الأنشطة لتحقيق استمرارية التعلم مثال (نشاط التصنيف : يضاف في الأيام التالية عناصر أخرى تكون الفروق بينها أقل) .

✚ تقويم الوحدة :

- إعداد خطة تقويم للوحدة بحيث تكون شاملة و متكاملة .
- تصميم استمارة تقييم .
- المتابعة .

- ملف المتعلم .(عبد الحافظ سلامة، 1998، ص 88)

7-2 إعداد وحدة تعليمية هو الإجابة على التساؤلات التالية:

- ✓ ما هي المكتسبات القبلية الضرورية لدى التلاميذ؟
- ✓ ما هي الكفاءات المرجوة؟
- ✓ ما هي المدة الزمنية المتاحة؟
- ✓ ما هي الوضعية الملائمة التي أختارها؟ (يجب دوما تفضيل مشاركة التلاميذ)
- ✓ كيف أربط بين الوضعيات؟
- ✓ هل أحتاج للتقويم أثناء فترات الوحدة؟
- ✓ كيف أتعامل مع الاختلاف في مستويات التلاميذ؟
- ✓ كيف يكون الأثر الكتابي؟
- ✓ ما الكفاءة التي أقومها و كيف يتم ذلك؟ (موقع بحوث مدرسية Bohot)

المحور الثاني :

إستراتيجية كير

1-2 نبذة تاريخية عن إستراتيجية كيلر (خطة كيلر):

ظهر هذا النظام عام (1962) في جامعة برازيليا من قبل أربعة محاضرين نفسيين هم: رودولف آززي Rodolfo Azzi ، وكارولينا مارتسلي Carolina Martuscelli، وجيلمور شيرمان، وفرد كيلر Fred Keller، نظرا لعدم رضاهم عن الطرق المتبعة في التدريس مواد علم النفس المختلفة. وما تواجهه هذه الطرق من مشكلات عملية عند التدريس (السهو، 2006، ص25).

إذ ثمة فروقا فردية بين المتعلمين، والأسلوب التقليدي لا يناسب جميع المتعلمين في عملية التعليم وعلى وجه الخصوص المتعلمين الذين يكون لديهم استيعاب أسرع من زملائهم وقدرات حركية مختلفة. كما لا يراعي السرعة الذاتية بين المتعلمين أثناء عملية التعليم. ويُشعر الطلبة بالملل وتجاهله لتوظيف التكنولوجيا. ونظرا لجهود كيلر الخاصة وما بذله من جهد لاحق عرف هذا النظام بخطة كيلر (السهو، 2010؛ أبو حديد، 2006، ص34).

وقد تم تطبيق هذه الطريقة الجديدة لأول مرة عام (1963) في تدريس أحد مواد علم النفس في جامعة كولومبيا. واستخدمت في تدريس (50) طالبا في جامعة برازيليا في السنة التي تلتها، وقد كان لاستخدامها ردة فعل جيدة من قبل الطلاب وإدارة الجامعة مما ساعد في انتشار استخدامها في تدريس مواد علم النفس المختلفة حسن 2010؛ (أبو حديد 2006، السهو، 2005، ص54).

كان كيلر طالب دراسات عليا يعمل مع عالم النفس الأمريكي سكرنر، ولذلك استمدت مبادئها من السلوكية (المواجهة، 2004، ص12).

أخذت خطة كيلر بالتوسع والانتشار عام (1968) عندما نشر كيلر مقالته المشهورة "وداعا أيها المعلم" (Good Bye Teacher)، وهي التي دفعت التربويين إلى الاهتمام بهذا النظام وتطبيقه في مجالات واسعة في الأعوام الثلاث التالية لنشر هذه المقالة (شحاته، 1991، أبو حديد، 2006، ص14).

2-2 تعريف إستراتيجية كيلر :

وهو أحد استراتيجيات تفريد التعليم وتعد تقنية تسمح للطالب بالانتقال من وحدة لأخرى حسب سرعته الخاصة، وإمكاناته حتى نهاية المساق ويتسم النظام بالنشاط والفاعلية من أجل إتقان المادة التعليمية، فهو لم يعد مشاهدا فقط بل عنصرا فعالا مشاركا في جميع الأنشطة التعليمية (أبو حديد، 2006، ص23).

- أو هي نظام تعلم وتعليم يحث الطلبة وبشكل منفرد على الانتقال عبر الوحدات الدراسية وفق سرعتهم الذاتية، والتقدم من وحدة دراسية لأخرى مشروطا بمستوى الاتقان المطلوب مع تقديم التشجيع والتوجيه والتغذية الراجعة والتقييم من قبل أقرانهم ممن أنهوا دراسة الوحدات الدراسية والمهمات الموكلة إليهم (المواجهة، 2004، ص68).

3-2 نظام التعليم الشخصي أو خطة كيلر :

وما يعرف بخطة كيلر ، هو أحد إستراتيجيات تفريد التعليم ، ومولد هذا النظام كان على يد فرد كيلر (Fred Keller) عندما كان أحد طلاب الدراسات العليا، وكان يعمل مع صديقه سكرنر ، حيث تركزت معظم مناقشتها على العملية التعليمية، وتحسينها ، وقد طورا مع أفكار تنتم العملية التعليمية. وقد تعلم كيلر شيفر مورس خلال الحرب العالمية الثانية ، مستخدم مبدأ التعزيز الفوري للسلوك وكان دائما ينادي على فردية التعليم، وعلى الأهداف السلوكية الواضحة المحددة.

4-2 وصف إستراتيجية كيلر :

يمكن وصف هذا النظام التعليمي، بأنه تكنولوجيا إدارة التعلم وقد وضع هذا النظام نظرية التعزيز في إطارها العلمي ، حتى تصبح إطارا لمساق كامل ويعمل المتعلمون هذا بصورة فردية حسب سرعتهم الخاصة، ويستعملون الوسائل والمواد التعليمية المتنوعة أو برامج التعليم عن طريق الحاسوب، أو أحد الأفلام الحلقية أو فيلم ثابت مصحوب بصوت أو كتيب يحتوي على دروس تعليمية مبرمجة وغير ذلك وعلى المتعلم أن يظهر إتقانه لكل وحدة قبل السماح له بالانتقال إلى الوحدة التي تليها (أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور، 1968، ص230)

5-2 مكونات إستراتيجية كيلر:

مكونات خطة كيلر

اتفق كثير من المعنيين في المجال التربوي على أن خطة كيلر تتكون من

المكونات الآتية :



الشكل رقم (01) : يمثل مكونات خطة كيلر

تستند خطة كيلر إلى جملة من المكونات أبرزها :

- **الاتقان Masters:** يحدد معيار الإتقان للوحدة التعليمية. وفي كثير من الأحيان يستخدم معيار (80-90%)، ولا يسمح للطالب الانتقال من وحدة إلى أخرى إذا لم يتحقق مستوى الإتقان المطلوب.
- وبعد دراسة الوحدة يتقدم الطالب للاختبار الخاص بها، وإذا نجح وتجاوز الاختبار بمستوى الاتقان المطلوب ينتقل لدراسة الوحدة التالية، وإذا فشل فإن يعيد دراسة الوحدة التعليمية ويتقدم مرة أخرى لنموذج مكافئ للاختبار الأول، ذلك حتى يحقق مستوى الإتقان المطلوب. علما أن الاختبار يجب أن يقيس جميع الأهداف للوحدة.
- **حجم المادة التعليمية Unit Size:** تقسم المادة التعليمية في خطة كيلر إلى وحدات تعليمية صغيرة الحجم وكثيرة العدد وبالتالي فإن المتعلمين يتقدمون لاختبارات عدة وذلك لتمكين المدرسين من اختبار المدرسين من اختبار

المتعلمين في كل هدف من أهداف المادة، مما يجعل وقت الدراسة مقسما بانتظام على مدار الفصل، ولأنه يمكن تصحيح أخطاء الطلبة فوراً قبل أن يتقدموا في دراساتهم.

➤ **التغذية الراجعة الفورية Immediate Feedback** : إن المهمة الرئيسة للمراقبين في مساقات كيلر توفير التغذية الراجعة والفورية لأداء المتعلم على الاختبارات الذاتية القصيرة في نهاية كل وحدة تعليمية مما يساعد المتعلم على التعرف إلى أخطائه ودراستها وتصحيحها وبالتالي تكون معززة له.

➤ **مراجعة الوحدات التعليمية Revision of the Learning Units** : توضع مواد المراجعة على شكل وحدات تعلم فردي وتكتب وحدة مراجعة لكل أربع أو خمس وحدات تعليمية ويضاف عدد من الأسئلة القصيرة ودليل دراسي واختبار قصير للمراجعة.

➤ **المراقبون The Observers** : هم حجر الأساس في خطة كيلر ويتم اختيارهم من الطلبة المتفوقين الذين أنهمو مادتهم التعليمية بسرعة وإتقان كبيرين ومهام هؤلاء المراقبين هي:

- تعليم الطلبة المحتاجين للمساعدة وتوضيح المفاهيم لهم.
- توزيع أوراق الاختبارات الى المتعلمين وتصحيحها بشكل منفرد (كل طالب على حدة) ووجها لوجه.
- استلام الشكاوي من المتعلمين حول الاختبارات والمادة التعليمية.
- جمع المعلومات والملاحظات عن المتعلمين لأغراض التحليل التقويمي للعملية التعليمية.

➤ **التوجيه The Direction** : يقوم المعلم مع بداية العام الدراسي بالتعبير عن ثقته بقدرات طلبته على التعلم موضحاً لهم بأنه جاهز لتقديم أية مساعدة وفي أي وقت، ويؤكد لطلبته بأنهم سيجدون متعة في التعلم بهذه الطريقة لأنها تساعد على التقدم في موضوعات أخرى وفي مستويات أعلى.

➤ **الدليل The Guide** : تتطلب خطة كيلر وجود دليل مطبوع يساعد الطلبة في عملية التعلم الفردي، حيث يتضمن أهداف الوحدة الدراسية، والمصادر والمراجع والوسائل التعليمية اللازمة لتحقيق تلك الأهداف وكيفية السير فيها وتنفيذ أنشطتها والتدريبات التي تشتمل عليها الوحدة التعليمية وكيفية تنفيذ الاختبارات وكيفية التقدم لاختبار نهاية الوحدة ومعيار الإتقان المعتمد لها.

➤ **الكلمة المطبوعة The Printed Word** : يتم الاتصال بين المعلم والمتعلم من خلال النص المكتوب ويشتمل المنهج المقرر والدليل المطبوع ويتم حفظ المادة في حقيبة تعليمية يسهل الرجوع إليها.

➤ **التقويم The Evaluation** : يشتمل التقويم في خطة كيلر على الاختبارات النهائية واختبارات المتابعة واتجاهات الطلبة (أبو حديد 2006، عابد 2016، ص 12) .

6-2 مميزات إستراتيجية كيلر :

مميزات الخطة

1/ المتعلم في مادته التعليمية يتقدم حسب سرعته الذاتية ويعطى الوقت اللازم لتعلمه .

2/ تقسم المادة الدراسية إلى وحدات صغيرة تعتمد على مبدأ إتقان لكل وحدة بمحك معين قبل الانتقال للوحدة التي تليها .

3/ يوجد لهذه الخطة دليل تعليم مطبوع لإيصال المعلومات للمتعلمين .

الشكل رقم (02) : يمثل مميزات إستراتيجية كيلر

- ✓ يعتمد على مبدأ إتقان الوحدة الدراسية، بمحك معين قبل الانتقال إلى وحدة التي تليها، حيث يقسم المحتوى التعليمي ، لكل مقرر من المقررات إلى عدد من الوحدات الصغيرة، يمكن التحكم بها بسهولة.
- ✓ يتقدم المتعلم في مادته التعليمية حسب سرعته الذاتية، ويعطى الوقت اللازم لتعلمه.
- ✓ تؤكد الدروس المكتوبة والوحدات التعليمية والصغيرة لا تستخدم فيها المحاضرات إلا في حالات نادرة جدا كمشاهدة فيلم أو حث حوافز المتعلمين ، وزيادة دافعيتهم ، وليس من أجل إيصال المعرفة.
- ✓ لها أدلة تعليم مطبوعة لإيصال المعلومات والإرشادات للمتعلمين.
- ✓ لها مراقبون لتقويم الامتحانات، وتقديم المساعدة للمتعلمين والتغذية الفورية التي تعزز المواقف التعليمية.(ابراهيم عبدالوكيل، الفار ، يناير 2000) .

7-2 الفرضيات التي تعتمد عليها خطة كيلر :

فرضيات الخطة



الشكل رقم (03): يمثل الفرضيات التي تعتمد عليها خطة كيلر

8-2 الملامح الرئيسية لإستراتيجية كيلر :

ويتضمن هذا النظام خمسة ملامح رئيسية و هما:

- التقدم في المقرر على أساس فردي وفق البرنامج الذاتي للمتعم .
- الوصول إلى مستوى الإتقان شرط الانتقال من وحدة إلى أخرى.
- الإستعانة بالمشرفين و المساعدين و الموجهيين .
- إستخدام المحاضرة في مناسبات معينة لزيادة واقعية المتعم نحو التعلم .
- الإعتماد على المادة المطبوعة (ابراهيم عبدالوكيل، الفار، 2000، ص22)

9-2 دور المتعم في إستراتيجية كيلر :

يسير المتعم في إستراتيجية كيلر في دراسته وفق قدراته و معدل سرعته و لا يكون مضطرا أو مجبرا لتترك وحدة تعليمية

إلي أخرى لمسايرة أفراد جماعته حيث أننا نجد أن إستراتيجية كيلر إتخذت فيه محور لها فعملت على :

- أن يكون المتعم متفاعل مع كل موقف تعليمي بصورة إيجابية أي أنه يكون مشاركا نشطا في جمعها من مصادرها الأصلية وليس مستقبلا للمعلومات.
- أن يكون المتعم متحملا لمسؤولية إتخاذ القرارات التي تتصل باختيار الأساليب المختلفة لتحقيق الأهداف .
- أن يصل المتعم لمستوى الإتقان للمادة و هذا يتوقف على استعداداته هو ليس باستعدادات الجماعة التي ينتمي إليها.
- أن يقوم المعلم بالتعرف على مواطن الضعف ويعمل على علاجها أي يقوم المتعم بالتعرف على مواطن الضعف أي يقوم بتقويم ذاته.

10-2 التعزيز في إستراتيجية كيلر:

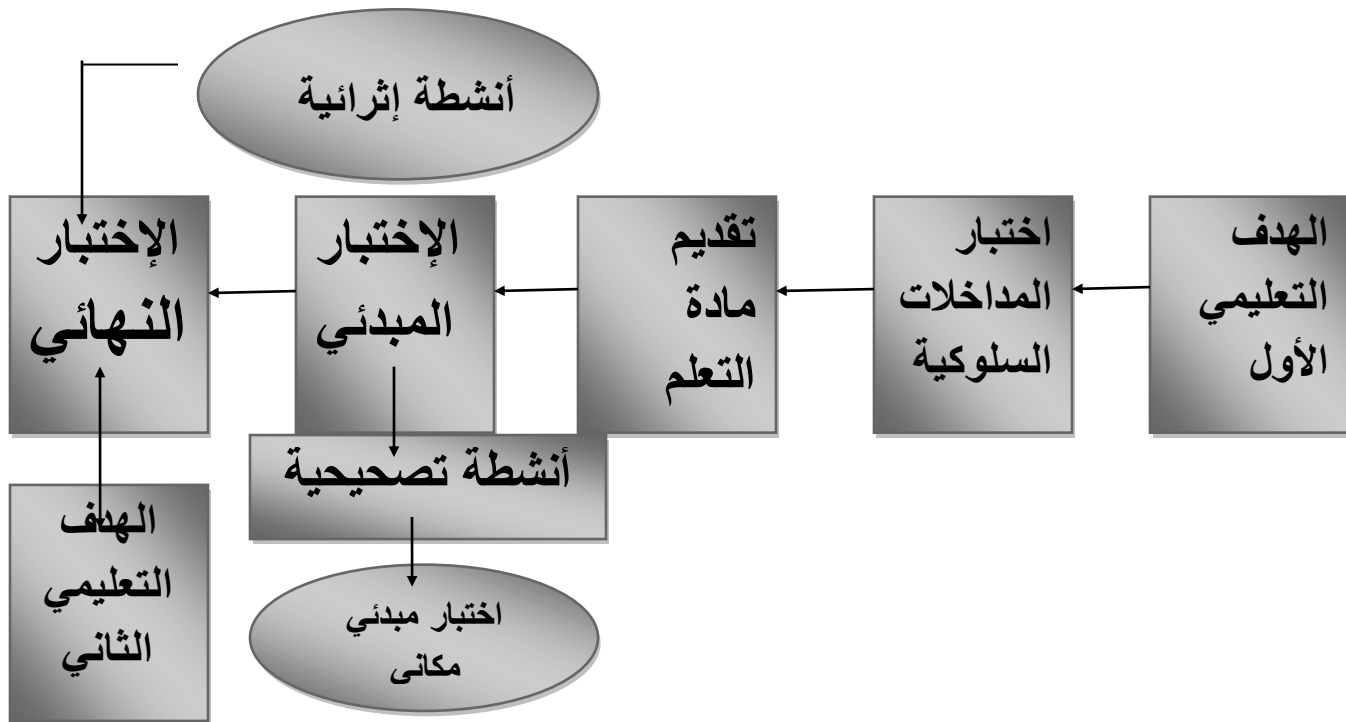
يبرز كيلر (Keller، 1974) أهمية التعزيز في خطته بقوله : " أن مصممي هذه الخطة، كانوا يهدفون من خلالها تعظيم إثابة أو مكافأة السلوك التربوي، لأقصى درجة ممكنة، وفي الوقت نفسه، التقليل الأكبر درجة ممكنة من الانطواء،

والإحباط، وإزالة الخوف والعقاب وتسهيل نمو النشاط الصفي، ويضيف كيلر أنه في أي موقف تعليمي ينبغي أن تكون مهمة التعلم محددة بدقة، وينبغي أن يكون السلوك الحاسم هو الذي يتم القيام به، والإثابة المكافأة مضمونة ومحدودة".

11-2 تعريف إستراتيجية التعلم الإتقاني :

تعرف إستراتيجية التعلم الإتقاني بأنها تقنية التدريس مادة تعليمية متسلسلة على نحو هرمي، حيث تكون المادة المراد تعليمها مجزأة إلى وحدات تعطى كل منها في حصة واحدة، أو في عدد من الحصص، ويعطى بوقت وتدريس إضافيين. ويعرف أيضا التعلم للإتقان بأنه "مدخل تعليمي" فيه تعدل ظروف الفصل الدراسي لتلبي احتياجات الطلاب كأفراد، وكذلك يعدل زمن التعلم حتى يتمكن معظم الطلاب من تحقيق الهدف التعليمي (ابراهيم عبدالوكيل، الفار، 2000، ص64).

12-2 إجراءات تطبيق إستراتيجية التعلم الإتقاني (كيلر) : (مجدي عزيز ابراهيم، 2000، ص 135)



الشكل رقم (04) : يمثل إجراءات تطبيق إستراتيجية التعلم الإتقاني (كيلر)

➤ إجراءات تطبيقها على النحو التالي :

- ✓ تقديم الهدف التعليمي.
- ✓ إجراء اختبار أولى للتلاميذ وهو اختبار المدخلات السلوكية.
- ✓ تقديم مادة التعلم.
- ✓ إجراءات اختبار مبدئي (بنائي /مدخلي)
- ✓ تطبيق الاختبار النهائي.
- ✓ تحديد معيار مستوى الإتقان.
- ✓ ويلخص زاهر أحمد (1996) النموذج الكامل للتعلم لدرجة الإتقان في ثلاث مسارات متتابعة لكل منها مكوناته الأساسية.
- ✓ المسار الرئيسي للنموذج

Basic Line Track

Enrichment Track

✓ مسار الإثراء

Corrective Track

✓ مسار تصحيح الأخطاء

13-2 إرشادات عامة للاستخدام خطة كيلر:

هناك جملة من الإرشادات ينبغي إتباعها وهي:

- على المعلم في بداية الفصل الدراسي أن يتعرف إلى طلابه ليساعدهم على فهم خطة كيلر وكيفية التعلم عن طريقها ومزاياها، ويقوم بتوزيع دليل الدراسة الخاص بالوحدة الدراسية بعد التأكد من أن طلبته قد أدركوا وفهموا الطريقة.
- الحرص على أن تحتوي الغرف الصفية وغرف الاختبارات على كراسي متحركة بشكل كاف؛ لأن ذلك يسهل عملية التعلم حسب خطة كيلر. بحيث يجلس المعلم في المقدمة، ويجلس من يحتاج إلى مساعدة في الخلف ويجلس من سيتقدم للاختبار في الوسط.
- يمكن وضع لوحة إعلانات بالقرب من قاعة الاختبارات أو بالقرب من غرفة المعلم لتسهيل الاتصال بالمتعلمين، حيث يمكن إطلاعهم على أية إضافات أو تعديلات تتعلق بالوقت أو بأية أمور جديدة، ويمكن استخدامها أيضا من قبل المعلم لبيان معدل تقدم الصف.
- يجب أن لا يؤشر المعلم أو المراقب على ورقة إجابات الطالب بالإشارة صح أو خطأ بل عليه مناقشة الطالب في إجابته عند تصحيح ورقة الاختبار وجها لوجه.
- على الطالب ألا يخرج ورقة الاختبار خارج الغرفة الصفية تحت أي ظرف من الظروف.
- على المعلم أو المراقب إعطاء قر كاف من التغذية الراجعة الفورية والمتكررة.
- دور المعلم في خطة كيلر يختلف عن دور المعلم التقليدي؛ فهو ليس المصدر الوحيد للمعلومات أو محتكر للمعرفة، وإنما يقوم على باختيار المادة التعليمية وتحديد وإعدادها وفقا لتنظيم معين .

- إرشادات تطبيقها :

أولا مرحلة الإعداد. تأتي مرحلة الإعداد ضمن خمس خطوات هي :

- تحديد الأهداف: أي ما متوقع من المتعلم إنجازه وتحقيقه بعد الانتهاء من وحدة ما.
- تحديد المحتوى: وضع إطار عام للمحتوى المنوي تعلمه.
- إعداد الدليل الدراسي للمتعلم حتى يسهل عملية التعلم.
- إعداد الاختبارات: بحيث تغطي الوحدات كافة.
- تحديد المكان ووسائل التعلم: وليس المقصود المكان الذي سيجري التعلم فيه ولكن مكان اللقاء وتقديم الاختبار.

ثانيا مرحلة التنفيذ. وتسير وفق ما يلي :

- يتسلم المتعلم دليل الدراسة الذي يوجه العمل في الوحدة التعليمية الأولى منذ البداية.
- يتسلم المتعلم المادة التعليمية للوحدة الأولى بعد تسلمه دليلها ويدرسها جيدا حسب قدراته العلمية وسرعته الذاتية في أي مكان وزمان يشاء.

- يختبر المتعلم نفسه عن طريق الاختبارات الذاتية بعد تأكده من استيعاب مفاهيم الوحدة.
- يتقدم المتعلم للاختبار الخاص بالوحدة بعد أن يشعر المعلم برغبته للتقدم. وبعد أن يقوم المراقب بإجراء الاختبار للمتعلم وتصحيح إجاباته ومناقشته وبخاصة في أخطائه. فإذا كانت الاجابات أدنى من المستوى المطلوب (معيار الإتقان) فعليه إعادة دراسة الوحدة، والتقدم لاختبار جديد في الوحدة نفسها .

14-2 زووم على التعلم الذاتي (إستراتيجية كيلر) :

والتعلم الذاتي هو استراتيجيات التعلم والتعليم الفعالة في مواجهة كثير من المشكلات التربوية، ومواجهة تطور العصر الحالي والانفتاح على العالم، وعلى الكم المعرفي الهائل المنتشر عبر وسائل الإعلام والوسائل التكنولوجية، فهو ضرورة لتدريب الأفراد على كيفية الاعتماد على أنفسهم في تحصيل المعرفة والعلم، حيث إن المعرفة التي يبذل الفرد جهداً في سبيل الحصول عليها هي التي تُحدث التعلّم الحقيقي.. أما مجرد تلقّي المعلومة من الآخرين فإنه يجعل الآخر هو الفاعل في عملية التعلم لا الشخص نفسه، ما يعني تعلّمًا غير ذي معنى، وسريع النسيان بأقرب وقت.

والتعلم الذاتي ظهر منذ أن وُجد الإنسان على ظهر الأرض، واستمر على مرّ العصور من خلال محاولات الإنسان البحث عن المعرفة والمعلومات والإبداعات بنفسه وبجهدته الذاتي.. واليوم عادت الأصوات تنادي بتفعيل التعلم الذاتي.. فقد اكتشف المسؤولون عن التربية والتعليم أن التعلم الأمثل والمحفّز للإبداع هو الذي يجعل المتعلم فاعلاً نشيطاً باحثاً عن العلم والمعرفة بنفسه، واكتشف المعلمون في المدارس أن عليهم تعديل طرق تعليمهم، وإشراك الطلبة في عملية التعلم. فالتعلم الذاتي يجعل عملية التعلم متمركزةً حول المتعلم نفسه لاحول المعلم، بحيث يكون المتعلم حرّاً في اختيار ما يريد تعلمه، ومتى وأين وكيف يتعلم، ما يجعل التعلم أفضل وأكثر ديمومةً في الذهن، فهذا النوع من التعلم يعتمد على أن يبحث الشخص بنفسه - مهما كان عمره - عن المعلومة ويعالجها في عقله بشكل فاعل، فيختار منها ما يريد ويترك ما يريد، فيكون التعلم مقصوداً لا إجبارياً، وبالتالي أكثر نفعاً للفرد وللمجتمع، وما ينطبق على المعلمين ينطبق على الآباء في البيوت، فليس عليهم أن يقدموا المعلومة جاهزةً لطفلهم، بل عليهم السماح لابنهم بالبحث عنها بنفسه والتفكير فيها، مع تهيئتهم للظروف المُعينة على ذلك.

فهذا لا يعني أن يُترك المتعلمون والأطفال خاصةً هائمين على وجوههم دون توجيه، بل إن هناك دوراً فاعلاً للمعلم والوالدين والمحيطين بالأشخاص في توجيههم، كأن يُوفّر المعلم لطلبته في الصف والوالدان لأطفالهم في البيت الألعاب الهادفة، والأنشطة التعليمية، والمواقف والمشاكل التي عليهم التفكير فيها والتفاعل معها، والتعلم الذاتي من خلالها، وكذلك توفير المواد والأدوات اللازمة والوقت الكافي للتفكير، أخذين في الاعتبار مقومات وخصائص المتعلم العقلية والشخصية والنفسية والسلوكية والاجتماعية والعمرية، كما أنه يتطلب توفير دافع وأسلوب وبيئة تُحفّز التعلم الذاتي.. كتنظيم التعزيز المادي والمعنوي عند النجاح في المهام التعليمية، خاصة للأطفال الصغار، ولذا لا بد من إحداث تغيرات جذرية في طرق التعليم والتفكير، بحيث تتسم بالمرونة والفاعلية والجاذبية للأفراد، ما يعني أساليب تعلم أكثر متعة وفائدة للمتعلمين.

فالتعلم الذاتي هو تغيير دائم ومستمر نحو الأفضل يُشعر الفرد بقيمته وكيانه ونشاطه في الحياة. وقد أثار عالم النفس ماسلو - صاحب الاتجاه الإنساني في التعلم والتعليم - أهمية جعل عملية التعلّم أكثر إنسانية واحتراماً لقيمة وذات المتعلم وإمكاناته وقدراته، ونادى بأن على المعلمين أن يثقوا في طلبتهم وفي قدراتهم، وأن يحترموا شخصياتهم، وأن يُهيئ المعلم أو الوالدان في البيت للأفراد - أثناء عملية تعلمهم - الجو الذي تسوده الإيجابية والديموقراطية والقبول، من أجل التعلم

الأفضل، مع ضرورة اعتقادهم بأن كل متعلم هو فريد في خصائصه واستعداداته.. وأن لكل إنسان القدرة على الإبداع إذا ما أتيحت له فرص التعلم الأمثل، والتي من أهمها توفير فرص التعلم الذاتي المخطط له بشكل جيد، وذلك أملاً في تحقيق الأفضل لنفسه ولمجتمعه من خلال ما يملك من علم ومعرفة وإبداع.

ولا ننسى موقف الإسلام من التعلم الذاتي، فقد شجع عليه من خلال البحث في علوم الدين والدنيا، بل والسفر لاكتسابها أحياناً، وقد قال رسول الله " صلى الله عليه وسلم " : «من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل له به طريقاً إلى الجنة، وإن الملائكة لتضع أجنحتها رضا لطالب العلم، وإن طالب العلم يستغفر له من في السماء والأرض حتى الحيتان في الماء» (رواه أبو داود والترمذي وابن ماجه)، وعن أنس " رضي الله عنه " قال: قال رسول الله " صلى الله عليه وسلم " : «من خرج في طلب العلم فهو في سبيل الله حتى يرجع» (رواه الترمذي، وقال حديث حسن).

15-2 مميزات التعلم الذاتي: وأهم تلك المميزات:

- مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد، فكل متعلم يتعلم وفق قدراته واستعداداته وأهدافه وسرعته.
- جعل الفرد نشيطاً فاعلاً وفعالاً أثناء عملية التعلم.
- ديمومة المعلومة في الذاكرة لأطول مدة للاستفادة منها مستقبلاً.
- تنمية الإحساس بالمسؤولية والاعتماد على الذات لأبنائنا، وهذا ما نحتاجه في واقع الحياة من أجل التطور والإنتاجية.
- إعداد الأبناء للمستقبل، وزيادة قدرتهم على حل المشكلات.
- توفير تحكّم أكثر في وقت التعلم للفرد ومكانه وأدواته وأساليبه ومحتواه، ما يعني تعلماً فاعلاً مفيداً.
- يعتبر أسلوب التعلم الأفضل؛ لأنه يحقق للمتعمّل التعلم الأمثل وفقاً لقدراته وإمكاناته وميوله ورغباته.
- المساعدة في مراقبة أداء الفرد لنفسه، وتقييم أدائه، وتقييم وتوجيه الآخرين له كالوالدين أو المعلم.
- يكون دور المعلم فيه موجّهاً ومنظماً ومسهّلاً للعملية التعليمية، وكذلك دور الوالدين.

ومن أشهر طرق التعلم الذاتي، والتي يمكن للمتعلمين والمعلمين استخدامها.. ومع جميع الأعمار:

أولاً: التعلم المبرمج، والذي تقوم فكرته على أن يحدد المعلم أو المشرف على عملية التعليم مهمة معينة للطالب، ويقوم بتكليفه للقيام بهذه المهمة بالطريقة التي أعدها له مسبقاً، والتي تراعي قدرات ومستوى المتعلم، بحيث يُقسّم المعلم المهمة الكلية إلى مهام جزئية تُيسّر على المتعلم عملية التعلم خطوةً بخطوة، وصولاً إلى النهاية، فلا يستطيع المتعلم الانتقال إلى المهمة التالية ما لم ينفذ المهمة التي قبلها وفقاً لخبراته ومستواه، كما في حل المسائل الرياضية والفيزيائية، أو كالتعلم المبرمج بالحاسوب لمهام تعليمية معينة، كأن يقوم الطفل باللعب بألعاب حاسوب (كمبيوتر) معدة مسبقاً من المعلم، وتحقق أهدافاً تربوية محددة.

ومن مميزات هذا التعلم أنه يراعي الفروق الفردية وسرعة المتعلم الخاصة في التعلم، وفقاً لقدراته وذكاؤه ومعلوماته.

ثانياً: استخدام مصادر الانترنت والوسائل التكنولوجية، وهذا التعلم الإلكتروني والتكنولوجي يتضمن البحث عن المعلومة عبر شبكة الإنترنت في أكثر من موقع، وكتابتها بلغة المتعلم، مع توثيق مصدر المعلومة، ولا يشمل ذلك فقط حصول المتعلم على المعلومات اللفظية المكتوبة، كالمعلومات المتفرقة والمقالات والحوارات والدراسات والأبحاث.. بل يشمل أيضاً حصوله على البرامج السمعية والبصرية، كأفلام الفيديو والسمعيات المدعّمة للموضوع، أو التعلم من خلال إجرائه

محادثات عبر الشبكة العنكبوتية مع أشخاص متخصصين حول الموضوع المراد تعلمه، ويشمل هذا النوع من التعلم ما يشاهد الشخص ويسمع عبر التلفاز والمذياع.

ثالثاً: استخدام أوراق العمل وصحائف الأعمال، وتتم عملية التعلم هنا من خلال إعداد المعلم- أو المعني بعملية التعلم- لأوراق تدعم عملية التعلم للموضوع، ومحاولة الفرد حلها بنفسه أو بمشاركة زملائه، وتتميز صحائف الأعمال عن أوراق العمل بوجود الحلول لأسئلة الصحيفة في نهايتها؛ من أجل أن يتأكد المتعلم من الإجابات بنفسه دون الرجوع إلى المعلم، بينما أوراق العمل يمكن مناقشتها مع المعلم لاحقاً، بعد محاولة المتعلم الإجابة عنها بنفسه أولاً، ما يعين على التعلم الذاتي، وتصلح أوراق العمل كتعلم ذاتي مع الكبار والصغار باختلاف أعمارهم، كالتالي تُستخدم في ورش العمل.

رابعاً: التعلم في مجموعات، حيث يعتبر التعلم التعاوني في مجموعات نوعاً من أنواع التعلم الذاتي؛ لأن الطلبة يتوصلون إلى المعلومة بأنفسهم من خلال تبادل الآراء والأفكار والحلول للمشكلات، وذلك ممكن في كل الموضوعات والمواد الدراسية.

فالتعلم في مجموعات لا يتعارض مع التعلم الذاتي بل هو داعم له، بدلاً من الاعتماد على المعلم في إيصال أفكار وأهداف الدرس بالطريقة التقليدية، ويمكن استخدام التعلم في مجموعات مع الكبار في ورش عمل كأسلوب مهم للتعلم الذاتي.

خامساً: التعلم بالاستقصاء والاكتشاف، وهو البحث عن المعلومة من خلال استقصاء الطالب بنفسه عن المعلومة المراد تعلمها، فيمكن أن يبحث في الكتب والمجلات والصحف ووسائل الإعلام المختلفة، أو بسؤال الآخرين، أو من خلال التجريب، كأن يقوم المتعلم نفسه بإجراء التجارب الشخصية والمخبرية والحياتية، فالتعلم بالاستقصاء هو وسيلة رائعة للتعلم لا تتعارض مع إشراف المعلم أو الكبار، في حين يتميز الأطفال بحبّ الاكتشاف والمغامرة والتعلم عن طريق هذا الأسلوب الذي جُبلوا عليه.

سادساً: الحقائق التعليمية: وهي برامج محكمة التنظيم ومهيأة من قبل المعلم مسبقاً، وتتميز هذه الحقائق بوضوح أهدافها وجاهزيتها من حيث الأنشطة التعليمية والمواد والأدوات اللازمة للتعلم الفردي، كجاهزية أوراق العمل والأدوات المخبرية أو الأشرطة السمعية والبصرية، والنصوص اللازم قراءتها، والأسئلة والمهام والأهداف المراد تحقيقها، مع توضيحها الاستراتيجيات اللازمة للتعلم، بالإضافة إلى تقديمها لوسائل تقييمية مناسبة لمدى تحقق التعلم.

فالحقبة التعليمية تعتبر وسيلة فعالة في تحقيق عملية التعلم الذاتي للفرد، تُسهم في إتقان التعلم، لأنه لا ينتقل إلى هدف تالي ما لم يحقق الهدف الذي قبله؛ لأن التعلم من خلالها متسلسل بأهدافه.

سابعاً: استخدام غرف مصادر التعلم، فتلك الغرف- أو ما يُعرف بمصادر التعلم- تعمل على توفير مناخ تعليمي مناسب للتعلم الذاتي يوفر للمتعلم الحرية والديموقراطية وآفاق التعلم الذاتي، فغرف المصادر توفر بيئة مناسبة للتعلم بالاعتماد على الذات، من خلال ما توفره من وسائل تعليمية كالصور والرسومات والبطاقات والمجسمات والعينات والخرائط والحواسيب والكتب والمجلات والأشرطة السمعية والبصرية، وأجهزة مختلفة، واتصال عبر شبكة الإنترنت، ومكان مفتوح لإنجاز المشاريع، وذلك مع توجيه من المعلم أحياناً، أو من مسؤول الغرفة، مع تقديمه التغذية الراجعة للمتعلم.

ثامناً: استخدام أسلوب حل المشكلات، وهو أسلوب رائع لتنمية التفكير الإبداعي والذاتي، وهنا يقوم المعلم أو الوالدان بتقديم مشكلة للمتعلم من واقعه، أو افتراضية تتناسب مع عمره ومعارفه والأهداف المرجوة، ويُطلب من الشخص بدايةً

جمع المعلومات حول المشكلة من مصادر مختلفة، ومن ثم التفكير في المعلومات المتاحة وبالأفكار الرئيسية والفرعية ذات العلاقة بالمشكلة؛ من أجل فهمها بشكل عميق، ومن ثم التوصل إلى حلول مقترحة للمشكلة، سواء أكان التفكير بشكل فردي أو جماعي، فالتعلم الذاتي يحدث سواء حاول الشخص حل المشكلة وحده.. أو بمشاركة زملائه في جلسات العصف الذهني لحل المشكلة، والتي تُنتج أفكارًا وحلولًا أكثر وأفضل.

تاسعاً: القيام بالرحلات والزيارات الميدانية، كزيارة المتاحف والآثار والمؤسسات المختلفة والحدايق والغابات.. وهذا أسلوب رائع في التعلم الذاتي، حيث يكتشف المتعلم المعلومة ويخبرها بذاته، حيث يشاهد الأمور والمواد المراد تعلمها ويسمعاها ويتلمسها على أرض الواقع من خلال البيئة التي تتوافر بها المعلومة بتقريب الواقع له، وليس مجرد الحديث الغيبي عنها، ما يجعل التعلم أفعال وأبقى في الذاكرة طويلة المدى، وهذا الأسلوب لا يعتمد على المعلم فقط بل على الوالدين أيضاً لتنمية معلومات أبنائهم.

عاشراً: التمثيل والدراما، وهذا أسلوب جذاب في التعلم الذاتي، حيث يُطلب من المتعلم تمثيل نص مسرحي أو مقطع تمثيلي للمادة المراد تعلمها من تأليف المتعلم نفسه، أو بمشاركة مجموعة من المتعلمين، كما يمكن أن يكون من تأليف المعلم أو أحد الوالدين، فهذه استراتيجية تعمل على تحقيق أهداف التعلم بطريقة ممتعة، حيث لا يحتاج المعلم لأن يقف أمام الطلبة ويسرد عليهم معلومات الدرس بطريقة تقليدية، فالتمثيل والدراما تجعل المتعلم فاعلاً نشيطاً مبدعاً في تعلمه، وبالتالي فإنّ الخبرات المتعلمة بهذه الاستراتيجية لا يمكن أن تُنسى بسهولة.

الحادي عشر: القيام بمشاريع ذاتية، يطلب من المتعلم أن يقوم بمشروع بحث أو مشروع ذي علاقة بمادة التعلم، فيقوم المتعلم بإعداد خطة لعمله، وكيفية اختيار الموضوع وجمع المعلومات حوله، ومصادر البحث المناسبة، ومن ثم الأدوات اللازمة والتكلفة التي يحتاجها، ثم تنفيذ مشروعه. وقد تكون المشاريع فردية أو جماعية بمشاركة مجموعة من الطلبة، ويعتبر هذا من الأساليب الناجحة في التعلم الذاتي والإبداعي؛ لأن المتعلم يبذل جهداً بذاته لاكتشاف المعلومات والتفاعل معها، والبحث عن الطرق المناسبة لعرضها وإخراجها على أرض الواقع أمام الزملاء أحياناً، كما يحدث في مشاريع التخرج للكثير من الجامعات، والتي تهدف إلى تنمية قدرات الطالب الجامعي على التعلم الذاتي المستقل والذي هو أساس العلم والإنتاج.

الثاني عشر: التعلم من خلال اللعب، وذلك بأن يوفر الوالدان أو المعلم في المدرسة ألعاباً تربية فردية أو جماعية، وألعاباً منظمة تهدف إلى تحقيق نتائج معينة، حيث اللعب طريقة ممتعة فاعلة تساعد الطفل على التعلم الذاتي الحر. إن المجتمع المالك للمعرفة هو المجتمع المسيطر على مصادر القوى في العالم، ومستقبل الأمة رهناً بالقدرة على المشاركة البناءة في عالم المعرفة، والمجتمعات المتقدمة تهتم اليوم بالتعلم القائم على المتعلم ذاته في تحصيل المعرفة لا المعتمد على الآخرين، وذلك لاهتمام التعلم الذاتي بالخصائص والسمات الفردية للمتعلمين وقدراتهم ومهاراتهم وميولهم واستعداداتهم وأهدافهم. ويؤكد تقرير «منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية 2011» حول إدارة المعرفة في المجتمعات المتقدمة.

أنّ نجاح الأفراد والمؤسسات والمجتمعات يعكس بالضرورة قدرتهم الذاتية على التعلم، لذا تُعد «مهارات مجتمع المعرفة» هي الأساسات الجديدة للمجتمع ولأفراده المتعلمين، ويأتي في مقدمتها مهارات التفكير الإبداعي، والتفكير الناقد، وحل المشكلات، والتعلم المستمر، والتعلم الذاتي.. فهي مهارات التعلم الفعال. ولذا لا بد من التركيز على التمكّن من هذه

المهارات منذ البداية؛ حتى يكون التعلم فعالاً ويؤتي أكله، بدلاً من أن يُترك مجتمع المعرفة ينتظر طويلاً ليحقق هذه المهارات (محمد محمود الحيلة، 2012، ص97) .

المحور الثالث :

التحصيل المعرفي

1-3 مفهوم التحصيل المعرفي:

يعد التحصيل المعرفي الجزء الأهم في برنامج القياس والتقييم في مؤسساتنا التعليمية ، وهو في العامة اختبار يضعه المدرس وذلك لقياس نواتج التعلم التي تحققت عند المتعلمين، أو مقياس مدى تحقق الأهداف التي خطط لها المدرس، وهذه الاختبارات هي الأكثر شيوعاً بين أنواع أدوات التقييم، ويهدف المدرس من جراء هذه الاختبارات إلى التعرف على المهارات أو المعلومات التي لم تتحقق من أجل معالجتها عن طريق إعادة تدريس الطلاب الذين لم يتقنوا تلك المهارات، ومن ثم اتخاذ القرار بشأن نجاح الطالب وانتقاله إلى مرحلة أخرى أو تخرجهم ومنحهم الشهادة. وعرف (حمدان) المعرفة بأنها تمثل ادني مراحل الإدراك الإنساني وأنواعه ، وهي في الوقت نفسه قاعدة هذا الإدراك وركيزته الأساسية ويجسد التذكر المؤشر الحقيقي للمعرفة التي تكون على أنواع عدة:

1- معرفة الحقائق والمصطلحات والتقاليد والاتجاهات .

2- معرفة الطرائق والأساليب والفئات والمعايير .

3- معرفة المبادئ والقواعد والنظريات والقوانين .

فالتحصيل المعرفي هو مقدار ما يحققه الطالب من الأهداف التعليمية أو هو حصيلة الطالب فعلاً من المحتوى التعليمي بعد دراسته إياه ويقاس باختبارات التحصيل لذلك المحتوى . واختبارات التحصيل هي مقاييس للكشف عن أثر تعلم أو تدريب خاص ويطلق هذا المصطلح على كل صور وأنواع الاختبارات التي يقوم المعلم بإعدادها من واقع المواد التحصيلية التي درسها الطالب بالفعل.

✓ وعرفه (رزوق) على إنه " دلالة على ما أحرزه المرء وحصل أثناء التعلم والتدريب والامتحان والاختبار في تفوق مهارة أو معلومات " .

✓ وقد عرفته (ناهد عبد زيد، 2001) بأنه " طريقة منظمة لتحديد مستوى تحصيل المتعلم لمعلومات ومهارات وجوانب وجدانية في مادة دراسية كان قد تعلمها مسبقاً بصفة رسمية من خلال إجاباته على عينة من الأسئلة (الفقرات) التي تمثل محتوى المادة الدراسية".

✓ وتؤكد (بثينة عبد الخالق) " هو مقدار ما يحققه الطالب أو حصيلة الطالب فعلاً من المحتوى التعليمي بعد دراسته إياه ، ومقياس باختبارات التحصيل المعدة لذلك المحتوى.

✓ ويرى (قاسم حسن) بأنها "المعرفة التي يحصل عليها الرياضي عن طريق الحواس أولاً ثم التحليل العقلي، وهي خاضعة للاختبارات الحسية أو العملية فالمعرفة هي تعليم وترتيب المدركات إلى أفكار وبنيان معلومات كي يستخدمها الرياضي في تشكيل استجابات لمواجهة متطلبات اللعب

المتغيرة". (حسنين جبار راهي الاسدي، 2019، ص26)

2-3 أهمية التحصيل المعرفي:

يستند التخطيط الجيد لبناء الاختبار التحصيلي إلى تحليل منظم لأهداف الدرس أو الوحدة الدراسية من حيث الشكل والمضمون، ويأخذ بعين الاعتبار الشمول والتمثيل الجيدين لجوانب التحصيل المتوقعة من الطلبة بعد مرورهم بالخبرات التعليمية ، وتعود أهمية الاختبار إلى دوره فيما يأتي: (قاسم حسن حسين، 1998، ص19)

1. توفير مؤشرات حقيقية توضح مقدار التقدم الذي أحرزه المتعلم قياساً بالأهداف التعليمية المرصودة على نحو مسبق.
2. مساعدة المعلم على إصدار أحكام موضوعية على مدى نجاح أساليب التدريس التي استخدمها في تنظيم العملية التعليمية.
3. تحديد الجوانب الايجابية في أداء المتعلم والعمل على تعزيزها، فضلاً عن تشخيص جوانب الضعف في تحصيل الطلبة، تمهيداً لبناء الخطط العلاجية لتلافي ذلك.
4. استثارة دافعية الطلبة للتعلم، من خلال حثهم على تركيز الانتباه في الخبرات التعليمية المقدمة والاستمرار في النشاط والاندماج في هذه الخبرات لتحقيق أهداف التعلم.
5. توفير الفرصة للقيام بمعالجات عقلية متقدمة يقومون من خلالها باستدعاء الخبرات وترتيبها وإعادة تنظيمها لتلائم المواقف التي تفرضها المواقف الاختبارية.
6. توفير بيانات كافية يتم بناءً عليها اتخاذ قرارات تتعلق بنقل الطلبة من مستوى دراسي إلى مستوى أعلى.

3-3 التحصيل المعرفي وعلاقته بالمجالات الرياضية :

أخذت المعرفة العلمية في الآونة الأخيرة حيزاً كبيراً من اهتمام الإختصاصيين والعلماء في مجال المعرفة الرياضية ؛ كونها تشكل حجر الزاوية في بناء المعرفة الخاصة بالمادة الرياضية بصورة رئيسة في عملية إعداد الطالب وكذلك الرياضي والذي لا يقف عند اكتسابه لمستوى من اللياقة بدنية والمهارية والخطية بل يتعدى الى أبعد من ذلك ، إذ إنها عملية الحصول على المعلومات والحقائق العلمية التي تساهم في سرعة عملية التعلم واستيعاب وهضم المعلومات ومن ثم تسارع في عملية الاستيعاب للمهارات المختلفة وتنظيم المعلومات والتوافق العضلي العصبي للأداء ، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء للمهارة. إن التوافق بين حالة الإعداد الفني والبدني والخطي تساهم في زيادة ترابط الإدراك المعرفي ورفع مستوى الأداء المهاري للفعالية .فالتحليل الدائم المستمر والتفكير يؤدي الى توقع صحيح " (قاسم حسن حسين، 1998، ص748) . وأن المعرفة العلمية التي يمتلكها المدرس أو المدرب والتي تقترن بمفاهيم علمية ذات طابع تجريبي هي الأساس الذي يستند إليه في بناء الرياضي . مما لا شك فيه أن الإعداد المعرفي يؤدي دوراً مهماً وفاعلاً في عملية البناء كون زيادة المعرفة تؤثر بشكل ايجابي في تطوير المقدره العلمية والعملية . لا سيما أن تلك المقدره تعني " أن يستخدم الرياضي عقله ونكاهه في تطبيق الخطط التكتيكية ومحاولة اكتشاف أخطائه التكتيكية " (محمد عثمان، 1987، ص224) .

وقد أكد (Siclován) انه مهما بلغ مستوى التطور في المهارة أو الإعداد البدني فإنه يبقى في حالات كثيرة عاجزاً عن استيعاب الكثير من الحالات وتحليلها ولاسيما خلال المباريات المهمة إن لم يقترن بمستوى جيد من المعلومات في إيجاد حلول مناسبة لمعالجة حالات اللعب بغية التصحيح وهذا ما يحتاج إلى متطلبات عقلية عالية يوفرها امتلاك المعلومات والمعارف التي تعمق الرؤيا في متطلبات الأداء ، مما يزيد من قدرة الرياضي على اختيار الاستجابة المناسبة للوصول إلى أفضل انجاز. (siclován, 2001, page 115)

بناءً على ما تقدم نجد أن الإعداد المعرفي لا يعني تراكم المعرفة ، بل يعني كيفية استخدامها وتوظيفها بشكل مبدع في الجانب التطبيقي ، فتعلم المهارات المختلفة وحده لا يكفي لامتلاك قدرات ذهنية عالية ما لم يقترن ذلك بالتعلم النظري المتسلسل بدءاً من السهل إلى الصعب واعتماد التحليلات البسيطة وانتهاءً بالتحليلات المعقدة وعمليات الربط ما بين الحركات الجديدة والسابقة للوصول إلى مستوى عالٍ من القدرات العقلية التي يمكن بها تحقيق نتائج متعددة ، وبهدف الشروع بالإعداد المعرفي فإن هنالك خطوات تعليمية تضمن ما يأتي:

- 1- معرفة تاريخ الرياضة والأبطال.
- 2- معرفة المفاهيم والمصطلحات الرياضية السائدة في النشاط الممارس.
- 3- معرفة فن الأداء الحركي الصحيح لكل نشاط رياضي (تكنيك).
- 4- معرفة قوانين وقواعد اللعب.
- 5- معرفة الخطط الهجومية والدفاعية الخاصة بالنشاط الممارس.
- 6- معرفة قواعد الأمن والسلامة لتفادي الإصابات.
- 7- معرفة المعلومات الصحيحة العامة.
- 8- معرفة اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الممارس.
- 9- معرفة القيم الاجتماعية المكتسبة في الممارسة وكذلك السلوك المميز.
- 10- معرفة المهارات الترويحية التي يمكن أن يمارسها اللاعب في وقت الفراغ.

4-3 أهمية الاختبار والقياس المعرفي :

أهمية الاختبار والقياس المعرفي في المجال الرياضي تكمن في الآتي: (رامي محمد ملحم، 2000، ص 55)

- 1- تزويد المتعلم بالمعلومات والمعارف الخاصة بالعبة ، نظراً لما تحويه من معلومات مختلفة تسهم في زيادة قدرة الرياضي لتحديد أنسب الحلول لحالات اللعب المختلفة.
- 2- تعطي معلومات للمدرب أو المدرس فيما يتعلق بمستوى الرياضي ، بما يساعد على تصنيفهم وفقاً لنتائج الاختبار.
- 3- معرفة العوامل البيئية التي يمكن أن يكون لها تأثير عند الأداء من خلال المعلومات التي تحصل عليها.
- 4- اكتساب الرياضي الخبرة نتيجة تذكر واسترجاع المعلومات التي يستخدمها عند التدريب أو التعليم فضلاً عن التمتع بمشاهدة اللعبة .
- 5- تشتمل مناهج التربية الرياضية على المعلومات الرياضية التي تؤثر في تعلم المهارات الحركية المختلفة.
- 6- المساعدة على المقارنة بين اللاعبين أو الطلبة.

5-3 أنواع الاختبارات التحصيلية :

في هذا المجال يذكر (الياسري ، 2010) إن الاختبارات التحصيلية تقسم على ثلاثة أنواع من حيث الأساس ألتتابعي وهذه الأنواع وهي :

3-5-1 الاختبار القبلي (التمهيدي) : ويتم إجراؤه قبل الشروع بالبرنامج التعليمي بهدف التعرف على المستويات العلمية والمعرفية لدى الطلاب كونها تساهم بوضع الحلول والمادة التعليمية المناسبة لهم، وقد يسمى هذا الاختبار أحيانا بالاختبار القبلي.

3-5-2 الاختبار البنائي (التطويري أو التكويني): هذا النوع من الاختبارات يتم أثناء القيام بالبرنامج التعليمي وقد يكون هناك اختبارين أو أكثر في هذه المرحلة، ويهدف هذا النوع من الاختبار من حيث وقت تنفيذه إلى التعرف على ما تحقق من الأهداف الموضوعية لهذا البرنامج أو الوحدات التعليمية كاملة، وكذلك التعرف ما إذا كان البرنامج التعليمي يحتاج إلى شيء من الإضافة أو الحذف أو التعديل أو تعديل الأهداف الموضوعية له بحسب نتائج الاختبار التكويني أو البنائي الذي أقيم للمتعلمين.

3-5-3 الاختبار الختامي (البعدي أو النهائي): الاختبار الختامي أو النهائي فيكون وقت إجرائه بعد الانتهاء من البرنامج التعليمي بجميع وحداته وقد يسمى هذا الاختبار بالاختبار البعدي إذا ما أراد القائمون على الاختبار مقارنته بالاختبار القبلي الذي أقيم للطلاب قبل الشروع بالبرنامج التعليمي (حسنين جبار راهي الاسدي، 2019، ص35).

أما تقسيمات الاختبار التحصيلي من حيث التقنين أو التعبير فهي على نوعين هما:

1. الاختبارات المقننة أو (الخاضعة للمعايير).

2. الاختبارات غير المقننة أو غير (الخاضعة للمعايير).

أما أنواع الاختبار على أساس الأداء في الاختبار فهي:

أ- الاختبارات التي تعتمد الورقة والقلم .

ب- اختبارات التعرف .

ت- اختبارات الأداء الظاهري .

ث- اختبارات عينة العمل أو المثال العملي .

ج- الاختبارات الشفوية .

في حين تقسم الاختبارات التحصيلية بحسب التصحيح ووضع العلامات إلى:

1. الاختبارات الموضوعية .

2. الاختبارات المقالية .

3-6 التحصيل المعرفي و الطالب :

يجب أن نتفق على أن التحصيل المعرفي بالنسبة للطلاب ما هو إلا محاولة يائسة لابتلاع المناهج الدراسية والحصول على درجة أحقق مع مرتبة الشرف، لكن هذا لا يمنع أن الطالب قد يجد نفسه مُحبباً لبعض الدروس بعينها بداخل تلك الجبال الشاهقة من المناهج التي لا تنتهي، فإذا سلّمنا بتلك الفرضية تبقى هناك العديد من الأسباب التي تمنع الطالب من وصوله إلى درجة مقبولة بالنسبة للتحصيل المعرفي، وتلك الأسباب بعينها لا يهتم بها المدرسون أو الأهالي، ببساطة لأنهم لا يكتثرون بما يمر به الفتى أثناء انتقاله من مرحلة دراسية/عمرية لأخرى. بجانب أن الآباء يعزلون أنفسهم عن حياة الأبناء تماماً، خصوصاً حياتهم اليومية بالحرَم

المدرسي/الجامعي، فيمكن للطالب أن يتم التتمر عليه بالمدرسة من قبل طلاب آخرين، كما أن ذلك التتمر قد يصل في بعض الأحيان إلى الاعتداء الجسدي والتحرش الجنسي الصارخ. مما يجعل الطالب في وضع لا يحسد عليه، فلا يعلم ماذا يقول للذين حوله، ولا يعلم ماذا يقول لنفسه تجاه تلك التغيرات الجسدية والنفسية الجديدة التي طرأت عليه بحكم الوضع البيئي الذي عُرس فيه عنوةً، ويمكن أن يكون سبب حزنه واكتئابته هو بغضه لمعلم ما قام بجعل الطلبة تسخر منه، أو معلمة فصل منعتهم من دخول الحمام حتى أصبح يتبول لا إرادياً ولا يستطيع البوح لأهله بما حدث لعدم الوقوع في الحرج (هذا الموقف مررت به شخصياً وبنفس التفاصيل بمرحلة الحضانة، مما دفع أهلي للذهاب بي إلى طبيب نفسي للحد من تفاقم الحالة أو نشوء عقدة نفسية مستمرة).

هناك آلاف الأسباب التي تجعل الطالب يتأخر في تحصيله المعرفي، وأغلب تلك الأسباب تكون لها علاقة بحياة الطالب نفسه، وللكشف عنها يجب الجلوس مع الطالب، خصوصاً المقربين إليه، حتى ولو لم يكونوا من دمه. يمكن أن يكون صديقاً له أو شخصاً في مثل سنه يرتاح إليه نفسياً ليقص عليه ما يعتريه ويؤرق ذهنه، ويعتمل في صدره من مأسٍ وشجون. (بثينة عبد الخالق ابراهيم، 2014، ص112)

7-3 التحصيل المعرفي و المجتمع :

بالتأكيد لا يجب أن نختزل أسباب تأخر وتقهقر التحصيل المعرفي للطلاب بذاته وحياته الخاصة فقط، فأيضاً للمجتمع يد فيما يحدث له من دمار نفسي وتدهور عقلي وجسدي مهول. أول عنصر بالنسبة للسطوة المجتمعية على الطفل هو الأسرة، فالأب غالباً لا يهتم بالمستقبل التعليمي للطفل ويترك زمام الأمور للزوجة، لكن للأسف عندما لا تكون الزوجة على قدر من المعرفة والقابلية على استيعاب الظروف الخاصة بولدها، فبالتالي تصبح الحياة جحيماً مستطيراً بالنسبة له، ففي هذه الحالة تلجأ الأم/الأب إلى التعنيف اللفظي الذي ينخر نفس الطفل حتى النخاع، بجانب الأذى الجسدي الذي يمكن أن تتماهى فيه حتى تُفقد الطفل وعيه، وفي النهاية من الممكن للأب أن يقول للطفل: "هذا كله لمصلحتك يا بني، فالدراسة مهمة كي تحصل على وظيفة وتكون شخصاً نفتخر أنه أبنا"، فلنذهب الأبوة إلى الجحيم إن كانت على هذه الشاكلة القميئة والمزرية! (بثينة عبد الخالق ابراهيم، 2014، ص113)

8-3 دور التحصيل المعرفي في تقييم الذات و تقويتها :

قد نرى أشخاصاً في حياتنا لا طالما إنبهرنا بهم، وبنجاحهم، وعادة ما نفسر ذلك الأمر ونرجح سببه إلى قواهم العقلية، ومكانتهم الاجتماعية. لكن إذا ما تمعنا النظر سنجد أنه موجود عدد من الأشخاص يمتلكون أكثر منهم من الحظوظ التي تخولهم عمل أكثر ما قد يفعله غيرهم إلا أنه العجز في مسألة ما أحبطت ذلك الإنجاز وقد تكون أنت من بينهم. حقيقة الأمر مختلفة تماماً ولا تتعلق لا بالقوة العقلية ولا بالمركز الاجتماعي ولا حتى بالحظ. المسألة برمتها تكمن في الذات، قوة الذات المحرك الحقيقي لعمل الإنسان كيفما كانت حالته.

قد يأتي أحد ويقول أنا ذاتي قوية ولكنني فشلت، ويؤول الأسباب إلى المجتمع والظروف التي تحيط به. لا أعارض وأقول أن مثل هذه الأسباب لا تشكل عائقاً. إنها عائق لكل شخص. فليس كل الناس وُلدوا في القصور. وليس كل

الناس سيتركون في الأبواب. الكثير منا قرأ الحكايات والقصص وسمع عن بعضها. لم تكن لتكون ممتعة لو أنّ البطل يحصل على كل شيء ويقدر على أي شيء وتنتهي الحكاية بما ابتدأت. ما قد نتعلمه من تلك الحكايات فيه من العبرة ما يمكن أن يفيدنا في حياتنا، إن المضمار الذي يسير عليه كل واحد منّا به من العوائق ما لا يعد ولا يحصى. وما أن تجتاز عائقاً حتى تجد كم من العوائق الجديدة التي ظهرت بعضها كان متوقع وبعضها قد لا يكون متوقع. هنا الحرب الحقيقية هي ليست ضد العوائق وإنما ضدّ الذات نفسها. إن لم تكن ذاتك مهينة لإجتياز هذه العوائق فأنت بالأكيد متشبت بحبال الفاشلين. وإن هبّتها وطوّرتها فأنت قد امتلكت أجنحة الناجحين. والذي يؤول الأسباب إلى تأويله لنقل له نعم هذا صحيح. وهل ستضل على هذه الحال؟ ألا يوجد ما يهزم هذه العوائق؟

نحن وهم سيكون لدينا نفس السؤال : كيف أهني ذاتي لاجتياز عوائق الحياة؟

لو كانت الحلول بسيطة لما وجدنا الحياة معقدة بهذا الشكل. من الصعب جعل الذات مقومة ومهينة بالكامل. ولكن سنّة الإنسان في الحياة السعي وراء الكمال، ما يكمل نواتنا ويقويها، تلعب به العديد من الجوانب. لكن الجانب الأكثر أهمية هو الفكر. وكلما ترسخت أفكارنا وانضبطت كلما تهيأت نواتنا للتعامل مع المحيط الذي تعيش فيه. كيف نوعي نواتنا؟ هو السؤال الحقيقي الذي يجب أن نطرحه.

الفضول فطرة في الإنسان. ومعرفة الإنسان للأمر هو شيء يقوم به في كل وقت. لكن هل تلك المعرفة كافية لتطور فكرنا؟ بالأكيد لا. ما نحتاج له ليس شيء نقوم به كل يوم. الإنسان على مر التاريخ مرّ جيلاً لجيل تقنيات ومعارف كثيرة ساعدت الإنسان في كل جيل على الارتقاء بوعيه، كما ساعدته في التغلب على الكثير من العوائق التي لا ندري معظمها اليوم. لذلك المعرفة هي ليست حكراً على ذوي العقول النابغة يمكن لأي منّا تحصيلها والاستفادة منها لتطويرها أو على الأقل للتغلب على العوائق التي تصادفنا. إن تحصيل المعرفة ليست بالمنظور الذي يمكن لأي واحد منّا اكتسابها بالشكل الذي يرغب فيه. فحتى المعرفة بحد ذاتها هي عائق أمامنا. البحث عن المعرفة كان ليكون من الأمور الصعبة. ولكن اليوم الإنسان تخطى جزئياً هذه العقبة. ولكن فروع المعرفة تشعبت وتفرعت بشكل كبير للغاية لدرجة أنه أصبح من الصعب حتى رصدها. وللأسف إمكانيات البشر العقلية غير قادرة على إستيعابها كلها. ومع اختلاف المعارف سيصبح الإنسان تائها في أي اتجاه يجب أن يسلكه أثناء تحصيله المعرفي. ولا يمكن له أن يجرب طول حياته الانتقال من دائرة معارف إلى أخرى حتى يصل إلى ضالته. لذلك وجب عليه منذ البداية تحديد اتجاهه وخوض المغامرة فيه للوصول إلى ما يسد عوائقه ويبرز نجاحه. إن التحصيل المعرفي ذو المنحى الواحد فعّال وله نتائج إيجابية. ولكنه في نفس الوقت خطر وذو عواقب تجعل من خسارة الذاكرة والوقت والجهد ما قد يندم عليه الفرد في وقت لاحق. لذلك بناء ذاتك هو أول معرفة عليك البدء بها. حالما تعرف كيف تبني ذاتك ستصبح لديك آفاق واسعة للعمل عليها في تحصيل بقية المعارف. الذات المبنية بمعارف ومبادئ تكون واعية بما عليها القيام به من خطوات في مستقبلها وبالتالي تحديد المسارات المعرفية التي سيتوجب عليها سلوكها لتبرز نجاحها.

في كل يوم عدد هائل من المعلومات والأخبار التي يسمعا كل فرد منّا بعضها قد يكون مشترك بين شريحة كبيرة وبعضها قد يكون فقط القلة التي على علم بها. بعضها يتلاشى حتى يصبح من طيات النسيان في أذهاننا وبعضها

نلقي فقط على الحدث الأساسي منها بنسيان التفاصيل فقط. والبعض يضل مترسقا بذهننا. كل تلك المعلومات هي معرفة نكتسبها قد تفيدنا وقد لا تفعل. قد نستغلها وقد نهملها. من يفعل كل هذا؟ إنها الذات نفسها من تحكم على جملة المعلومات ما إن كانت مفيدة لي وقابلة للاستغلال أم لا. لذلك السعي وراء تقوية الذات بتحصيل المعارف هو أمر ضروري لنجاح الإنسان في حياته على مختلف المستويات (طمسماني محمد، 2015، ص110) .

9-3 التحصيل المعرفي الذاتي للطالب الجامعي :

موضوع هذا العرض هو التحصيل المعرفي الذاتي للطالب خارج المحاضرات الجامعية ، ويمكن أن نستعمل مصطلح التنقيف الذاتي للتعبير عن التحصيل المعرفي الذاتي باعتبار أن التنقيف عملية اكتساب الثقافة، والثقافة حسب احد المعاجم هي مجموعة من المعارف التي إذا تم تمثلها في الذهن تساهم في إغنائه. ونستطيع أن نضيف أنها تساهم في اغناء الشخصية بكاملها، وأنها تمتد إلى كل ميادين المعرفة الطبيعية التقنية منها أو الإنسانية أو الاجتماعية الناتجة عن التفكير والبحث البشريين كانت أو جاء بها الوحي الإلهي الصادق. والذي نقصده بالتحصيل المعرفي الذاتي للطالب المجهود الذي يبذله هذا الأخير أثناء دراسته خارج أوقات الجامعة للمقاييس المدرجة في المنهاج الدراسي وأخرى غير مدرجة، وتتم هذه العملية بواسطة مجموعة من الأنشطة منها: التحضير القبلي للدروس، انجاز الفروض المنزلية أو البحوث، المطالعة الحرة، متابعة برامج ثقافية، ومراجعة الدروس والحفظ (حبيب جردان، 2016، ص 24) .

المحور الرابع : كرة

اليك و مهارتي التخطيط

و التصويب

1-4 تعريف كرة اليد :

تعد كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا من فئة الأطفال والشباب من الجنسين مقارنة بالرياضات الأخرى، استطاعت في فترة وجيزة أن تقفز إلى مكان الصدارة هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي و ترويجي في معظم دول العالم. كما كان هناك ازدياد أعداد الممارسين والمشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنوية، كل هذا أدى إلى تأسيس الاتحاديات التي ترعى شؤون هذه الرياضة كما نظمت لها لقاءات ومحاضرات على اختلاف المستويات، سواء ما كان منها محليا أو قاريا أو أولمبيا. وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد الجانب المحفز للمسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين والمنظمين والإداريين والحكام المتخصصين في هذه الرياضة لتدريب النشء والشباب فنون اللعبة وضروبها وتوفير المناخ المناسب وذلك ضمانا لحسن الممارسة والارتقاء بمستوى الأداء. لقد كان إدراج كرة اليد ضمن أولمبيات عام 1972م أثرا كبيرا على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها (كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين، 2001، ص 08) وعليه فكرة اليد لعبة جماعية، تلعب باليد وتجري داخل ملعب خاص حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد (كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين، 2001، ص 22) .

2-4 قوانين و قواعد رياضة كرة اليد :

رياضة كرة اليد قواعد واحكام تتركز عليها وتسير بموجبها، والتي استنبطت من قواعد:

▪ القانون الدولي لكرة اليد وتمثل في:

- الملعب: الطول 40 والعرض 20 م.
- عدد اللاعبين: 07 .
- زمن اللعب: شوطين وكل شوط نصف ساعة.
- في حالة الهجوم يهاجم جميع اللاعبين ماعدا الحارس وفي حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.
- التبديل مفتوح وعدد الاحتياطين 05 .
- للفائز نقطتين وأثناء التعادل نقطة واحدة.
- يتم إيقاف اللاعب الذي يدافع بطريقة خشنة أو يحتج على الحكم أو يرمي الكرة بعيدا بهدف إضافة الوقت (الإيقاف يكون لمدة دقيقتين) .
- الطرد لما يعتمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين ثلاث مرات.
- إذا أرجع اللاعب الكرة لحارس مرماه تحتسب رمية جزاء وتسمى رمية 7 متر إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة مرماه تحتسب رمية جزاء عند محاولته التصدي للمهاجم.
- إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائرة خصمه تحتسب رمية حرة.
- إذا قفز اللاعب وصوب قبل أن تلامس قدمه أرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة.
- إذا إندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه تحتسب رمية حرة لصالح المدافع.
- إذا اندفع المدافع ودفع المهاجم ارضا تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم.

- إذا حاول المدافع إمساك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة وإذا أعاقه عن التهديد تحتسب رمية جزاء.
- إذا سقط المهاجم أرضاً بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض الأخير للاستبعاد (منير جرجس إبراهيم، 1994، ص 30).

3-4 خصائص لعبة كرة اليد :

➤ **الملعب :** ملعب كرة اليد مستطيل ، طوله 40 م - عرضه 20 م وينقسم إلى قسمين : منطقة المرمى ومنطقة اللعب

• **منطقة المرمى :** يبتعد خط منطقة المرمى ستة أمتار عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد تسعة أمتار من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على سبعة أمتار من منتصف خط المرمى و موازي له يسمى خط الرمية الجزائئية.

• **منطقة التبديل :** تحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد 4,5 م من خط المنتصف طول كل منهما 15 سنتمتر.

➤ **المرمى :** يثبت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى طوله ثلاثة أمتار - ارتفاعه مترين - العارضة و القائمين من الخشب أو أي مادة صناعية مماثلة - يزود بشبكة بحيث لا يسمح بارتداد الكرة مباشرة بعد التصويب.

➤ **أشواط المباراة :** تتكون من شوطين مدة كل منهما ثلاثون دقيقة ويفصل بينهما استراحة لمدة عشر دقائق ، إذا انتهت اللعبة بالتعادل يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدتها خمس دقائق ، أما الشوط الإضافي مدته خمس دقائق أيضا.

➤ **الكرة :** الكرة دائرية الشكل مغطاة بغلاف من الجلد أو بمادة بلاستيكية ذات قياس:

- محيطها من 58 إلى 60 لرجال.

- محيطها من 54 إلى 56 لنساء والأصاغر.

- الفرق : يضم حارسا للمرمى وستة لاعبين، في الاحتياط خمسة لاعبين بحارس مرمى واحد والتغيير

ينضم من مسير الفريق بالدخول من وسط الملعب (منطقة التغيير) .

4-4 متطلبات الأداء في كرة اليد :

1-4-4 المتطلبات البدنية :

تتطلب كرة اليد الحديثة أن يكون اللاعب ممتعا بلياقة بدنية عالية، لقد أصبحت الصفات البدنية للاعب كرة اليد من الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، الأسبوعية، السنوية. إذ تتصف كرة اليد الحديثة بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي . فعلى اللاعب تنمية وتطوير الصفات البدنية التي يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات. تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام وصفات بدنية للإعداد البدني الخاص. لقد تنامت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد وتطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، والتي تستدعي من اللاعبين كمية كبيرة من

الحركة يترتب عليها استفاد دائم لطاقات اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات (محمد حسن علاوي، 2002، ص 29-30).

وعليه تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بالقوة والسرعة والمطاولة، تتطلب مستوى عالية من اللياقة البدنية التي تعني كفاية البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء أكانت بدنية أم مهارية أم خطية أم نفسية وفي المفهوم التطبيقي هي القدرة على أداء عمل يتطلب عدة عناصر من القوة والسرعة والمطاولة ... الخ (بنحسن الأسود ومحمد محمود مرزوق، 1988، ص 83).

2-4-4 المتطلبات الخطية :

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة التي يقوم بها لاعبو الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس ويمكن حصرها في: متطلبات خطية هجومية، متطلبات خطية دفاعية، المتطلبات الخطية الهجومية لحارس المرمى، المتطلبات الخطية الدفاعية لحارس

المرمى (محمد حسن علاوي، 2002، ص 39-40)

3-4-4 المتطلبات النفسية :

نظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة عند لاعبي و فرق المستويات العالية، ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخطي، فلقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، الثقة، التوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما في حسم نتائج بعض المباريات. فنظرا للتطور الكبير في كرة اليد والذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين والفرق خلال المباريات والتطور في الأداء المهاري والخطي سواء في الهجوم أو الدفاع، فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين والفريق، وبذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني والمهاري والخطي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية وتدريب اللاعبين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية. يعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل أحد الجوانب التي تؤثر على مستوى الرياضي في المستويات العالية والتي يقع فيها هؤلاء تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات (محمد حسن علاوي، 2002، ص 39-40)

كما يتميز لاعبو كرة اليد بالهدوء في مواقف اللعب الصعبة واللحظات الحرجة واللجوء إلى حل المشاكل دون انفعالات أو مبالغة في ردود الفعل (جابر رمزي رسمي، 2011).

4-4-4 المتطلبات المهارية (المهارات الهجومية) :

تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات ية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف ل إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات مارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها

بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد (محمد حسن علاوي، 2002، ص 33).

وعليه يقصد بالمهارات كل الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية ، وتعد المهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب الرياضية الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وهي حجر الأساس لها و يتوقف نجاح اللاعب والفريق إلى حد كبير على إتقانها، و بذلك يجب تعريف اللاعبين بالمهارات الأساسية في أي لعبة أين يتم البدء من الأسهل إلى الأصعب وإعطاء تمارين تساعد على توظيف مهاراتهم الفردية ضمن العمل الجماعي أو الفردي، ويؤكد محمد توفيق أن الإعداد المهاري يعد القاعدة الأساسية لأية لعبة رياضية وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب " كانت المهارة هجومية أم دفاعية أم كفاءة عالية في حراسة المرمى، ويستطيع اكتساب اللياقة البدنية وعناصرها المختلفة عن طريق التدريب على مهارات اللعب وتدريبها و بالمهارة يستطيع أداء حركات جديدة بسرعة وبسهولة وأن يختار الطرق التي تكون أكثر تأثيرا وثابتا إذ تعتبر المهارات الحركية الأساسية العمود الفقري بالنسبة للعملية التعليمية في الوقت الراهن خاصة لمرحلة إعداد الناشئين أين يصعب تصحيح الأخطاء فيما بعد، كما أن اللاعب غير المعد مهاريا لا يستطيع السيطرة على الكرة وعلى حركاته. إن التدريب على المهارات وإتقانها يؤثر في كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية للاعب ويجعلها سليمة وقوية (محمد توفيق الدليلي، 1989) وقد قسمت المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد حسب كمال عارف، سعد محسن إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية وأهم تلك المهارات الهجومية (مسك الكرة - استقبال الكرة المناولة - الطبطبة - التصويت - المراوغة والخداع) (كمال عارف ظاهر وسعد محسن إسماعيل، 1989، ص 60).

وعليه فمهارات كرة اليد كالآتي:

أولا : مهارة الاستقبال والتمرير:

- تعتبر هاتين المهارتين القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى، فليس هناك تنظيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال (منير جرجس إبراهيم، 2004، ص 93-94) .
- إذ يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبالها بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها (منير جرجس إبراهيم، 2004، ص 96-97).
- أما التمرير هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب و الظروف التي يفرضها الموقف المتشکل، مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب و دون مخالفة القواعد للعب ذاتها (كمال عبد الحميد و زينب فهمي، 1987، ص 143).

وينقسم التمرير إلى ثلاث:

➤ **التمريرة الكبراجية و هي نوعان: - التمرير من الارتكاز والتمرير من الجري** (منير جرجس إبراهيم، 2004، ص

- التمريرة البدولية (المرجحة) على مستوى الحوض والتي يمكن تقسيمها إلى التمريرة البدولية إلى الأمام، البدولية إلى الخلف، التمريرة البدولية إلى الجانب (كمال عبد الحميد و زينب فهمي، 1987، ص 153).
- التمريرة الصدرية التي تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر و يحتم الموقف سرعة التميرير (منير جرجس إبراهيم، 2004، ص 108).

ثانيا : مهارة التصويب:

- ان غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف فالفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة. يتأثر التصويب بعدة عوامل: المسافة، التوجيه، السرعة وفي كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات بعيدة المدى، التصويبات القريبة، رمية الجزاء والرمية الحرة المباشرة (منير جرجس إبراهيم، 2004، ص 108).
- إن التطور السريع الذي طرأ على فعالية كرة اليد في السنوات الأخيرة أعطى مهارة التصويب حيزا كبيرا ومهما لما لهذه المهارة من دور كبير وفعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة، حيث أن ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو إلا لخدمة مهارة التصويب ونجاحها مع وصول أحد لاعبي الفريق المهاجم إلى المركز الذي يسهل منه التصويب لتحقيق الإصابة. كما أن إمكانية التصويب وإجادته للاعبين الفريق تعطي إمكانية ارتفاع معنويات اللاعبين والثقة بالنفس وروح الانفعال وإثارة الدوافع لبذل الجهد والكفاح من أجل الفوز وتسجيل أفضل النتائج، إذ يعتبر " التصويب قمة اللعب كما أن نوعيته ومستواه هو الذي يحدد الفوز أو الخسارة لذا ينبغي إنجازها أو أداءه بتركيز عال ودقة جيدة (فؤاد توفيق السامرائي، 1987 ص 116).
- لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يكون هدفها الأساسي إصابة هدف المنافس، يعد التصويب من المهارات الحركية الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد بحيث تهدف كل حركات الهجوم إلى الانتهاء بالتصويب على مرمى الفريق الخصم وهذا من الواجبات المهمة في ممارسة كرة اليد ، اين تتوقف نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة وأكد تلك الأهمية محمد توفيق الذي يرى أن كل المبادئ الأولية والخطة المدروسة تصبح ديمة الفائدة إذا هي لم تنتج بالنهاية بإصابة الهدف (محمد توفيق الدليلي، 1989، ص102).
- لذلك فمهارة التصويب من المهارات الأساسية والمهمة التي بواسطتها تتحدد نتيجة المباراة كما أن إصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين إلى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز (منير جرجس إبراهيم، 1985، ص 81)
- يذكر كمال عارف أن التصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية والخطية التي استعملت لوصول اللاعب لوضع التصويب فإذا فشل في إحراز هدف فإن جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلا عن فقدان الفريق للكرة وتحوله من الهجوم إلى الدفاع (كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل، 1989، ص، 120).

- أما ثامر محسن فيعرف التصويب انه على المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم الإدخال الكرة إلى هدف الخصم مستثمرا في ذلك قابليته الفنية والبدنية والنفسية والذهنية ضمن إطار القانون الدولي (ثامر محسن إسماعيل، 1984، ص 9).

✓ أنواع التصويب :

❖ التصويبة السوطية :

وتعد من أكثر التصويبات شيوعا في كرة اليد ، وهي الأساس لكافة أنواع التصويب الأخرى ويمكن تعلم باقي أنواع التصويب بسهولة بعد إتقانها .

وتتم بعدة طرائق هي :

1 - من فوق الرأس : وتتم بطريقتين :

❖ بخطوة ارتكاز : راجع المناولة السوطية من فوق الرأس التي سبق شرحها ، حيث يتم أداء المهارة نفسها ولكن باستخدام قوة رمي اكبر .

❖ مع اخذ ثلاث خطوات : ويتم أداؤها بان يمسك اللاعب الكرة أمام الصدر ثم يبدأ اللاعب الأيمن باخس خطوة برجله اليسار ثم يأخذ الخطوة الثانية برجله اليمين ويسحب الكرة بيده اليمنى إلى الخلف وإلى الأعلى إلى إن تشكل الزاوية بين العضد والساعد حوالي 90° وبين العضد والجذع 90° أيضا . ثم يستمر فتل كتف ذراع الرمي إلى الخلف عكس اتجاه الرمية ورجوع الكرة خلفا أيضا بحيث يواجه كتف اليسار الهدف . وبعد ملامسة القدم اليمنى للأرض ينتقل وزن الجسم على الرجل اليمنى وتبدأ حركة الرمي بالذراع اليمنى مع رفع القدم اليسرى لأخذ الخطوة الثالثة حيث تتم بحركة امتداد للجذع للأمام مع النقل الحركي للذراع الرامية بحركتها للأمام ثم ترمى الكرة بقوة مع توجيهها بالرسغ .

2- من مستوى الرأس .

3- من مستوى الحوض والركبة (د.صدام محمد فريد راجح، 2013، ص352).

❖ التصويب من القفز :

ويتم من :

1- القفز عاليا :

وهي تصويبه سوطيه من فوق الرأس من القفز ، ويستخدم للتصويب من خارج منطقة الرمية الحرة أو بحدودها ضد حائط الصد الذي يشكله المدافعون أمام المهاجم . ويتم التصويب بالقفز عاليا بأخذ ثلاث خطوات (يسار ، يمين ، يسار) بالنسبة للاعب اليمين . حيث تمسك الكرة أولا باليدين ويقطع اللاعب الخطوة الأولى بالقدم اليسرى وتتحرك الكرة باليدين ناحية الذراع الرامية ، ثم يقطع اللاعب الخطوة الثانية بالقدم اليمنى ، حيث تنتقل الكرة إلى اليد اليمنى لتبدأ الحركة التحضيرية للرمي ، وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى التي يقفز عليها بقوة للأعلى ويلاحظ هنا ثني الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفا عاليا على شكل نصف دائرة في حين تكون الكتف اليسرى مؤشرة للأمام . بعدها تتم حركة التصويب عندما يصل اللاعب إلى أقصى ارتفاع فتتحرك الذراع الرامية بسرعة نحو الأمام والأسفل بحركة سوطيه ثم تستمر حركة الذراع الرامية نحو

الأمام لتصاحب الكرة لأطول مسافة ممكنة مع التأكيد على التوجيه بالرسغ . ثم يهبط اللاعب على القدم اليسرى أي بقدم الارتقاء نفسها وأحيانا بالقدمين سوية .

ويمكن أداء هذه التصويبة بخطوتين فق (يمين - يسار) في حالات معينة مثل عدم وجود مسافة كافية أو إذا أراد اللاعب إن يستغل فرصة للتصويب بشكل أسرع .

2- القفز أماما :

ويتم بأداء مشابه للتصويب بالقفز عاليا إلا إن القفز يكون هنا للأمام وليس للأعلى . إن الغاية من هذا التصويب هو الابتعاد عن المدافعين والتصويب دون إعاقة ، وتؤدي هذه التصويبه من خلال دخول المهاجم السريع خلال ثغرة بين المدافعين عند منطقة المرمى ويقطع ثلاث خطوات ، وكذلك عند انفراد المهاجم بحارس المرمى مما يؤدي إلى زيادة الاقتراب من المرمى وتهيئة فرصة أفضل للتصويب بعد ملاحظة حركة حارس المرمى .

❖ التصويب من السقوط :

ويتم من :

- السقوط الأمامي .
- السقوط الجانبي .
- السقوط عكس ذراع المرمى .
- السقوط ناحية ذراع المرمى .

❖ بعض انواع التصويب الغير مذكورة

- التصويب من فوق مستوى الكتف : وهذا النوع من التصويب لا يختلف كثيرا عن التميرية من فوق مستوى الكتف ، الا انها هنا تكون اكثر قوة وسرعة وذلك لزيادة نسبتها بالنجاح في تسجيل الاهداف .
- التصويب الجانبي من مستوى الكتف : ويستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من الدفاع المواجه للاعب من خلال ميلان جسمه الى جهة الذراع الرامية وخلق ثغرة دفاعية ومد الذراع للجانبا لاختذ اكبر مساحة بعيدة عن الهدف والتصويب بقوة بعد دوران الجذع للخلف ثم للأمام باتجاه الذراع الرامية .
- التصويب من الوثب العالي: ويستخدم هذا النوع للتخلص من الجدار الدفاعي ،ويتلخص أداء هذا النوع بأن يقوم اللاعب بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية والقفز عاليا بعد ضرب الأرض بقوة بالقدم ثم دوران الجذع للخلف مع الذراع الرامية ومد الذراع إلى أعلى نقطة مستغلا محصلة القوة الناتجة من هذا الأداء الحركي، ليوجه بعدها التصويبة إلى المرمى .
- التصويب من الوثب الأمامي : ويستخدم هذا النوع للمرور بين المدافعين واختراقهم لمواجهة حارس المرمى ، ويمتاز الأداء الحركي بمسك الكرة أسفل الصدر ثم الطيران للأمام بين المدافعين ثم سحب الكرة من الأسفل إلى مستوى فوق الكتف ودوران الجذع في الهواء ثم التصويب القوي باتجاه الزاوية الحرجة (المفتوحة) بعد دوران الجذع للأمام الذي سيساعد في قوة التصويب.

✓ العوامل المؤثرة في نسبة نجاح التصويب :

- زاوية التصويب كلما كبرت زاوية التصويب (المنطقة المواجهة للهدف) كلما كانت نسبة النجاح اكبر .
- مسافة التصويب كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على نجاح التصويب .
- منطقة التصويب (بالنسبة للمرمى) : كلما كانت الكرة موجهة إلى الزاوية أو المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها .
- سرعة الكرة ودقتها: كلما كانت الكرة قوية ودقيقة كان عنصر المفاجئة اكبر لحارس المرمى وبهذا نسبة النجاح تكون أكثر احتمالاً.
- الأداء الميكانيكي الصحيح يقصد به أسلوب الأداء الفني للمهارة مع تميز الأداء في مواقف اللعب المختلفة ويتوقف الأداء الميكانيكي الصحيح للتصويب على التوافق الدقيق لحركات أجزاء الجسم جميعاً.

✓ ملاحظات مهمة للمربين و المدربين من أجل تطوير مهارة التصويب

- يجب التأكيد على رفع الثقة لدى اللاعبين في التصويب وحثهم على عدم التردد .
- تدريب اللاعبين على التصويب في ظروف مشابهة للمباراة .
- تدريب اللاعبين على الانطلاق السريع بدون كرة وبعدها الاستلام والتصويب .
- التدريب على الحركة السريعة بدون كرة واستغلال الثغرات ثم الاستلام والتصويب .
- تدريب اللاعبين على التصويب من جميع زوايا الملعب .
- التدريب على بقاء اللاعب اطول فترة في الهواء لايجاد الثغرات ومتابعة حركة حارس المرمى قبل التصويب
- تدريب اللاعبين على التصويب من جميع مناطق الملعب.

✓ أقسام التصويب :

- تبعاً لمكان المصوب : التصويب البعيد - التصويب القريب - التصويب من الزوايا - التصويب من الوسط.
- تبعاً لحركة المصوب : التصويب من الثابت - التصويب من الحركة - التصويب من القفز (للآمام - الاعلى) - التصويب من السقوط (للآمام - الجانب) التصويب من الطيران.
- تبعاً لمسار الكرة : التصويب الواطى - التصويب العالي - التصويب المرتد - التصويب بإسقاط لبيكرة .
- طبقاً لوضع الذراع الرامية : التصويب من فوق مستوى الكتف - التصويب من مستوى الكتف - التصويب من الركبة. (موقع المكتبة الرياضية الشاملة,.....)

✓ الخطوات الفنية والتطبيقية لمهارة التصويب كرة اليد :

● مهارة التصويب بالوثب :

❖ الخطوات الفنية :

- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند وفي اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساندة عن الكرة مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة .

- وضع الجسم يتحرك الطالب باتجاه المرمى وعند اقترابه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة ثم يرتقى بالقدم المعاكسة وتترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط بقليل لاكتساب أكبر مسافة ممكنة باتجاه المرمى .
- والتصويب من الوثب إما يكون من أماماً أو عالياً .

❖ الخطوات التطبيقية :

- أداء الحركة دون استخدام الكرة .
- تمرير الكرة نحو الزميل ثم استقبالها والتصويب على المرمى من الجري العادي .
- التمرين السابق ولكن التصويب من الوثب أماماً بدون حارس مرمى .
- التمرين السابق بالتصويب من الوثب عالياً بدون حارس .
- التمرين السابق ولكن بوجود حارس مرمى

• مهارة التصويب من السقوط

❖ الخطوات الفنية :

- تمسك الكرة باليدين أمام الجسم والى الجانب قليلا من ناحية الذراع المصوبة
- تبدأ حركة السقوط بانثناء بطنيء عند الركبتين في الوقت الذي تتحرك فيه الذراع الضاربة في حركة دائرية الى الخلف والى أعلى ثم الى الأمام بحيث تترك الكرة أثناء سقوط الجسم أماما وقبل وصوله الى الأرض
- في هذه اللحظة تقوم الذراع الأخرى بعملية السند على الأرض تمهيداً لنزول الذراع المصوبة مع ثنى الذراعين قليلاً لتفادي صدمة الهبوط .

❖ الخطوات التطبيقية :

- أداء الحركة دون استخدام الكرة .
- أداء التصويب نحو الحائط من الثبات بالسقوط أماما ثم للجانب الأيمن فالجانب الأيسر .
- التمرين السابق باستخدام الكرة
- التمرين السابق بوجود منافس سلبي وحارس مرمى .
- التمرين السابق بوجود منافس ايجابي وحارس مرمى .

• التصويب من الطيران :

❖ الخطوات الفنية :

- يؤدي هذا النوع من التصويب بنفس طريقة التصويب بالسقوط إلا أن الجسم يطير في الهواء بعد حركة السقوط عن طريق الوثب أماما باتجاه المرمى في التصويب بالطيران .
- وفي الهبوط يتم الاهتمام بحركات الانثناء لامتناس صدمة الهبوط التي تتطلب مجهوداً أكثر من الهبوط في التصويب من السقوط .
- وفي حالة الحركة يأخذ الطالب خطوة أو خطوتين أو ثلاثاً ثم يطير في الهواء باتجاه المرمى .

❖ الخطوات التطبيقية :

- أداء الحركة دون استخدام الكرة .
- يتم أداء التصويب من السقوط نحو الجدار .
- التمرين السابق نحو المرمى .
- التمرير الى الزميل الذي يقوم برفع الكرة فوق الجدار ليطيير الطالب لها ويصوبها نحو المرمى .

• مهارة التصويب فوق الكتف :

❖ الخطوات الفنية :

- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم ويقوم اليد الأخرى بالسند وفي اللحظة المناسبة تتخلي اليد المساندة عن الكرة وتقوم اليد المصوبية بحركة دائري إلى الخلف ثم الى أعلى فإلى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة .
- في حالة التصويب من مستويات منخفضة عن مستوى الكتف يجب ثنى الجذع جهة الذراع المصوبية في المستوى المطلوب لسير الكرة (د.صدام محمد فريد راجح، 2013، ص352).

❖ الخطوات التطبيقية :

- أداء الحركة دون استخدام الكرة .
- أداء التصويب من الثبات باليد اليمنى ثم اليسرى نحو الحائط من مسافة 4م / 5م / 6م / 7م .
- أداء التصويبة نحو الحائط من الجري ثم الوثب .
- تمرير الكرة إلى الزميل ثم استقبالها وتصويبها نحو المرمى بدون وجود حارس .
- التمرين السابق بوجود حارس مرمى (د. كابتن جمال السيد، الخطط الدفاعية والهجومية، ص122).

ثالثاً : مهارة تنظيط الكرة :

تستخدم هذه المهارة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعي السرعة القصوى في تنظيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب. الأداء هذه المهارة يراعى اللاعب أن تتم حركة تنظيط الكرة بيد واحدة وتدفع باليد المفتوحة لتنظيطها إلى الأرض مع مراعاة أن تقابل الأصابع الكرة بعد ارتدادها من الأرض (منير جرجس إبراهيم، 2004، ص 139-145).

✓ تنظيط الكرة (الدريل) في كرة اليد :

هناك طريقتين لتنظيط الكرة:

1. يتم دفع الكرة تجاه الأرض ثم يتم التقاطها مرة ثانية.
2. يتم دفع الكرة تجاه الأرض عدة مرات باستخدام يد واحدة ثم يعاد التقاطها. تنظيط الكرة بيد واحدة.
3. أثناء تنظيط الكرة بيد واحدة ينحني اللاعب قليلاً ومحاظاً على اتزانها ويقوم بتنظيط الكرة خارج إحدى قدميه.

يتم تنظيط الكرة وفقاً لما يلي:

يدفع اللاعب الكرة تجاه الأرض وأصابعه منفرجة وقليلة الثني. يجب أن تكون اليد كاملة الإمتداد وكذلك المعصم بحيث يتم تحرير الكرة بأقرب ما يمكن من الأرض. تستقبل يد اللاعب الكرة أقرب ما يمكن من سطح الأرض وتكون أصابعه منفرجة ويرفع كف يده إلى أعلى بكل مرونة .

يقوم اللاعب بتنظيط الكرة بيد واحدة في حركة مستقلة كلياً عن حركة القدمين ويعتمد ارتفاع الكرة عن سطح الأرض على سرعة جري اللاعب فكلما زادت سرعته كلما ارتفعت الكرة عن سطح الأرض.

✓ أخطاء تنظيط الكرة الأكثر شيوعاً:

- تنظيط الكرة باستخدام معصم متخشب.
- ينظر اللاعب إلى الكرة بصفة مستمرة.
- يستخدم اللاعب فقط يده "الأفضل" (كمال عبد الحميد، زينب فهمي، 1987، ص166).

✓ الأداء الفني لمهارة التنظيط في كرة اليد:

➤ للوصول لوضع الابتدائي أثناء التنظيط يميل الجسم قليلاً للأمام (الذي تكون الكرة فيه) وتثنى الركبتان ان بارتخاء وتكون الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان بما يسمح بتوازن الجسم .

➤ يبدأ التنظيط بيد واحدة ومن الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته حيث تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض أماماً مع مراعاة أن تكون سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.

➤ أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة

➤ في المحاورة العالية يجب أن يكون التنظيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم (د.ممدوح محمد السيد، 2014، ص 11).

✓ الخطوات التعليمية لمهارة التنظيط في كرة اليد :

- عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها.
- يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنظيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة.
- وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنظيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض.
- التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة.
- المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام.
- التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب.
- التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة.

➤ التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية (د.صبحي أحمد قبيلان، 2012، ص 19).

✓ الوصف الحركي للأداء التنطيط في كرة اليد :

بعد استلام الكرة باليدين تنقل إلى إحدى اليدين ، ويشترك في أداء التنطيط كل من الساعد ومفصل الرسغ ، حيث تؤدي الحركة أساساً من رسغ اليد بدفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة نحو الأرض مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض وبمساعدة الرسغ ويتم تنطيط الكرة بإيقاعها في مستوى الحوض وأمام وخارج القدم المماثلة لليد التي تقوم بالتنطيط ، هذا ويجب أن تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض ويد اللاعب حيث يكون النظر موجه الأمام ، والأسباب المؤدية إلى قلة استخدام مهارة التنطيط بالكرة يمكن حصرها فيما يلي:

أ - إن قانون كرة اليد يسمح بالتحرك بالكرة ثلاثة خطوات دون تنطيطها ، وهذا يؤدي ويسمح بالتقدم السريع دون الحاجة إلى تنطيط الكرة.

ب - نظراً لأن محيط الكرة صغير ، مما يجعل السيطرة عليها أثناء التنطيط فيه شئ من الصعوبة.

ج - تنطيط الكرة في حد ذاته يسهم في إبطاء الهجوم.

د - يتيح التنطيط للفريق المنافس أخذ المكان الصحيح في الدفاع.

هـ - يترتب على التنطيط احتمال فقدان السيطرة على الكرة بواسطة هجوم الفريق المنافس (حازم أحمد السيد، جامعة طنطا ص 21، 2016).

وللمزيد من الإيضاح في هذا الشأن فأننا سنتعرض للحالات التي يمكن فيها أداء مهارة التنطيط على النحو التالي:

- يستخدم التنطيط لإضاعة الوقت على الفريق الآخر في حالة الفوز بفارق قليل من الأهداف وخصوصاً مع قرب انتهاء المباراة.
- عندما يكون المنافس من السهل خداعه.
- في حالات الهجوم المضاد لمنطقة مرمى الفريق المنافس للتصويب أو الانفراد بحارس المرمى.
- تهدئة اللعب وفي حالات عدم وجود زميل غير مراقب من المنافس بحيث يمكن تمرير الكرة إليه.
- عند وجود ثغرة بالدفاع بين لاعبين، حيث تستخدم هذه المهارة للاختراق.

• الخطوات الفنية و التطبيقية لمهارة التنطيط في كرة اليد

❖ الخطوات الفنية لمهارة التنطيط :

- ✓ تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة ومن رسغ اليد.
- ✓ تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أمامه .
- ✓ تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض
- ✓ تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى.

✓ تكون الكرة أماما وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة وتتحرك بصورة دائمة بين الأرض ويد اللاعب ..

❖ الخطوات التطبيقية للمهارة :

- ✓ المشي ببطء مع تنظيط الكرة .
- ✓ المشي العادي مع تنظيط الكرة.
- ✓ الجري مع تنظيط الكرة .
- ✓ التنظيط مع تغيير الإتجاه .
- ✓ المشي مع التنظيط بإستخدام لحواجز.
- ✓ التنظيط ثم التمرير للزميل.
- ✓ التنظيط ثم التصويب على المرمى .

خلاصة :

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من بناء قاعد معرفية للبحث وذلك من خلال التطرق إلى مجموعة من المحاور حيث تناولنا فيها التمرينات التعليمية و قسمنا هذا المحور إلى جزئين الجزء الأول يتمثل في التمرينات الرياضية و ذلك قمنا بإبراز أنواعها و تقسيماتها و أهميتها و مميزاتها ، و الجزء الثاني يتمثل في العملية التعليمية أي الوحدة التعليمية تطرقنا إلى مفهومها وعناصرها و الأسس التي تقوم عليها الوحدة التعليمية و خطوات تصميمها ، كما تطرقنا إلى إستراتيجية كيلر موضحا نبذة تاريخية عن ظهورها ومفهومها و مكوناتها و مميزاتها و حتى الفرضيات التي تعتمد عليها هذه الإستراتيجية و أخيرا إرشادات عامة لاستخدامها، كما تطرقنا إلى التحصيل المعرفي كمحور ثالث مفهومه و أهميته و علاقته بالمجالات الرياضية و حتى أنواع الاختبارات التحصيلية و علاقته بالطالب و المجتمع .

كما تطرقنا إلى رياضة كرة اليد تعريفها و قوانينها و قواعدها و متطلبات الأداء في هذه اللعبة و المهارات الأساسية في كرة اليد و قمنا بالتفصيل في مهارتي التنطيط و التصويب مبينا أنواعهما و أقسامهما و حتى الخطوات الفنية و التطبيقية لهما .

ومنها فإن للخلفية النظرية لدراسة الدور الكبير في توجيه الطالب الباحث في مسار بحثه من حيث ضبط جميع المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وإزالة الغموض عنها وصولا إلى الفهم الجيد للموضوع بهدف الوصول إلى تمهيد الطريق للانطلاق في الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع .

الفصل الثاني :

الدراسات المرتبطة

بالبحر

تمهيد :

تعد مراجعة أدبيات البحث بما فيها الدراسات السابقة عنصرا مهما ومفصلا أساسيا من المفصليات المنهجية، ونقطة انطلاق في إعداد وانجاز وكتابة البحوث العلمية عامة والتقارير العلمية الأكاديمية خاصة، كما تعد الخطوة الأولى في التخطيط لمشروع بحث جديد أصيل ورسين، كما تتطلب هذه المراجعة المزيد من الجهد العقلي لكي تتسم بالدقة والعمق وما الدراسات السابقة إلا محطة أساسية لذلك.

كما تمثل مراجعة الدراسات السابقة نقطة مركزية في البحوث الأكاديمية، بل هي القاعدة الرئيسة لبناء جهد بحثي رسين، وهذا بلا شك يؤكد على أن الدراسات الأكاديمية لا تبني من فراغ وإنما هي عملية معرفية تراكمية تتطلق من جهود الباحثين السابقين وغايتها تحقيق تقدم وإضافة للمعرفة الإنسانية المنجزة.

ومما لا شك فيه أن العديد من الأسس النظرية للدراسات المقترحة يعتمد على دراسات سابقة سواء كانت نظرية أو تطبيقية (ميدانية)، وهذه الدراسات تعكس آراء الباحثين ونتائج التي تحصلوا عليها في أوقات سابقة، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات في استخلاص العبر من خلال القراءة التحليلية لها إضافة إلى تحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات والتي لها صلة بموضوع البحث المراد تنفيذه أو دراسته، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات في استخلاص العبر من خلال القراءة التحليلية لها إضافة إلى تحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات والتي لها صلة بموضوع البحث المراد تنفيذه أو دراسته، ولكي يظهر الباحث الأهمية من دراسته لا بد من أن يوضح كيف يختلف بحثه عن البحوث السابقة وما يميزه عنهم فالغرض من هذه الدراسات تحديد قوة وأساس الإطار النظري للموضوع، إعطاء أفكار حول المتغيرات التي أهمية الدراسة، كما تزود الباحث بمعلومات حول العمل الذي تم إنجازه والذي يمكن تطبيقه، ومن هذا المنطلق سوف نقوم بعرض الدراسات التي تناولت متغيرات دراساتنا أثر التمرينات التعليمية وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي التنطيط والتصويب في كرة اليد.

وبعد عرض الدراسات المرتبطة بالبحث قمنا بالتعليق عليها بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف والعلاقة بين الدراسات، كما سوف نتطرق إلى أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة التي يتم توضيح ما تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، وبعدها سوف نذكر مميزات الدراسة الحالية والتي فيها يتم توضيح ما يميز البحث الذي سيتم إعداده عن البحوث السابقة، بعبارة مركزية ودقيقة وهذا لتوضح ما يمكن أن يقدمه من معرفة علمية نظرية أو عملية إضافية.

الدراسات المرتبطة بالبحث :

1-2 الدراسة الأولى :

ماجدة حميد كمش "أثر خطة كيلر على مستوى التحصيل المعرفي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية" السنة الجامعية 2009/2008 مذكرة لنيل شهادة ماجستير .

• الإشكالية :

- 1- هل تأثر خطة كيلر على مستوى التحصيل المعرفي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية ؟
- 2- هل تأثر خطة كيلر في مستوى التحصيل المعرفي ؟
- 3- هل توجد فروق فردية في مستوى التحصيل بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية ؟

• أهداف البحث :

- 1- معرفة تأثير خطة كيلر على مستوى التحصيل المعرفي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية .
- 2- معرفة تأثير خطة كيلر في مستوى التحصيل المعرفي .
- 3- معرفة الفروق الفردية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية من خلال تطبيق خطة كيلر .

• فرضيات البحث :

❖ الفرضية العامة :

- إن لخطة كيلر تأثيرا فعالا على مستوى التحصيل المعرفي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية .

❖ الفرضيات الجزئية :

1- إن لخطة كيلر تأثيرا فعالا في مستوى التحصيل المعرفي .

2- هناك فروق معنوية في مستوى التحصيل بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و لمصلحة المجموعة التجريبية .

• المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

• عينة البحث :

اختارت الباحثة طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة عمان حيث حددت الباحثة الدراسة المسائية كمجموعة تجريبية و الدراسة الصباحية كمجموعة ضابطة حيث بلغ عدد طلبة المجموعة التجريبية 30 بعد استبعاد الطلبة الراسبين في المرحلة .

• كيفية اختيارها : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية .

• أدوات البحث : مقياس التحصيل .

• الإستنتاجات:

✓ لفاعلية خطة كيلر أدى إلى زيادة دافعية الطلاب في مستوى التحصيل المعرفي .

✓ تساعد الطالب في تحديد الأهداف التعليمية و معرفته بالمستويات المعرفية التي تضعها خطة كيلر أمامه بعكس الطريقة التقليدية .

- ✓ تنمي قدرة الطالب على الاعتماد على النفس في المطالعة و التفكير في الأجوبة لأسئلة مقترحة .
- ✓ تنمي الثقة بالنفس لدى الطلاب بسبب الخبرات التي تمنحها خطة كيلر من خلال التنظيم المنظم للوحدات التعليمية .

• التوصيات :

- ✓ ضرورة إجراء بحوث أكثر على النماذج التعليمية و التي اقتصرت على العلوم التربوية .
- ✓ الاهتمام بموضوع التصميم التعليمي و في مؤسسات التربية الرياضية .

2-2 الدراسة الثانية :

محمد عبده محمد خضر "فاعلية برنامج تعليمي إستراتيجية كيلر في تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الإعدادية" السنة الجامعية 2010/2009 مذكرة لنيل شهادة ماجستير .

• الإشكالية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمستويات الثلاثة (المنخفض، المتوسط، المرتفع) بين القياس القبلي و البعدي في القدرات البدنية و المستوى المعرفي ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمستويات الثلاثة (المنخفض، المتوسط، المرتفع) في القياس البعدي في القدرات البدنية و المستوى المعرفي ؟
- 3- هل توجد نسب تحسن في القدرات البدنية و المستوى المعرفي بين القياس القبلي و البعدي لدى المستويات الثلاث ؟

• أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي فاعلية برنامج تعليمي مقترح بإستراتيجية كيلر في تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال:

- 1- تأثير إستراتيجية كيلر على القدرات البدنية والمستوي المعرفي للمستويات الثلاثة.
- 2- الفروق في القياسات البعدية في القدرات البدنية والمستوي المعرفي لدى المستويات الثلاثة.
- 3- نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية والمستوي المعرفي لدى مستويات البحث الثلاثة قيد البحث.

• فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمستويات الثلاثة (المنخفض، المتوسط، المرتفع) بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمستوي المعرفي قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمستويات الثلاثة (المنخفض، المتوسط، المرتفع) في القياس البعدي في القدرات البدنية والمستوي المعرفي قيد البحث ولصالح المستوى المرتفع.
- 3- توجد نسب تحسن في القدرات البدنية والمستوي المعرفي بين القياس القبلي والبعدي لدى المستويات الثلاثة ولصالح المستوى المرتفع.

• منهج البحث: المنهج التجريبي .

• مجتمع البحث :

✓ أشتمل مجتمع البحث علي تلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدرسة الرياضية للعام الدراسي 2008 /

2009م والبالغ عددهم 35 تلميذ.

• عينة البحث:

قد قام الباحث باختيار العينة عددهم 28 وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية 21 تلميذ بالإضافة إلي 7 تلاميذ كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وتم تقسيم أفراد عينة البحث إلى ثلاث مستويات (منخفض - متوسط - مرتفع) وكل مستوى أشتمل علي 7 تلاميذ وتم استبعاد 7 تلاميذ الذين لديهم شهادات مرضية. الراسبين الباقون للإعادة.

• كيفية اختيارها: اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية .

• أدوات البحث:

1- إختبار القدرات البدنية .

2- إختبار مستوى الأداء المهاري .

3- إختبار التحصيل المعرفي .

4- إختبار المستوى الرقمي .

• الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة وانطلاقاً من خلال النتائج التي تم التوصل إليها .فقد توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية:

✓ أثر البرنامج التعليمي المقترح بإستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام برمجة الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا ساهمت بطريقة إيجابية بدلالة معنوية علي القدرات البدنية.

✓ أشارت النتائج إلي وجود نسب تحسن في القدرات البدنية نتيجة استخدام البرنامج التعليمي المقترح بإستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) برمجة الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا بالمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل قيد البحث.

✓ البرنامج التعليمي المقترح بإستراتيجية كيلر برمجة الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا ساهمت بطريقة إيجابية في تحسن مستوى تعلم مهارة الوثب الطويل قيد البحث.

✓ البرنامج التعليمي المقترح بإستراتيجية كيلر برمجة الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا ساهمت بطريقة إيجابية في التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث.

✓ كان للقياسات التتبعية الأثر الإيجابي في تحسن المستوى الرقمي ومستوى الأداء نتيجة التحفز والدافعية المستخدمة في البرمجة التعليمية.

✓ أثر البرنامج التعليمي المقترح بإستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام برمجة الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيرميديا تأثيراً إيجابياً في التحصيل المعرفي والمتغيرات البدنية والمستوى المهاري وبنسب تحسن مرتفعة للمستويات الثلاثة (منخفض - متوسط - مرتفع) قيد البحث.

• التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- ✓ ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح بإستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيرميديا في تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الإعدادية في المدارس الرياضية.
- ✓ يجب استخدام إستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) بتقنية الهيرميديا في تعلم باقي مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة.
- ✓ العمل على إنتاج العديد من البرمجيات التعليمية والمعدة بتقنية الهيرميديا في الأنشطة الحركية بصفة عامة ومهارات ألعاب القوى بصفة خاصة.
- ✓ ضرورة إعداد وتدريب معلم التربية الرياضية على أساليب وإستراتيجيات التدريس الحديثة للإرتقاء بالأسلوب المتبع (التقليدي) في مدارسنا لتطوير العملية التعليمية.
- ✓ يجب توفير معامل كمبيوتر مجهزة في المدارس حتى يسهل تطبيق البرمجيات المعدة بتقنية الهيرميديا.
- ✓ يجب مراعاة قدرات التلاميذ نحو استخدام أجهزة الكمبيوتر حتى يتثنى التفاعل بين التلميذ والبرمجية.
- ✓ الاعتماد على الكمبيوتر في تقديم المعلومات باعتباره وسيلة مشوقة وجذابة يمكن أن تسهم في زيادة دافعية المتعلم نحو التعلم.
- ✓ استخدام إستراتيجية كيلر بتقنية الهيرميديا تؤدي إلى الارتقاء بمستوى التلاميذ على اختلاف مستوياتهم (منخفض - متوسط - مرتفع).

3-2 الدراسة الثالثة :

سحر أكرم حسن "أثر استخدام نظام التعليم الشخصي (خطة كيلر) على تحصيل الطلبة في مادة الإحصاء" السنة الدراسية 2010 مجلة التقني / المجلد الثالث والعشرون / العدد / 7 .

• مشكلة البحث:

1- هل أن استخدام خطة كيلر يؤدي إلى زيادة التحصيل لغير المتقنين لمادة الإحصاء أفضل من الطريقة الإعتيادية ؟

• التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذي تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي الكلي ؟

- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذين تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي بمستوى المعرفة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذين تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي بمستوى الفهم ؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذين تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي بمستوى التطبيق ؟

• أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي معرفة أثر استخدام نظام التعليم الشخصي (خطة كيلر) على تحصيل الطلبة مقارنة بالطريقة التقليدية وذلك من خلال :

- 1- معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذي تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي الكلي .
- 2- معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذين تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي بمستوى المعرفة .
- 3- معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذين تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي بمستوى الفهم .
- 4- معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذين تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي بمستوى التطبيق.

• فرضيات البحث:

❖ الفرضية العامة :

- 1- إن استخدام خطة كيلر يؤدي إلى زيادة التحصيل لغير المتقنين لمادة الإحصاء أفضل من الطريقة الإعتيادية

❖ الفرضيات الجزئية :

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذي تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي الكلي .

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذين تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي بمستوى المعرفة .

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذين تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي بمستوى الفهم .

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية الذين تعلموا على وفق خطة كيلر ومتوسط درجات طلبة المجموعة الضابطة الذين تعلموا على وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي بمستوى التطبيق .

- منهج البحث: المنهج التجريبي .
 - مجتمع البحث : تألف مجتمع البحث طلبة المرحلة الأولى للمعهد التقني بعقوبة خلال العام الدراسي 2005/2004 .
 - عينة البحث:
- تتكون عينة البحث من 30 طالب و طالبة قسموا إلى مجموعتين a, b و a هي المجموعة التجريبية و b هي المجموعة الضابطة .

- كيفية اختيارها: قمت بإختيار العينة بالطريقة العشوائية .
- أدوات البحث :
- ✓ إختبار التحصيل بخطة كيلر (القبلي و البعدي) .
- الإستنتاجات :
- ✓ عند تطبيق خطة كيلر تبلورت قدرة الطلبة على تحمل المسؤولية الموكلة إليهم . ولوحظ قلة التخوف من الامتحان مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- ✓ عند تطبيق خطة كيلر وجد إن الطلبة ذوي المستوى المتدني لديهم الرغبة نحو تحقيق مستوى أعلى من التقدم في التحصيل ومن اجل مشاركة أقرانهم من الطلبة المتفوقين في المسؤوليات الموكلة لهم.
- ✓ تطورت نظرة الطلبة نحو استخدام خطة كيلر في التعليم وزادت من الثقة بقدراتهم الذاتية بالمقارنة مع الطريقة التقليدية.
- ✓ إمكانية تطبيق خطة كيلر في المرحلة الجامعية فيما إذا كيفت مع الظروف المتاحة.
- التوصيات :

- ✓ بيان الدور الذي تلعبه طرائق التدريس الحديثة ومنها خطة كيلر كأحدى إستراتيجيات تفريد التعليم في زيادة ثقة الطلبة بقدراتهم الذاتية وتحمل المسؤوليات الموكلة إليهم.
- ✓ ضرورة توفير مستلزمات تطبيق خطة كيلر لتسهيل عملية التعلم وتوفير الفرص والمرافق الانفعالية الوجدانية الأكثر ملائمة للطلبة في أثناء المواقف التعليمية لتساعد في تكوين الشخصية المتكاملة لدى الطلبة.
- ✓ إن تطبيق المؤسسات التربوية التي تهتم بالموهوبين في برامجها أو الطلبة المراد تسرعهم إلى مراحل دراسية أعلى خطة كيلر كأحدى إستراتيجيات تفريد التعليم.
- ✓ ضرورة توجيه التدريسيين إلى إعداد أدلة مطبوعة أو مبرمجة في الحاسوب تتضمن كافة الأنشطة والتدريبات التي تشتمل عليها المادة التعليمية وكيفية تنفيذ الاختبارات الذاتية التي تزيد من قدرات واحتياجات الطلبة للوصول إلى مستوى واحد من الإتقان تقريبًا.

4-2 الدراسة الرابعة :

محمود محمد الرنتيسي "أثر استخدام التعليم المدمج و الوسائط الفائقة على التحصيل المعرفي و اكتساب مهارات التصوير الرقمي لدى طلبة الصحافة بجامعة الأمة بغزة " السنة الجامعية 2015/2014 مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه .

• الإشكالية :

- التساؤل العام :

➤ ما أثر استخدام التعميم المدمج والوسائط الفائقة على التحصيل المعرفي واكتساب مهارات التصوير الرقمي لدى طلبة الصحافة بجامعة الأمة بغزة؟

- الأسئلة الفرعية :

- 1- ما مهارات التصوير الرقمي الضرورية لطلبة الصحافة بجامعة الأمة بغزة؟
- 2- هل يوجد اختلاف في مستوى التحصيل المعرفي بين المجموعة التجريبية والضابطة يعزى لطريقة التدريس (وسائط فائقة، تعليم مدمج)؟
- 3- هل يوجد اختلاف في مستوى إكتساب مهارات التصوير الرقمي بين المجموعة التجريبية والضابطة يعزى لطريقة التدريس (وسائط فائقة، تعليم مدمج)؟

• أهداف البحث : يسعى الباحث إلى تحقيق الأهداف التالية :

- 1- تحديد قائمة مهارات التصوير الرقمي الضرورية لطلبة الصحافة بجامعة الأمة بغزة.
- 2- قياس أثر استخدام التعليم المدمج والوسائط الفائقة على التحصيل المعرفي لدى طلبة الصحافة بجامعة الأمة بغزة.
- 3- قياس أثر استخدام التعليم المدمج والوسائط الفائقة على الأداء المهاري لدى طلبة الصحافة بجامعة الأمة بغزة.

• فرضيات البحث :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية و الضابطة في إختبار التحصيل المعرفي تعزى لطريقة التدريس (وسائط فائقة، تعليم مدمج) .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية و الضابطة في بطاقة ملاحظة اكتساب مهارات التصوير الرقمي تعزى لطريقة التدريس (وسائط فائقة، تعليم مدمج) .

• منهج البحث :

➤ إستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في تحليل المحتوى، وتحديد مهارات التصوير الرقمي، كما استخدم المنهج التجريبي في إجراء تجربة البحث لقياس أثر استخدام التعليم المدمج والوسائط الفائقة على التحصيل والأداء المهاري لدى طلبة الصحافة بجامعة الأمة بغزة.

• مجتمع البحث و عينته :

➤ يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة مقرر مهارات التصوير الصحفي في جامعة الأمة المسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2013-2014) و عددهم 43 طالبا و طالبة ، أخذ منهم 13 طالبا كعينة إستطلاعية ، و تبقى 30 طالبا تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية و أخرى ضابطة مكونة من 15 طالبا .

• كيفية إختيار العينة : الطريقة العشوائية .

• أدوات البحث:

- ✓ إختبار لقياس الجانب المعرفي لمهارات التصوير الرقمي .
- ✓ بطاقة الملاحظة .

• نتائج البحث :

➤ ويعزو الباحث ذلك إلى أن استخدام التعليم المدمج ساهم في نقل المهارات بطريقة عملية ووجود المعلم كمدرّب يثري العملية التعليمية ويقدم للمتعلّمين خبرته الطويلة في مجال التصوير الرقمي بصورة واقعية وملموسة مما ساعدهم على اكتساب هذه الخبرات والمهارات وتطبيقها عملياً، كما أن ما يقدمه التعليم المدمج من تفاعل بين الطلاب أنفسهم وبينهم وبين المعلم من تفاعل مباشر من خلال اللقاء وجهاً لوجه، في حين أن أقرانهم من المجموعة الضابطة لم يتمكنوا من الحضور ولم يمارسوا تلك المهارات عملياً مع المدرس، ولو مارسوها في بيوتهم قد لا تتوفر لديهم كل الإمكانيات المتاحة لأقرانهم من المجموعة التجريبية، وقد يتولد لديهم تساؤلات واستفسارات لا يجدون لها إجابات مقنعة وسريعة هذا لو وجدوا وقتاً أصلاً للتدريب العملي على مهارات التصوير الرقمي التي تحتاج لوقت وتحتاج أيضاً للتوجيه المباشر، بالإضافة لما سبق فيتاح للمجموعة التجريبية أيضاً الدخول على صفحة الباحث والاستفادة من الوسائط الفائقة التي يمكنهم الرجوع إليها وقت الحاجة مما أتاح لهم المزيد من الوقت من أجل الاستفسار عن بعض المعلومات وفهمها، ومحاولة تطبيقها عملياً في الميدان، في حين أن المجموعة الضابطة التي اعتمدت على الوسائط الفائقة والتعليم عن بعد لم تحظ باكتساب خبرات المعلم العملية إلا عبر الوسائط الفائقة، وذلك قد لا يتناسب مع المهارات العملية التي تحتاج لممارسة وتطبيق أولاً بأول.

وقد انفتحت هذه النتيجة مع نتيجة كل من فروانة (2013) ، وحسين (2013) ، وعبد العظيم (2010) ، والجبرتي(2008) حيث كانت من نتائج هذه الدراسات أن التعليم المدمج ساهم في عملية اكتساب الطلاب لمهارات التصوير الرقمي أو الفوتوغرافي بشكل كبير.

• التوصيات:

في ضوء نتائج البحث، من أثر التعلم المدمج والوسائط الفائقة في ارتفاع التحصيل المعرفي واكتساب مهارات التصوير الرقمي، فإنه يمكن للباحث تقديم التوصيات الآتية:

- ✓ استخدام التعلم المدمج والوسائط الفائقة، في تدريس المساقات العملية.
- ✓ عقد دورات تدريبية للمعلمين، في كيفية توظيف التعلم المدمج والوسائط الفائقة.
- ✓ التركيز على المهارات الأدائية وتوجيه المعلمين إلى تنميتها بطريقة منظمة، ومقصودة.
- ✓ الاهتمام بمهارات التصوير الرقمي، ومحاولة حوسبة مقرراتها وتنزيلها على مواقع الإنترنت، وشبكات التواصل الاجتماعي.
- ✓ عدم الاعتماد على التعليم عن بعد أو التعليم الإلكتروني لوحدة خاصة في المهارات الأدائية العملية، مع إمكانية ذلك في الجوانب المعرفية فقط.

5-2 الدراسة الخامسة :

محي الدين سعيد عابد " تأثير إستراتيجية كيلر على التحصيل المعرفي و مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين" السنة الدراسية 2016 ضمن نيل شهادة الدكتوراه كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة.

• الإشكالية :

- 1- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرين المعرفي و المهاري ؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرين المعرفي و المهاري ؟
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية الضابطة) في المتغيرين المعرفي و المهاري ؟

• أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير إستراتيجية كيلر على التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة الجيدو" من خلال التعرف على:

- 1- الفرق بين نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرين المعرفي و المهاري (التحركات ومسكة البدلة و السقطات) للمبتدئين في رياضة الجودو.

2- الفرق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرين المعرفي و المهاري (التحركات ومسكة البدلة و السقطات) للمبتدئين في رياضة الجودو.

3- الفرق بين نتائج القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرين المعرفي و المهاري (التحركات ومسكة البدلة و السقطات) للمبتدئين في رياضة الجودو.

• **فرضيات البحث :**

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرين المعرفي و المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

2- فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرين المعرفي و المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية الضابطة) في المتغيرين المعرفي و المهاري (قيد البحث) لصالح القبلي و البعدي .

• **منهج البحث :**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى وضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

• **عينة البحث و كيفية إختيارها :**

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (2) متعلم حيث تم استبعاد (2) متعلمين مبتدئين من إجمالي حجم العينة الأساسية للأسباب التالية:

✓ عدد (1) لدواعي الإصابة.

✓ عدد (1) لعدم الانتظام.

ليصل بذلك إجمالي حجم عينة البحث الأساسية إلى (40) متعلم تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين قوام كل منهم (20) متعلم، يطبق على أفراد المجموعة التجريبية البرنامج المقترح بإستخدام إستراتيجية كيلر، والضابطة يطبق عليها البرنامج المتبع أسلوب الأوامر (التقليدي)، كما تم اختيار عينة أخرى من نفس المجتمع الأصلي للبحث وبخلاف عينة البحث الأساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية وقد بلغ قوامها (30) متعلم.

• **أدوات البحث :**

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، والتي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية :

✓ الاستمارات والإختبارات والمقابلة الشخصية .

قام الباحث بتصميم عدد من استمارات " استطلاع الرأي " حيث تم عرضها على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو من خلال المقابلة الشخصية، بهدف تحقيق الآتي:

- تحديد أهم الصفات البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية .
- تم عرض الصفات البدنية واختباراتها على السادة الخبراء.

• أهم النتائج المتوصل إليها :

- في ضوء عينة البحث وأدوات جمع البيانات وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث للاستنتاجات التالية:
- ✓ أثر البرنامج المقترح باستخدام إستراتيجية كيلر تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية قيد البحث في رياضة الجيدو.
- ✓ البرنامج التقليدي (أسلوب الأوامر) ساهم بطريقة إيجابية في تعلم المجموعة الضابطة المهارات الأساسية قيد البحث في رياضة الجيدو.
- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت في التدريس البرنامج المقترح (إستراتيجية كيلر) على المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة المتبعة (أسلوب الأوامر) عند تعلم المهارات الأساسية .
- ✓ التعلم باستخدام البرنامج المقترح (إستراتيجية كيلر) والبرنامج المتبع (أسلوب الأوامر) له أثر فعال على تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث وكانت نسبة التحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية أعلى منها بالنسبة للمجموعة الضابطة.

• التوصيات :

- في ضوء ما أظهرت نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بالآتي:
- ✓ ضرورة الاهتمام باستخدام إستراتيجية كيلر والاستفادة منها في تعليم مهارات رياضة الجيدو داخل البرامج التعليمية أو التدريبية الخاصة بالمبتدئين في رياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على تحسين تعلم المهارات كما أنها تزيد من دافعية المتعلمين نحو التعلم.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنية مختلفة.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة لطبيعة البحث الحالي على المهارات الحركية في رياضة الجيدو.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على الألعاب والمنازلات الفردية الأخرى.

6-2 الدراسة السادسة :

- محمد عبد المجيد نبوي أبودنيا " تأثير إستراتيجية كيلر وتوجيه الأقران علي تعلم بعض مهارات ألعاب القوى " السنة الدراسية 2016 مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه .

• الإشكالية :

- السؤال العام :

- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني لبعض مهارات ألعاب القوى (مهارة 110 م/ حواجز - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص) لمجموعات البحث الأربعة كل على حدة ؟

- الأسئلة الفرعية :

- 1- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في مستوى التحصيل المعرفي لبعض مهارات ألعاب القوى (مهارة 110 م/ حواجز - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص) لمجموعات البحث الأربعة كل على حدة ؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعات البحث الأربعة (المجموعة التجريبية الأولى باستخدام إستراتيجية كيلر، والمجموعة التجريبية الثانية باستخدام أسلوب توجيه الأقران ، والمجموعة التجريبية الثالثة باستخدام الدمج بين إستراتيجية كيلر وتوجيه الأقران ، والمجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب المتبع) في مستوى الأداء الفني لبعض مهارات ألعاب القوى (مهارة 110 م/ حواجز - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص) ؟
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعات البحث الأربعة (المجموعة التجريبية الأولى باستخدام إستراتيجية كيلر، والمجموعة التجريبية الثانية باستخدام أسلوب توجيه الأقران ، والمجموعة التجريبية الثالثة باستخدام الدمج بين إستراتيجية كيلر وتوجيه الأقران ، والمجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب المتبع) في مستوى التحصيل المعرفي لبعض مهارات ألعاب القوى (مهارة 110 م/ حواجز - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص) ؟

• أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى إستخدام إستراتيجية كيلر وأسلوب توجيه الأقران (الثنائي) على تعلم بعض مهارات ألعاب القوى لطلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات للتعرف على :

- 1- تأثير دمج إستراتيجية كيلر وأسلوب توجيه الأقران (الثنائي) على مستوى الأداء الفني لبعض مهارات ألعاب القوى (مهارة 110 م/ حواجز - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص) لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.
- 2- تأثير دمج إستراتيجية كيلر وأسلوب توجيه الأقران (الثنائي) على مستوى التحصيل المعرفي لبعض مهارات ألعاب القوى (مهارة 110 م/ حواجز - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص) لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

• فرضيات البحث :

- الفرضية العامة :

✓ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني لبعض مهارات ألعاب القوى (مهارة 110 م/ حواجز - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص) لمجموعات البحث الأربعة كل على حدة .

- الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في مستوى التحصيل المعرفي لبعض مهارات ألعاب القوى (مهارة 110 م/ حواجز - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص) لمجموعات البحث الأربعة كل على حدة .

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعات البحث الأربعة (المجموعة التجريبية الأولى بإستخدام إستراتيجية كيلر، والمجموعة التجريبية الثانية بإستخدام أسلوب توجيه الأقران ، والمجموعة التجريبية الثالثة بإستخدام الدمج بين إستراتيجية كيلر وتوجيه الأقران ، والمجموعة الضابطة بإستخدام الأسلوب المُتبع) في مستوى الأداء الفني لبعض مهارات ألعاب القوى (مهارة 110 م/ حواجز - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص).

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعات البحث الأربعة (المجموعة التجريبية الأولى بإستخدام إستراتيجية كيلر، والمجموعة التجريبية الثانية بإستخدام أسلوب توجيه الأقران ، والمجموعة التجريبية الثالثة بإستخدام الدمج بين إستراتيجية كيلر وتوجيه الأقران ، والمجموعة الضابطة بإستخدام الأسلوب المُتبع) في مستوي التحصيل المعرفي لبعض مهارات ألعاب القوى (مهارة 110 م/ حواجز - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص) .

• منهج البحث : المنهج التجريبي .

• عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العمدية حيث تم إختيار الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات والمقيدين للعام الجامعي 2016/2015م وقد تم إستبعاد عدد (10) طلاب وذلك لممارستهم رياضة ألعاب القوى كما تم إستبعاد الطلاب الباقين للإعادة والذي بلغ عددهم (42) طالب كما تم إستبعاد (50) طالب باقين للإعادة وليس باقي للإعادة في مادة ألعاب القوى وقد تم تقسيم عينة البحث والبالغ عددهم (150) طالب من طلاب الفرقة الثانية ويمثلوا (59,52%) من المجتمع الكلي للبحث بالطريقة العشوائية .

• كيفية إختيارها :

قسمها إلى خمسة مجموعات و هي كالتالي :

✓ المجموعة (التجريبية الأولى) قوامها (30) طالب التي استخدمت إستراتيجية كيلر في تعلم (مهارة الـ 110م/ ح - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص).

✓ المجموعة (التجريبية الثانية) قوامها (30) طالب التي استخدمت أسلوب توجيه الأقران الثنائي في تعلم (مهارة الـ 110م/ ح - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص).

✓ المجموعة (التجريبية الثالثة) قوامها (30) طالب التي استخدمت أسلوب الدمج بين إستراتيجية كيلر وأسلوب توجيه الأقران الثنائي في تعلم (مهارة الـ 110م/ ح - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص) .

✓ المجموعة (الضابطة) قوامها (30) طالب التي خضعت لأسلوب الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي والأسلوب المُتبع في تعلم (مهارة الـ 110م/ ح - مهارة الوثب العالي - مهارة رمي القرص).

✓ المجموعة (الإستطلاعية) قوامها (30) طالب التي خضعت لحساب المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة (قيد البحث).

• أدوات البحث : الإختبارات المعرفية و الإستبيان .

• أهم النتائج المتوصل إليها :

✓ إستخدام أسلوب (الدمج بين إستراتيجية كيلر وتوجيه الأقران الثنائي) أثر إيجابياً في تحسن مستوى الأداء الفني والتحصيل المعرفي لمهارات ألعاب القوى.

✓ إستخدام أسلوب تفريد التعلم (بإستراتيجية كيلر) أثر إيجابياً في تحسن مستوى الأداء الفني والتحصيل المعرفي لمهارات ألعاب القوى.

✓ إستخدام أسلوب (توجيه الأقران الثنائي) أثر إيجابياً في تحسن مستوى الأداء الفني والتحصيل المعرفي لمهارات ألعاب القوى.

✓ إستخدام الأسلوب المُتبع أثر إيجابياً في تحسن مستوى الأداء الفني والتحصيل المعرفي لمهارات ألعاب القوى.

✓ تفوق أسلوب (الدمج بين إستراتيجية كيلر وتوجيه الأقران الثنائي) على (إستراتيجية كيلر)، (توجيه الأقران الثنائي)، (الأسلوب المُتبع) على مستوى الأداء الفني والتحصيل المعرفي لمهارات ألعاب القوى.

✓ تفوق أسلوب تفريد التعلم (بإستراتيجية كيلر) على أسلوب (توجيه الأقران الثنائي)، (والمُتبع) في مستوى الأداء الفني والتحصيل المعرفي لمهارات ألعاب القوى (قيد البحث).

✓ تفوق أسلوب (توجيه الأقران الثنائي) علي (الأسلوب المُتبع) فقط في مستوى التحصيل المعرفي لمهارات ألعاب القوى.

✓ تفوق (الأسلوب المُتبع) على أسلوب (توجيه الأقران الثنائي) فقط في مستوى الأداء الفني لمهارات ألعاب القوى.

• التوصيات :

✓ تطبيق أسلوب (الدمج البرمجية التعليمية بإستخدام إستراتيجية كيلر وتوجيه الأقران الثنائي) على مهارات ألعاب القوى الأخرى بكلية التربية الرياضية.

✓ تطبيق البرمجية التعليمية بإستخدام إستراتيجية كيلر في تعلم مهارات ألعاب القوى الأخرى وجعلها ضمن مقرر التدريس بكلية التربية الرياضية.

✓ إنتاج البرمجية التعليمية بإستخدام إستراتيجية كيلر مُعدة بتقنية الأندرويد (الخاصة بالحوال والأجهزة اللوحية) للحد من مشكلات معامل وأجهزة الكمبيوتر.

✓ تطبيق الوحدات التعليمية بأسلوب توجيه الأقران الثنائي في تعلم مهارات ألعاب القوى الأخرى وجعلها ضمن مقرر التدريس بكلية التربية الرياضية.

- ✓ استخدام الإختبار المعرفي المقترح قيد البحث كأداة موضوعية لقياس مستوى التحصيل المعرفي للمهارات (قيد البحث). أثناء إختبارات أعمال السنة داخل قسم ألعاب القوى بالكلية.
- ✓ عقد ورش عمل لتدريب الطلاب داخل الكلية على استخدام الكمبيوتر وذلك بصورة تطبيقية وليست نظرية فقط.
- ✓ عقد دورات تدريبية للطلاب علي أهمية استخدام طرق وأساليب حديثة كإستراتيجية كيلر وأسلوب توجيه الأقران الثنائي والدمج بينهم ، وعدم الإعتماد على الطرق والأساليب التي تعتمد على التلقين والحفظ والأوامر.

7-2 الدراسة السابعة :

بلكيش قادة " مقارنة مستوى التحصيل المعرفي لطلبة السنة الثالثة ليسانس حسب نوع الاختبار وكذا التخصص المهني بمعهد التربية البدنية والرياضية " السنة الجامعية 2018/2017 مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه .

• الإشكالية :

- 1- هل هناك اختلاف في مستوى التحصيل المعرفي باختلاف نوع الاختبار (من متعدد - الصح والخطأ) ؟
- 2- هل هناك اختلاف في مستوى التحصيل المعرفي باختلاف التخصص المهني؟
- 3- هل هناك أثر التفاعل التخصص المهني ونوع الاختبار على مستوى التحصيل المعرفي للطلبة؟

• أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى التحصيل المعرفي تبعا لمتغير نوع الاختبار .
- 2- التعرف على مستوى التحصيل المعرفي تبعا لمتغير التخصص المهني.
- 3- التعرف على مستوى التحصيل المعرفي تبعا للتفاعل بين متغيري نوع الاختبار التخصص المهني.

• فرضيات البحث :

- 1- هناك اختلاف في مستوى التحصيل المعرفي باختلاف نوع الاختبار (من متعدد - الصح و الخطأ) .
- 2- هناك اختلاف في مستوى التحصيل المعرفي باختلاف التخصص المهني.
- 3- هناك تفاعل بين التخصص المهني ونوع الاختبار على مستوى التحصيل المعرفي للطلبة.

• منهج البحث : تم استخدام المسح كأحد أنماط المنهج الوصفي .

• عينة البحث :

➤ وشملت عينة البحث طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص علم الحركة وحركية الإنسان وتخصص تدريب رياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية بجامعة مستغانم.

• كيفية إختيارها : إختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية .

• أدوات البحث : الإختبارات المعرفية .

• أهم النتائج المتوصل إليها :

✓ هناك اختلاف في التحصيل المعرفي باختلاف التخصص لصالح طلبة التدريس.

- ✓ إرتفاع نتائج اختبار الصح والخطأ بالنسبة لكلا التخصصين مقارنة باختبار الاختيار من متعدد.
- ✓ وجود تفاعل بين طبيعة التخصص ونوع الاختبار حسب كل محور يشير الى تجاوب الطلبة أكثر مع اختبار الصح والخطأ.
- ✓ إعتقاد الطلبة أكثر على عملية التخمين في اختبار الصح والخطأ.
- **التوصيات :**

- ✓ استخدام اختبارات الصح والخطأ لقياس تحصيل الطلاب مع ضرورة تصحيح الخطأ من أثر التخمين أو تعديل عملية التقييم للتقليل من عملية التخمين.
- ✓ الإعتقاد على اختبارات الاختيار متعدد وهذا راجع إلى أفضليتها في الأسس العلمية من صدق وثبات ومعامل التمييز ومتوسط صعوبة الاختبار شرط تحديد القدرات العقلية المراد قياسها.
- ✓ إجراء دراسات أخرى لمقارنة أثر مختلف أنواع الاختبارات ببعضها في قياس تحصيل الطلاب.

8-2 الدراسة الثامنة :

غادة عبوة الزيوري " أثر إستراتيجية (فكر، زواج، شارك) في السلوك الإجتماعي و التحصيل المعرفي و تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد " السنة الجامعية 2018 مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه .

• مشكلة البحث :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك الاجتماعي والتحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك الاجتماعي والتحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد ؟

• أهداف البحث :

- 1- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك الاجتماعي والتحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد .
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك الاجتماعي والتحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد .

• فرضيات البحث :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك الاجتماعي والتحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك الاجتماعي والتحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد .

• منهج البحث : المنهج التجريبي .

- عينة البحث :

➤ أجرى البحث على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد للعام الدراسي (2015- 2016) وعددهن (74) طالبة موزعة على (3) شعب، أحدهما مثلت المجموعة التجريبية (20) طالبة والثانية المجموعة الضابطة (18) طالبة، والثالثة العينة الاستطلاعية (18) طالبة .

- كيفية إختيارها : إختارت الباحثة العينة بالطريقة العشوائية .

- أدوات البحث : إختبار السلوك الإجتماعي و التحصيل المعرفي .

- الإستنتاجات : استنتجت الباحثة إلى أن :

➤ لإستراتيجية (فكر . زوج . شارك) دورا إيجابيا واضحا في تحسن السلوك الاجتماعي وعلى زيادة التحصيل المعرفي وعلى تفوق تعلم المهارات الهجومية للمجموعة التجريبية وتراعي الفروق الفردية لدى الطالبات على تعلم طالبات المجموعة الضابطة اللواتي تعلمن من دونها .

- أهم التوصيات :

➤ إمكانية إفادة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من نتائج البحث الحالي في إعداد الوحدات التعليمية وتعريف أعضاء هيئات التدريس بأهمية استخدام هذه الإستراتيجية في التعلم المهاري للارتقاء بمستوى أفضل للطلبة الجامعيين .

9-2 التعليق على الدراسات:

من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تناولت متغير أو متغيرين من دراستنا الحالية والتي تناولت موضوع أثر تمارين تعليمية وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط و التصويب اتضحت أوجه التشابه وأوجه الاختلاف والعلاقة بينها وبين دراستنا لحالية :

✓ **من حيث طبيعة الدراسة:** تنوعت الدراسات السابقة بين الجانب المعرفي و التطبيقي في المجال الحياتي وكان الغرض منها معرفة المستوى المعرفي و كذا قياس المستوى التطبيقي و ذلك يكون بإستخدام مجموعة من الإختبارات المعرفية و التمارينات التعليمية لمعرفة مدى تأثير إستراتيجية كيلر في التعلم الذاتي للطلبة.

✓ **من حيث المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسات في الدول العربية(ثلاثة دراسات اجريت في الأردن، دراسة جزائرية، دراستان اجريت في القاهرة وأيضا دراستان في غزة).

✓ **من حيث الأهداف:** تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها إما على اقتراح تمارينات وفق إستراتيجية كيلر و يكون ذلك مناصفة مع قياس الجانب المعرفي و الجانب التطبيقي لمختلف شرائح المجتمع.

✓ **من حيث المنهج:** تنوعت المناهج في الدراسات السابقة بين المنهج الوصفي، المنهج المسحي، والمنهج التجريبي.

✓ **من حيث مجتمع الدراسة:** شمل مجتمع الدراسات على الطلبة في مختلف المراحل، وهناك دراسات شملت فئة متخصصة منهم طلاب اختصاص كرة اليد.

✓ **من حيث العينة وكيفية اختيارها:** تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين اختيار العينة عشوائياً، واختيارها بالطريقة غير الاحتمالية الحصصية، كما ان هناك دراسات لم تذكر كيفية اختيارها للعينة.

✓ **من حيث متغيرات الموضوع:** اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية إما في التمارينات التعليمية وفق إستراتيجية كيلر أو التحصيل المعرفي و مهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد .

✓ **من حيث الأدوات المستعملة:** استخدمت الدراسات السابقة تمارينات تعليمية متعددة و إستمارة إستبانة .

✓ **من حيث الوسائل الإحصائية:** استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية من بينها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار "ت"، معامل الارتباط لبيرسون وجاتمان، معادلة ألفا كرونباخ ، معادلة التصحيح سبيرمان براون.

✓ **من حيث النتائج:** معظم الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية ومن أهمها وُثر التمارينات التعليمية وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط والتصويب في كرة اليد.

✓ **من حيث الإقتراحات:** لقد خلصت معظم الدراسات إلى اقتراحات وتوصيات قيمة ومن بينها تطبيق إستراتيجيات التعليم الحديثة على الطلبة خصيصا طلبة تخصص كرة اليد بالجامعة، ومن أهم التوصيات هو وضع برامج بإستخدام إستراتيجية كيلر بهدف رفع مستوى المهاري و المعرفي للطلبة.

10-2 **أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:** تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شملت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق الدراسة.
- تحديد محاور فصل الخلفية النظرية للدراسة.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
- تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.
- الأدوات المستعملة في الدراسة.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

خلاصة :

تعد الدراسات السابقة والمشابهة أي بمعنى آخر الدراسات المرتبطة بالبحث خريطة الطريق المواجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبني عليه البحث حيث أنها توفر كما من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها كما تعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراسة الحالية ومن خلالها حاول تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وإبراز وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الإستغلال الأمثل لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي :

الدراسة الميدانية

للبحث

الفصل الثالث : منهجية

البحث و إجراءاته

الميدانية

تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة والذي يهيئ الأرضية لمشكلة الدراسة عن طريق فصوله، يأتي الجانب التطبيقي لدراسة أثر تمرينات تعليمية وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي التنظيط والتصويب في كرة اليد والذي يضم الإطار المنهجي للبحث والذي يعتبر أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لابد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

وفي هذا الفصل سوف نقوم بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية للبحث والدراسة الأساسية التي تضم طبيعة المنهج المتبع فيها ومدى ملاءمته لموضوعها، وعرض المتغيرات الأساسية لها، كذا مجتمع الدراسة والعينة وكيفية اختيارها، بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال البشري، المجال الزماني والمجال المكاني، وكذا أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية والأسس العلمية لها وذلك من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وبدون أن ننسى الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة والتي تستخدم في تحليل وتفسير النتائج.

1-3 الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجريس، ترجمة بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298)، كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها، و بعد الإحساس بالمشكلة وإختيار موضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه قام الباحثان بزيارة بعض معاهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية من أجل الحصول على المصادر و المراجع التي نعتد عليها في الدراسة و قمنا في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة بضبط مجتمع الدراسة ، و لقد قام الباحثان بالإطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المشابهة، من أجل بناء برنامج بتمرينات تعليمية وفق إستراتيجية كيلر .

• أهداف الدراسة الاستطلاعية :

تكمّن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
 - ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
 - التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهنا من جهة أخرى.
 - التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في استمارة إستبانة، وإختبارات لتمرينات تعليمية ومدى تغطيتها لأهداف البحث.
 - التحقق من وضوح الأسئلة المطروحة في الإستبانة .
 - الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وماهي التعديلات الواجبة في حالة عدم ملائمتها.
- ومن هذا المنطلق قمنا بدراستنا الاستطلاعية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، لتحقيق الأهداف السالفة الذكر، وقد قسمنا دراستنا الاستطلاعية إلى عدة تجارب استطلاعية نذكرها بالتفصيل فيما يلي:

1-1-3 التجربة الاستطلاعية الأولى: يوم 10 جانفي 2020 .

✓ **إجراءاتها:** لتحديد مجتمع البحث المتمثل في طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص كرة اليد بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، توجهنا إلى مكتب المتابعة للحصول على قائمة طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص كرة اليد للموسم الجامعي 2019-2020، وبعد الحصول على القائمة قمنا بمصادقتها لدى رئيس القسم . (أنظر الملحق رقم 01).

✓ **الغرض منها :** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مجتمع الدراسة المتمثل في طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص كرة اليد في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية بجامعة البويرة للموسم الجامعي 2020/2019.

✓ **نتائجها:** بعد الاطلاع على القوائم استنتجنا ما يلي:

- يتكون مجتمع الدراسة من (25) طالب وطالبة مسجلون في السنة الثالثة ليسانس تخصص كرة اليد للموسم الجامعي 2020/2019.

- عدد الطلبة الذكور في المجتمع كان (23) طالب، أما عدد الطالبات الإناث فهم (02) طالبتين. (أنظر نفس الفصل الصفحة (94).

1-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: 14 جانفي 2020 إلى 16 جانفي 2020.

✓ **إجراءاتها:** بعد البحث في مختلف الكتب والمجلات العلمية والإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اعتمدت أو انتهجت موضوع بحثنا، والتي من خلالها قمنا بإعداد استمارة إستبانة في صورتها الأولية (، وللتأكد من الصدق الظاهري أو ما يدعى بصدق المحكمين قمنا بعرضه على مجموعة من الأستاذة (05) منهم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، (أنظر الملحق رقم 02).

✓ **الغرض منها:** الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو التأكد من الصدق الظاهري للإستبانة أو ما يلقب بصدق المحكمين، وهذا للتأكد من مدى وضوح الأسئلة ومناسبتها لتأثير التمرينات التعليمية المصممة وفق إستراتيجية كيلر، وسلامة ووضوح الصياغة اللغوية للأسئلة.

✓ **نتائجها:** بعد عرض الإستبانة على (05) محكمين، تبين أن الإستبانة تتصف بالصدق الظاهري، من خلال رأي المحكمين الذين أكدوا أن الأسئلة واضحة وتخدم ما وضع لدراسته، كما أنها تتلاءم مع النشاط الذي وضع لأجله، كما قاموا بتصحيح بعض الكلمات ولم يقوموا بحذف أو إضافة أي سؤال أو كلمات أخرى .

2-3-2 الدراسة الأساسية :

1-2-3 منهج البحث :

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الإستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب وإستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000، صفحة 35).

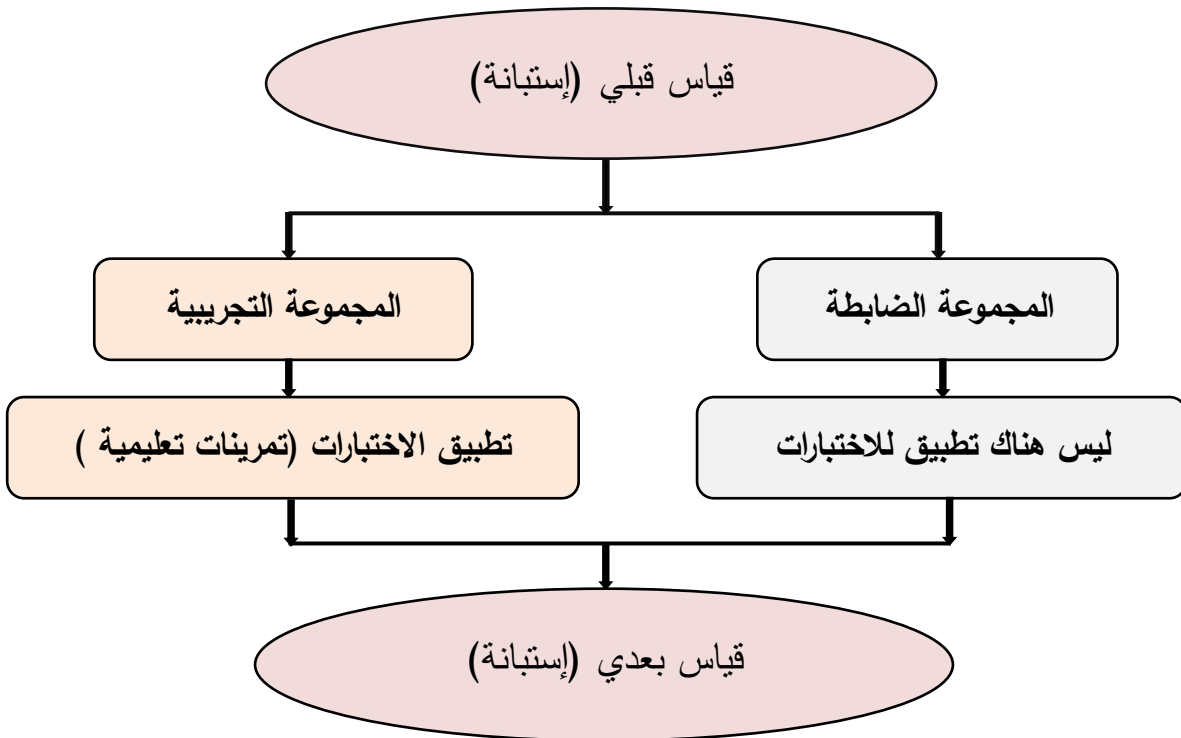
بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق تمرينات تعليمية وفق إستراتيجية كيلر على مجموعة من الطلبة لتحديد تأثيره على التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد لديهم فإننا نرى أننا هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الإختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الإقترب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والإجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب، 1999، صفحة

و قد إستخدام الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك بإستخدام القياس القبلي و البعدي، و يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية إستعمالا في البحوث العلمية لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات تأثير التمرينات التعليمية وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد ، و يعد هذا المنهج أكثر المناهج دقة لتحليل مختلف الظواهر .

• التصميم التجريبي:

يكمن الهدف العام من دراستنا في معرفة مدى تأثير تمرينات تعليمية المصممة وفق إستراتيجية كيلر كمتغير مستقل في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط والتصويب في كرة اليد كمتغير تابع لدى عينة من طلبة السنة الثالثة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ولهاذا قمنا باختيار مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وبعدها قمنا بتطبيق الإختبار القبلي للمجموعتين وبعد القيام بالتجربة قمنا بالقياس البعدي وهذا لملاحظة الفرق بين المجموعة التي طبق عليها البرنامج (التجريبية) والمجموعة التي لم يطبق عليها البرنامج (الضابطة)، وهذا كما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم(05): التصميم التجريبي المعتمد عليه في الدراسة.

2-2-3 متغيرات البحث :

من خلال عنوان الدراسة وعلى ضوء الفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات الدراسة الحالية كما يلي:

- المتغير المستقل: ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع، في دراستنا المتغير المستقل هو تمرينات تعليمية وفق إستراتيجية كيلر.

➤ **المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، الصفحات 82-84)، في دراستنا المتغير التابع يتمثل في التحصيل المعرفي و تعلم مهاراتي التنطيط و التصويب في كرة اليد .

➤ **المتغيرات الدخيلة (المشوشة) :** يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل (غير التجريبي) الذي لا يدخل في تصميم البحث و لا يخضع لسيطرة الباحث و لكن يؤثر في النتائج تأثيرا غير مرغوب فيه و لا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو قياسه، لكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة كظروف التجربة و العوامل المصاحبة لها أو فروق القياس في أفراد العينة و تؤخذ بعين الإعتبار عند مناقشة النتائج و تفسيرها و عليه يجب تحديد هذه المتغيرات و السيطرة عليها .

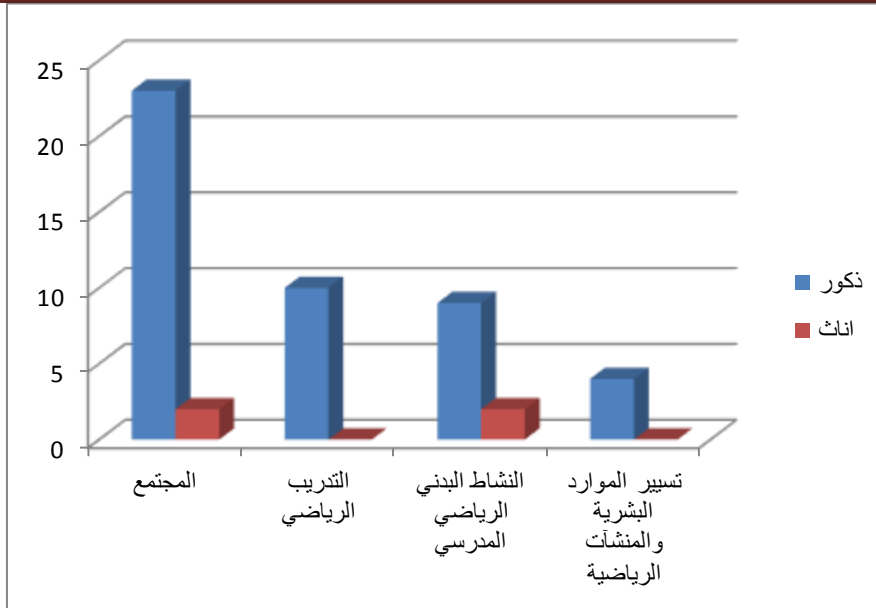
و في دراستنا رأينا أن تكون المتغيرات الدخيلة متمثلة في الطول، الوزن، السن، المهارة و التي راعينا أن تكون المجموعة متجانسة و متكافئة فيها قبل بداية تطبيق التمرينات التعليمية المصممة .

3-2-3 تحديد مجتمع البحث :

يعتبر المجتمع مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات، فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة معينة (محمد صلاح الدين مصطفى وآخرون: 2010، ص82)، ومن خلال هذا التعريف يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية والمتمثل في طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص كرة اليد في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للموسم الجامعي 2019-2020، والذي يبلغ عددهم (25) .

المجموع	الجنس		التخصص
	إناث	ذكور	
10	00	10	التدريب الرياضي
11	02	09	النشاط البدني الرياضي المدرسي
04	00	04	تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية
25	02	23	المجموع

الجدول رقم(01): مجتمع الدراسة.



الشكل رقم(06): التمثيل البياني لمجتمع الدراسة.

من خلال الجدول رقم(01) والشكل رقم(02) الذي يمثل التمثيل البياني لمجتمع الدراسة نلاحظ أن أفراد مجتمع البحث موزعين على ثلاثة تخصصات، تخصص التدريب الرياضي عدد طلبته(10) طالب (10 ذكور/00إناث)، النشاط البدني الرياضي المدرسي عدد الطلبة (11) طالب (9 ذكور/02إناث)، أما بالنسبة لتخصص تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية فعدد الطلبة (04) ذكور فقط، ومنه فعدد الأفراد في المجتمع ككل (25) طالب وطالبة (23 ذكور/02إناث).

4-2-3 عينة البحث و كيفية إختيارها :

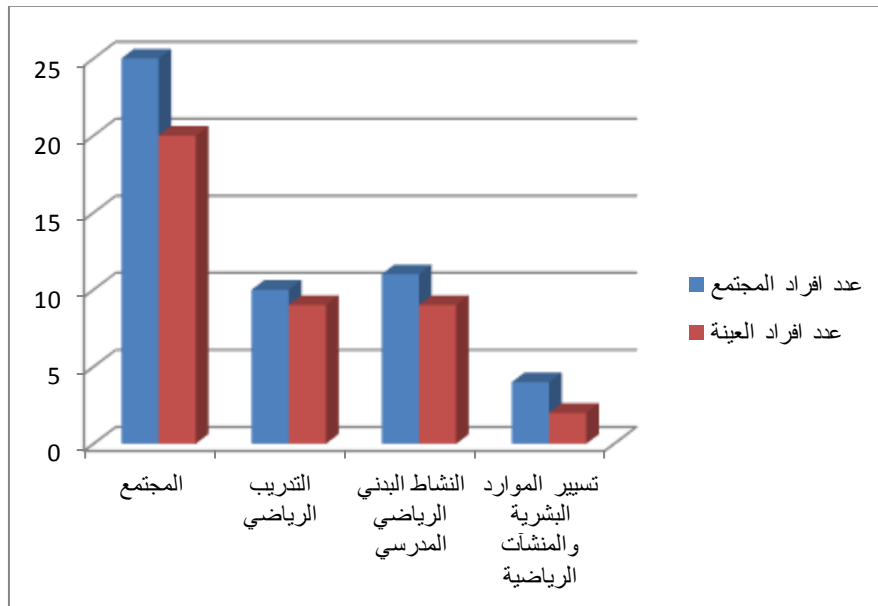
تعرف العينة على أنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي (محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين: 1999، ص84)، حيث قدر حجم العينة في دراستنا الحالية بـ (20) طالب موزعين على مجموعة تجريبية تتكون من (10) طالب ومجموعة ضابطة تتكون أيضا من (10) طالب تم اختيارهم بالطريقة القصدية من المجتمع القصدية، حيث تعرف الطريقة القصدية بأنها العينة التي يعتمد الباحث ان تكون من حالات معينة أو وحدات معينة لأنها تمثل المجتمع الأصلي، ففي العينة القصدية ينتقي الباحث أفراد عينته بما يخدم أهداف دراسته وبناء على معرفته دون أن يكون هناك قيود أو شروط غير التي يراها هو مناسبة من حيث الكفاءة أو المؤهل العلمي أو الاختصاص أو غيرها، وهذه عينة غير ممثلة لكافة وجهات النظر ولكنها تعتبر أساس متين للتحليل العلمي ومصدر ثري للمعلومات التي تشكل قاعدة مناسبة للباحث حول موضوع الدراسة، وقد عمد الباحثان إلى اختيار أفراد العينة حسب عوامل محددة تتمثل في:

- أن تأخذ عينة الدراسة من الأقسام الثلاثة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والمتمثلين في قسم التدريب الرياضي، قسم النشاط البدني الرياضي التربوي، وقسم الإدارة وتسيير الرياضي.
- أن تشمل عينتي الدراسة العينة الضابطة والعينة التجريبية على كلا الجنسين ذكور وإناث.
- أن تشمل عينتي الدراسة العينة الضابطة والعينة التجريبية على كل التخصصات الثلاثة.

تمثل العينة المأخوذة من المجتمع الأصلي بنسبة قدرها 80%، كما تم أخذ نفس النسبة من كل تخصص إلا تخصص الإدارة و التسيير الرياضي أخذنا نسبة 50%، وهذا كما هو مبين في الجدول التالي:

عدد أفراد العينة	عدد أفراد المجتمع	التخصص
09	10	التدريب الرياضي
09	11	النشاط البدني الرياضي المدرسي
02	4	تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية
20	25	المجموع

الجدول رقم(02): عدد طلبة العينة المأخوذ من كل تخصص.



الشكل رقم(07): التمثيل البياني عدد طلبة العينة المأخوذ من كل تخصص ومن المجتمع ككل.

بالنسبة لأفراد العينة الأساسية والتي تم اختيارهم بالطريقة القصدية لعدة أسباب والتي سبق ذكرها فترقيمهم في المجتمع (في كل تخصص) حسب القائمة المسلمة من مكتب المتابعة، موضح في الجدول التالي:

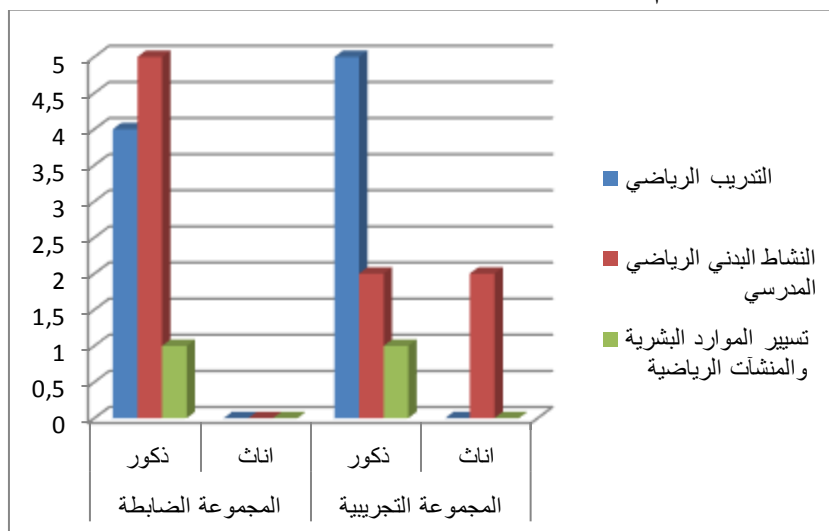
أرقام أفراد العينة التجريبية	أرقام أفراد العينة الضابطة	التخصص
1-8-4-10-2-6-12	- 8-6-5-4-3-2-1	التدريب الرياضي
10-2-12-6-17	16-8-3-7-5	النشاط البدني الرياضي المدرسي
3-1-5	9-8	تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية
15	15	المجموع

الجدول رقم(03): ترقيم الطلبة عينة الدراسة.

كما يمكن توضيح خصائص عينة البحث (العينة التجريبية، والعينة الضابطة) في الجدول التالي:

المجموع	الجنس				التخصص
	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
09	00	05	00	04	التدريب الرياضي
09	02	02	00	05	النشاط البدني الرياضي المدرسي
02	00	01	00	01	تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية
20	02	08	00	10	المجموع

الجدول رقم(04): خصائص المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم(08): التمثيل البياني لخصائص المجموعتين التجريبية والضابطة.

من خلال الجدول رقم (04) والشكل رقم (04) نلاحظ أن عدد أفراد المجموعة الضابطة (10)، (04) ذكور من التدريب الرياضي، (05) ذكور من النشاط البدني الرياضي المدرسي، و(01) ذكور من تخصص تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية، ويقابلها (05) ذكور من التدريب الرياضي، (02) ذكور و(02) إناث من النشاط البدني الرياضي المدرسي، و(01) ذكور من تخصص تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي عدد أفرادها أيضا (10).

3-2-5 مجالات الدراسة :

➤ **المجال البشري:** يأمل الباحثان عن إجراء الدراسة على 20 طالب من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة من السنة الثالثة ليسانس تخصص كرة اليد .

➤ **المجال المكاني:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة)

➤ **المجال الزمني:** : لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من نهاية شهر ديسمبر 2019 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية نهاية شهر أوت 2020 .

3-2-5 أدوات البحث :

قصد الوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

✓ برنامج بتمرينات التعليمية وفق إستراتيجية كيلر:

قام الباحثان بتصميم البرنامج التعليمي (التمرينات التعليمية) وفق استراتيجية كيلر و برمجتها في وحدات تعليمية تخدم متغيرات البحث الممثلة في مهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد و قد تم تصميم هذه التمرينات وفق استراتيجية كيلر القائمة على التعلم الذاتي و هي استراتيجية يمكن تلخيصها في كونها تسعى لإيجاد تطبيقات في أساليب التدريس و هذا البرنامج تم تصميمه من أجل تطبيقه على المجموعة التجريبية التي أستخرجت من العينة الكلية و تم تحديد زمن البرنامج في ثلاثة أشهر (24 وحدة تعليمية) كما تم توضيح مكونات و توقيات الوحدة التعليمية و تقسيماتها حسب المنهج و سيتم تعليم المهارات المطلوبة (التنطيط و التصويب) بتوجيه الطلبة للجلوس مقابلا للجهاز الضوئي (DATA SHOW) حيث يرى و يتعلم الطالب بمفرده حسب قدراته و فهمه و يكون في مضمونه الواجهة الأولى اسم المهارة المطلوب تعلمها أثناء هذه الوحدة ثم ينتقل الى المقدمة التمهيدية عن المهارة ثم ينتقل إلى النواحي الفنية للمهارة معلومة مكتوبة و مقروءة ثم صور توضيحية لكل قسم من أقسام المهارة و أيضا تمارين تصحيحية و يتم هذا من خلال تقسيم المهارة الى أجزاء صغيرة و يتضمن صورة لكل تمرين تصحيحي لتوضيح التمرين و أيضا تمارين تقويمية و اصلاح الأخطاء لتعليم المهارة و كذلك يتضمن أيضا مقطع فيديو بطى لتوضيح اداء المهارة المتعلمة بعد الإنتهاء من هذا الجزء من الدرس يتم الإنتقال إلى القسم الرئيسي لتطبيق بقية أجزاء الوحدة التعليمية و يقوم الطلبة بأداء الإحماء العام و الخاص ثم يقوم بأداء التمرينات التمهيدية للمهارة بالنسبة للمجموعة التجريبية حسب ما فهمه و تعلمه من الجزء التعليمي و من المستوى الذي يناسب قدراته و يمكن له أيضا رؤية التمارين في الحاسبة في حالة نسيان أو وجود خلل في أداء الجزء المطلوب تعلمه و لا يمكنه الإنتقال إلى الجزء الذي يليه الا بعد ان يتعلم الجزء الذي سبقه

✓ إستمارة إستبانة عن التحصيل المعرفي لمهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد :

تعرف الاستبانة على أنها عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية، و هي كذلك وسيلة لجمع المعلومات تستعمل كثيرا في البحوث العلوم الإجتماعية.

و تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر المعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، و التي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا إن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة دقيقة و منها:

- تحديد الهدف من الإستبانات.

- تحديد و تنظيم الوقت المخصص للإستبانة.
- إختيار العينة التي يتم إستجوابها.
- وضع عدد كاف من الإختيارات لكل سؤال.

بعد الإطلاع على مجموعة من الكتب الخاصة بمهارات كرة اليد قام الباحثان بتصميم استمارة إستبانة لتقييم مستوى التحصيل المعرفي لمهاتري التنطيط و التصويب في كرة اليد لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص كرة اليد و قد تم وضع 12 سؤال خاصة بمهارة التنطيط و 12 سؤال خاصة بمهارة التصويب و كل سؤال لديه مجموعة من اقتراحات قد تكون إجابة واحدة أو إجابتين أو أكثر لسؤال واحد و قد تم تنقيط الإستبانة 10 نقاط لمهارة التنطيط و 10 نقاط لمهارة التصويب و قمنا بتصميم التصحيح النموذجي الخاص بالإستبانة لتقدير المستوى المعرفي لمهاتري التنطيط و التصويب في كرة اليد للطلبة .

❖ **الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :** بعد صياغة الإستبانة و التصحيح النموذجي لها قمنا بتسليم نسخة

منه للأستاذ المشرف لتصحيح و ترتيب الأسئلة حسب فرضيات البحث و قد تم فعلا تحديد بعض عبارات الأسئلة من طرف الأستاذ المشرف، كما قمنا بتقديم ثلاثة نسخ منه إلى أساتذتنا بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بمختلف درجاتهم العلمية فخرجنا بإستبانة موحدة و محكمة .

أما الأساتذة المحكمين لإستمارة الإستبانة فهم كالتالي :

- **الأستاذ : زاوي عبد السلام،** أستاذ التعليم العالي معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة .
- **الأستاذ : لونس عبد الله،** أستاذ محاضر "أ" معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة .
- **الأستاذ : ساسي عبد العزيز،** أستاذ محاضر "أ" معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة .
- **الأستاذ : طراد توفيق،** أستاذ محاضر "أ" معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة .
- **الأستاذ : حماني براهيم،** أستاذ مساعد "ب" معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة .

✓ **الإختبارات المهارية :**

حاول الباحث من خلال استعمال الإختبارات المهارية تحديد ما يلي: تحديد مستوى الطلبة، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية والعينة الضابطة والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

■ **الشروط العلمية للإختبارات:**

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي إختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

- **ثبات الإختبار:**

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد ولحساب الثبات يتم استخدام معامل الارتباط بيرسون .

$$r = \frac{N \text{ مـ جـ ص} - \sqrt{(N \text{ مـ جـ ص}^2 - \sum (مـ جـ ص)^2) \sqrt{(N \text{ مـ ص}^2 - \sum مـ ص^2)}}{N \text{ مـ جـ ص}^2 - \sum مـ جـ ص^2}$$

بحيث: ن: عدد العينة. مـ جـ ص: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

مـ جـ ص * مـ جـ ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

مـ جـ ص²: مربعات درجات الاختبار الأول. مـ جـ ص²: مربعات درجات الاختبار الثاني.

• معامل الصدق الذاتي للاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه أو إضافة إليه.

ويحسب كالاتي: الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

• موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية عدم التأثير بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003، الصفحات 303-304). وفي هذا البحث يمكن توضيح موضوعية الاختبارات من خلال توافرها ونوع النشاط المختار لذلك (كرة اليد) .

➤ الاختبارات المهارية:

• الاختبارات الخاصة بمهارة التنطيط : (الدكتور طارق صلاح الدين سيد ، 2014)

1- اختبار الجري المتعرج :

○ الهدف من الاختبار: اختبار ربط التنطيط مع عنصر الرشاقة .

○ الوسائل :

- إعلام على خط واحد، المسافة بين كل علامتين (1.5) م .

- المسافة بين حط البداية و أول (1.5) م

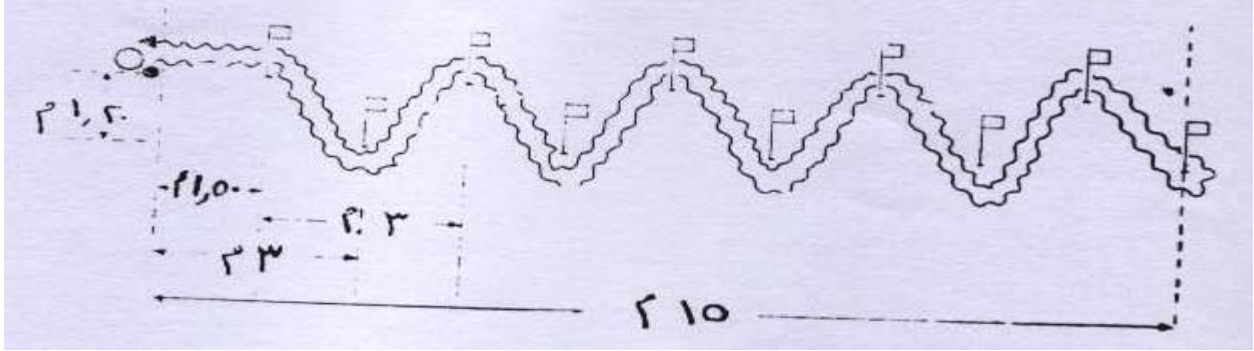
- أي إن المسافة بين كل علمين في خط مستقيم (3) م .

○ مواصفات الأداء :

يقوم المختبر بالوقوف عند منطقة البداية عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتنطيط الكرة مع الجري في اتجاهات متعرجة بين الإعلام ذهاباً وعودة طبقاً للرسم حتى يصل الى منطقة البدء مرة أخرى .

○ التقويم :

يحسب الزمن من لحظة البدء حتى الوصول للاعب لمنطقة البدء مرة اخرى فيكون قطع المختبر (30م) وتكون مقسمة (15م) ذهاباً و(15م) عودة .



الشكل رقم (09) : يوضح كيفية أداء اختبار الجري المتعرج.

2- اختبار التنطيط المستمر في اتجاهات متعددة :

○ الهدف من الاختبار : قياس مهارة التنطيط وارتباطها بعنصر الرشاقة .

○ الوسائل :

- خمس إعلام.

- ساعة إيقاف.

- كرات اليد.

- مستطيل الشكل .

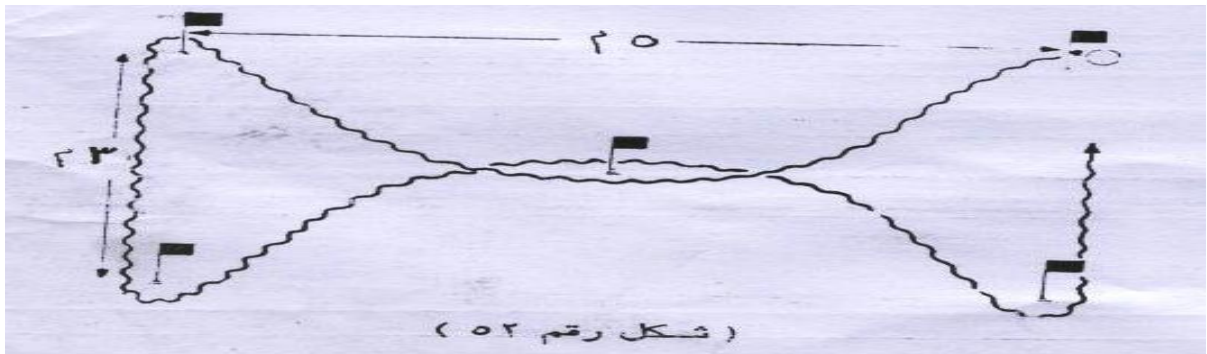
○ مواصفات الأداء :

● تثبيت أربع إعلام عمودية على الأرض ، في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت العلم الخامس في منتصف المستطيل .

● من مكان البداية بجانب احد الإعلام يجرى المختبر على شكل دائرتين متماستين ، يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات .

○ التقويم :

سجل الزمن الذي يقطعه المختبر في ثلاث دورات ثلاث .



الشكل رقم (10) : يوضح كيفية أداء اختبار التنطيط المستمر في اتجاهات متعددة.

3- اختبار التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة :

○ الهدف من الاختبار : قياس مهارة التنطيط والسرعة والجلد الدوري التنفسي .

○ الوسائل :

- كرات اليد .

- ساعة إيقاف.

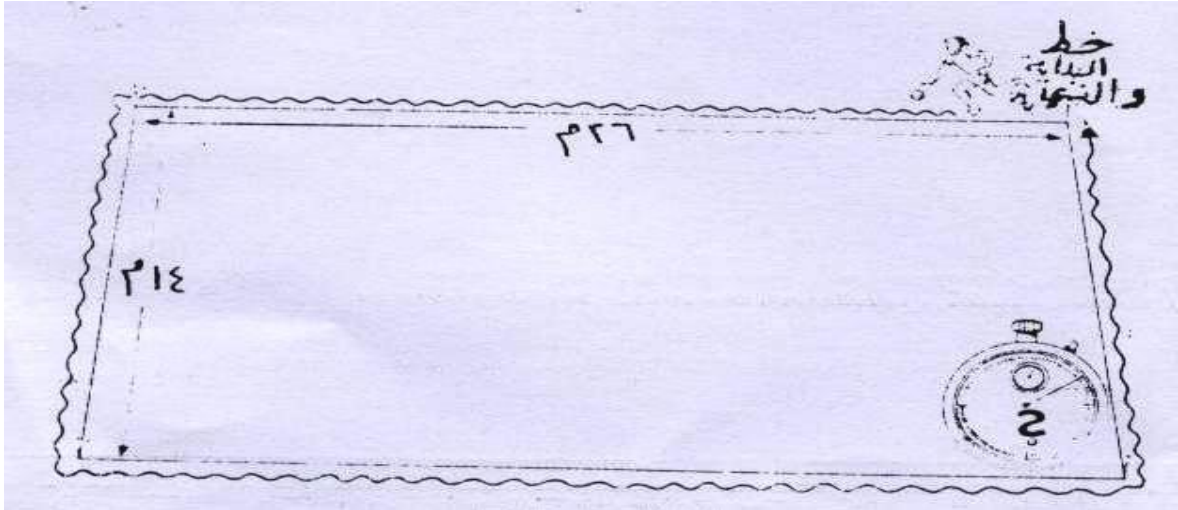
- ملعب كرة السلة.

○ مواصفات الأداء :

يقف المختبر في أحد أركان الملعب ويقوم بتنطيط الكرة بإحدى اليدين باستمرار مع الدوران حول الملعب لعمل دورة كاملة .

○ التقويم :

يحسب الزمن المسجل في أداة دورة كاملة حول الملعب .



الشكل رقم (11) : يوضح كيفية أداء اختبار التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة.

4- اختبار ربط التنطيط مع عنصر التوافق :

○ الهدف من الاختبار : قياس سرعة التنطيط و التوافق .

○ الوسائل :

- كرات اليد.

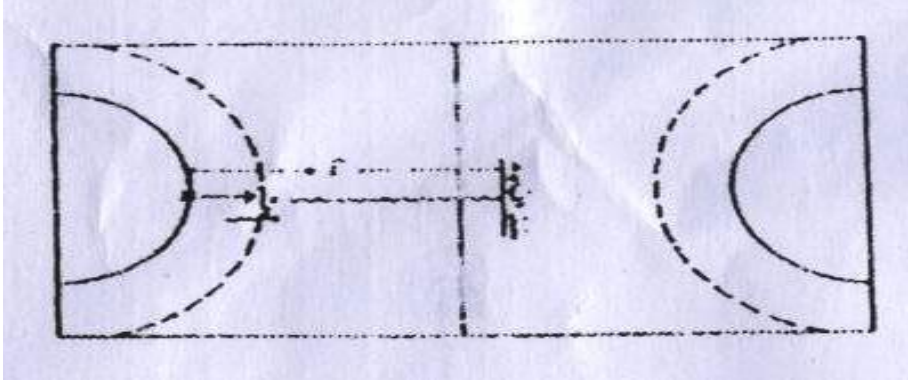
- ساعة إيقاف.

○ مواصفات الأداء :

يقف المختبر على خط الـ 6 م كما بالشكل خلف الساعد وعند إعطاء إشارة البدء يجرى المختبر ليلتقط الكرة من الساعد ثم يقوم بالتنطيط حتى يصل إلى خط النهاية .

○ التقويم :

يتم حسب الزمن الأقرب 1 / 10 ثانية .



الشكل رقم (12) : يوضح كيفية أداء اختبار ربط التنطيط مع عنصر التوافق.

• الاختبارات الخاصة بمهارة التصويب : (الدكتور طارق صلاح الدين سيد ، 2014)

1- اختبار التصويب (10 كرات) بعد الخداع :

○ الهدف من الإختبار : ربط التصويب بعد الخداع بالدقة .

○ الوسائل :

. ستارة بارتفاع 1,5 متر توضع على عارضة جهاز الوثب .

. جهاز وثب عالي

. ستارة لغلط المرمى بها 4 مربعات كل منهم 40 في 40 تمثل

. 10 كرات

. زوايا المرمى .

○ مواصفات الأداء :

• يقف المختبر عند خط البداية يتحرك لالتقاط الكرة من يد الساعد ثم يقوم بالتحريك عكس التحرك الأول في

حدود ثلاث خطوات ليثب ثم يقوم بالتصويب على احد المربعين البعيدين.

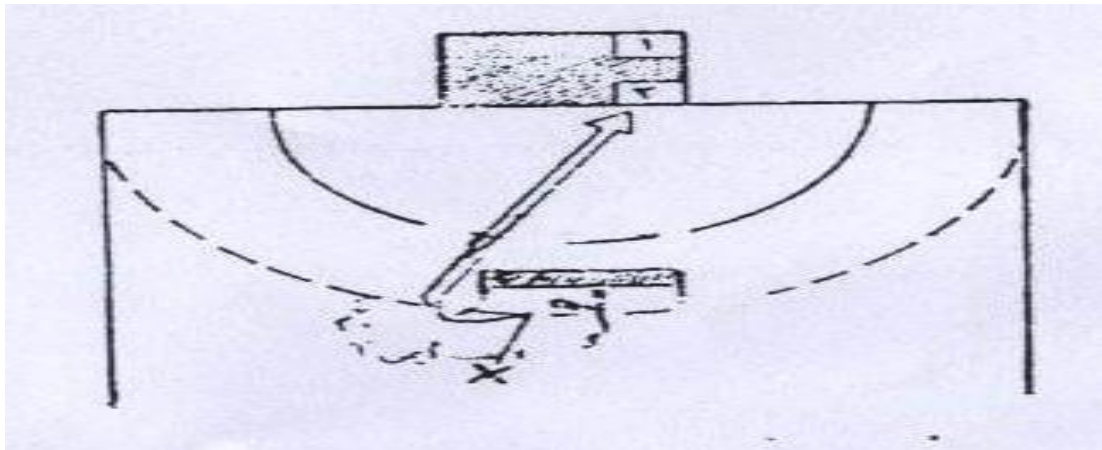
• ويكرر هذا العمل حتى تنتهي الـ 10 كرات ويكون في التصويب 5 كرات على كل مربع .

○ التقويم :

- يعطي درجة لكل تصويبه صحيحة داخل المربع المحدد .

- تلغى الدرجة في حالة أى مخالفة قانونية .

- تلغى الدرجة في حالة تنطيط الكرة .



الشكل رقم (13) : يوضح كيفية أداء إختبار التصويب (10 كرات) بعد الخداع.

2- اختبار التصويب بالوثب عاليا (10 كرات) :

- الهدف من الإختبار : التصويب من الوثب عاليا وارتباطه بالدقة .
- الوسائل :

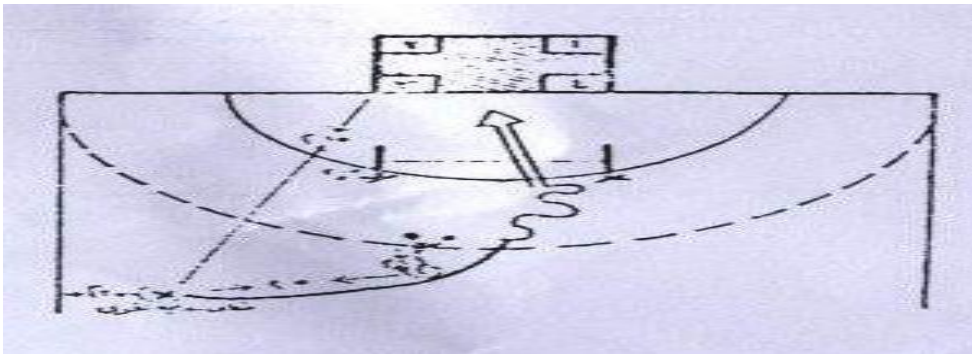
- جهاز وثب عال يوضع على ارتفاع يساوى طول اللاعب مع رفع الذراعين عاليا .
- ستارة توضع على جهاز الوثب .
- ستارة لغلق المرمى بها أربع مربعات (40 في 40) يمثلها زوايا المرمى .
- 10 كرات يد

○ مواصفات الأداء :

يقوم المختبر من نقطة البداية عند سماع إشارة المحكم يقوم بالنقاط الكرة من المساعد ويقوم بأداء الخطوات المسموح له بها قانونيا مع الارتقاء العالى والتصويب في احد المربعات المحددة . ويتكرر الأداء حتى تنتهي الـ 10 كرات .

○ التقويم :

- يعطى درجة لكل تصويبه داخل المربع المحدد .
- تلغى الدرجة في حالة اى مخالفة قانونية .
- تلغى الدرجة في حالة تنطيط الكرة .



الشكل رقم (14) : يوضح كيفية أداء اختبار التصويب بالوثب عاليا (10 كرات) .

3- اختبار التصويب الهادف :

- الهدف من الإختبار : قياس التصويب وربطه بالدقة
- الوسائل :

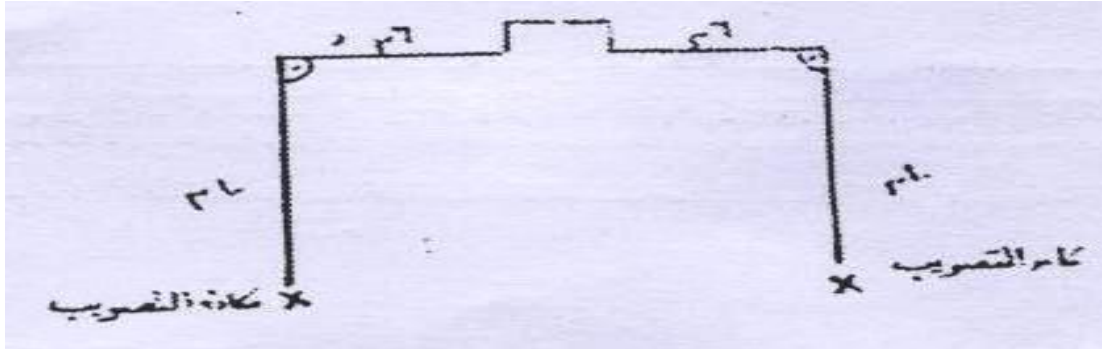
- خمس كرات يد
- شريط قياس متري
- جهاز المهر
- قطع لصق الكرب

○ مواصفات الأداء :

يقوم المختبر بأداء خمس تصويبات من كل نقطة من النقطتين المحددتين (خمس من الجانب الأيمن وخمس من الجانب الآخر) على أن يتم التصويب على المهر الموضوع داخل المرمى ، مع ملاحظة إن يتم التصويب حتى ارتفاع (130)سم .

○ **التقويم :**

- في حالة إصابة الجزء الجلدي العلوي للمهر يحصل المختبر على (3)درجات .
- في حالة لمس الجزء العلوي الجلدي للمهر يحصل المختبر على درجة واحدة .
- في حالة عدم لمس الكرة للمهر لا يحصل على درجات وإنما تكون تمثل درجاته في التصويبات العشرة .



الشكل رقم (15) : يوضح كيفية أداء اختبار التصويب الهادف.

4- اختبار التصويب بسرعة :

- **الهدف من الإختبار :** ربط التصويب مع عنصر السرعة .

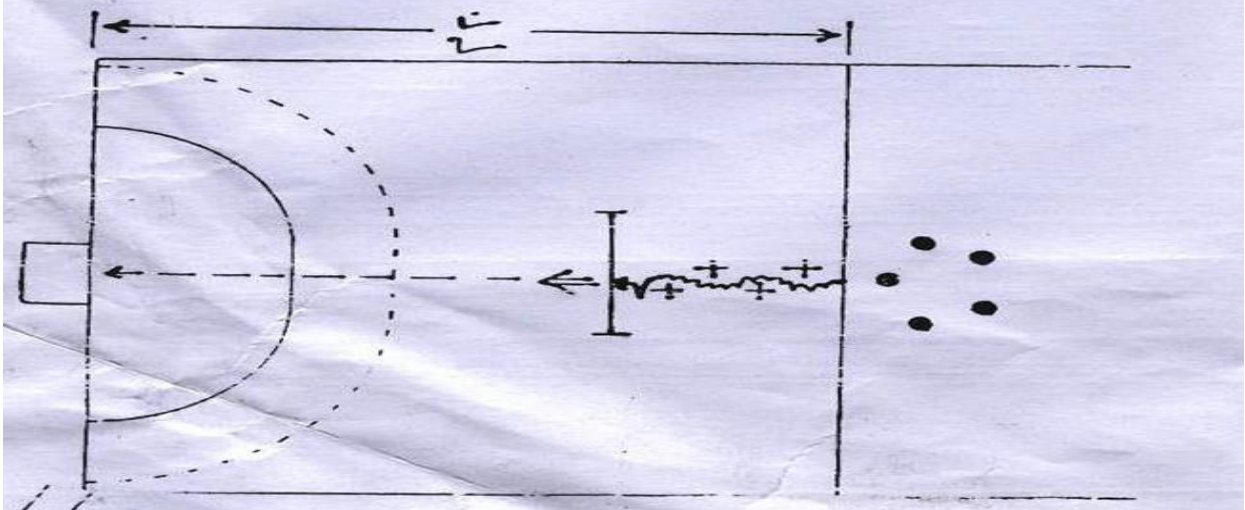
○ **الوسائل :**

- خمس كرات اليد .
- قائم وثب عال.
- عارضة وثب عال.
- ساعة إيقاف.
- خمس كرات طبية .
- مواصفات الأداء :

يقف المختبر عند منتصف خط النصف حيث خمس كرات طبية على الأرض عند سماع الإشارة من المحكم يلتقط المختبر كرة ثم يقوم بالجري المتعرج بين الكرات الطبية إلى إن يصل إلى العارضة الموضوعة على ارتفاع من (2م الى 2.5م) ليقوم بتصويب الكرة فوقها باستخدام التصويب من الوثب ، ثم يعود مرة أخرى لالتقاط الكرة الثانية ويكرر نفس العمل إلى أن يصوب الكرات الخمسة .

○ **التقويم :**

- يسجل زمن الأداء ابتداء من إشارة البد حتى نهاية التصويب الكرات الخمسة على المرمى .



الشكل رقم (16) : يوضح كيفية أداء إختبار التصويب بسرعة.

6-2-3 الوسائل الإحصائية :

- استخدام برنامج SPSS لمعالجة البيانات : وهو البرنامج الإحصائي الذي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثر دقة.

❖ المتوسط الحسابي:

يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، ويرمز في العادة إلى الوسط الحسابي بالرمز (\bar{x}) .

فإذا كان لدينا مجموعة من المشاهدات (n) مشاهدة مثل: x_1, x_2, \dots, x_n فإن:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

❖ الإنحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

❖ إختبار "ت" ستيودنت: (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو طلو، 2009، صفحة 424)

1- إختبار "ت" ستيودنت لعينتين مستقلتين ومتساويتين:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، وتستخدم الإختبارات لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل

الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 نستخدم الصيغة التالية: (عبد الوصيف والسامرائي، 1996، ص 75)

$$T = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n - 1}}}$$

2- إختبار "ت" ستودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين:

يستخدم توزيع ت بنجاح لاختبار الفروض الخاصة بمجتمعين إحصائيين في العديد من التجارب البحثية التي تتطلب مقارنة متوسطين حسابيين لمجموعة واحدة قياسين قبلي وبعدي. (رضوان، 2003، ص 95)

$$T = \frac{\text{مجموع ف}}{\sqrt{\frac{N \text{مجموع ف}^2 - (\text{مجموع ف})^2}{N - 1}}}$$

حيث: **مجموع ف** = مجموع الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين.

❖ **معامل الارتباط بيرسون** : يستخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب قيمة معامل الارتباط عندما يكون المتغيران المراد قياس الارتباط بينهما متغيرات متصلة أو مستمرة ، و يشترط تساوي عدد حالات كلا من المتغيرين، لحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون نستخدم القانون الآتي:

$$R = \frac{N \sum X.Y - \sum X. \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2). (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

x: قيم المتغير الأول.

y: قيم المتغير الثاني.

N: عدد قيم أحد المتغيرين (x أو y). (راند ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العنابي، 2015: ص104-105)

❖ **حجم التأثير** : يمثل نسبة تباين المتغير التابع التي ترجع للمتغير المستقل، أي أنه يبين قوة العلاقة بين المتغير التابع و المستقل فهو يعطينا الدلالة العملية للفروق الإحصائية أو العلاقات بين المتغيرات ، و ما إذا كانت تلك الدلالة العملية كبيرة بحيث تبرر الأخذ بنتائجها و بذلك يتميز عن الدلالة الإحصائية التي تهتم باحتمالية رفض الفرضية الصفرية من الناحية الإحصائية النظرية فقط . (Ellis, paul D, 2010, P123)

❖ **ألفا كرونباخ** : يقيس ألفا كرونباخ الاتساق الداخلي (ثبات المقياس):

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left(1 - \frac{\sum S^2}{S_T^2} \right)$$

K: عدد العناصر.

$\sum S^2$: مجموع تباينات العناصر.

$S^2 T$: تباين الدرجة الكلية. (يوسف لازم كماش، راند محمد مشنت، 2013: ص165)

- إجراءات العمل الميداني :

- القيام بالقياس القبلي بتوزيع الإستبانة على العينة الكلية .
- تحضير الإختبارات و ضبط البرنامج (التمرينات التعليمية وفق إستراتيجية كيلر) ثم تحكيمها .
- ثم سيتم تطبيقه على العينة التجريبية في مدة ثلاثة أشهر (24 حصة) .
- ثم إجراء القياس البعدي على العينة الكلية .
- ثم تسجيل النتائج و إجراء المعالجة الإحصائية .
- ثم المقارنة بين القياس القبلي و القياس البعدي و اتخاذ القرار حول نجاح البرنامج بتمرينات تعليمية وفق إستراتيجية كيلر في تحقيق المراد منه .

خلاصة:

من خلال هذا الفصل اتضحت لنا الخطوات المنهجية التي يجب أن يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح الدراسة الإستطلاعية و الدراسة الأساسية المتكونة من المنهج المتبع و أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، كما قمنا بعرض هذه الوسائل والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية إستعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا عينة الدراسة التي سيتم تطبيق عليها البرنامج ، كما أننا عرضنا البرنامج بالتمرينات التعليمية و كذا الإختبارات المهارية و قمنا بعرض الوسائل الإحصائية التي سيستخدمها الباحثان بالإضافة إلى إجراءات العمل الميداني .

وهذا الفصل يكسوا أهمية كبيرة في البحوث العلمية، لأنه بمثابة الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، وظف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

في الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه بحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي إعتد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الإعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الإستنتاج العام

➤ الاستنتاج عام :

من خلال كل ما تم تقديمه في الجانب النظري من المحاور و الدراسات المرتبطة بالبحث ، و في ضوء الأدوات المعتمدة في الدراسة لجمع البيانات يأمل الباحثان الوصول للنتائج التالية :

- ✓ تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي لدى طلاب كرة اليد.
- ✓ تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في تعلم مهارة التنطيط لدى طلاب كرة اليد.
- ✓ تؤثر التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية كيلر في تعلم مهارة التصويب لدى طلاب كرة اليد .

و أخيرا يأمل الباحثان أن الدراسة بينت أن التمرينات التعليمية المصممة وفق إستراتيجية كيلر تؤثر في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد.

خاتمة

خاتمة:

إن إستراتيجية كيلر من إستراتيجيات التعليم الحديثة التي يكتسب المتعلم من خلالها المهارات الضرورية في أي نشاط ما التي تمكنه من التعلم باستمرار لمواجهة موقف ما عند ممارسة نشاط ما (كرة اليد) و التعامل مع مصادر العلم و المعرفة المرتبطة بتلك النشاط و يمكن إعتبار هذه الإستراتيجية كنشاط تعليمي يقوم به المتعلم بشكل ذاتي ، و التعلم الذاتي أو بما يطلق بإستراتيجية كيلر هو تعلم مستقل يشير إلى طريقة التعلم بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين (الطلبة) إعتقادا على مداخل تعليمية مختلفة تتماشى مع حاجات المتعلمين المتباينة دون الإعتقاد الكلي على المعلم و هذا ما دعت إليه المناهج التربوية الحديثة التي تأخذ بعين الإعتبار الفروقات الفردية كهدف أساسي للوصول للإستقلالية الذهنية و الإجتماعية عند المتعلم و من مميزات هذه الإستراتيجية تجعل المتعلم عند أداء مهارة ما واثقا من نفسه و تشجيعه أثناء إرتكاب الأخطاء في طريقه نحو التعلم ، و المتعلم هو من يحدد سرعته و وتيرة عمله أثناء تعلم المهارات المطلوبة منه .

لقد بدأنا هذا العمل من خلال إختيار موضوع الدراسة ومن ثم جمع المعطيات النظرية لموضوع الدراسة، إذ بدأه بإشكالية وافتراضات وها نحن الآن نهيئه بنتائج مؤقتة نظرا لعدم تطبيق البرنامج ، وفي خاتمة بحثنا هذا سنحاول تقديم زبدة الموضوع ومدى قدرة الباحثان على تقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات لمتغيرات الدراسة، وجدنا بإجراءات العمل الميداني التي تستخدم في تطبيق البرنامج من إختبار قبلي و تطبيق التمرينات التعليمية المصممة وفق إستراتيجية كيلر و إختبار بعدي معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

إذ يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة إلى معرفة تأثير تمرينات تعليمية وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد ومعرفة إمكانية تعلم هذه المهارتين بهذه الإستراتيجية مقارنة بالإستراتيجيات الأخرى، ومحاولة معرفة مميزات هذه الإستراتيجية و مزاياها .

ولقد تم إجراء هذه الدراسة على طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص كرة اليد بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة. وبحكم أن البرنامج المقترح يسعى إلى تنمية الجانب المهاري (مهارتي التنطيط و التصويب) .

ومن أهم النقاط المهمة التي إعتمدت عليها الدراسة هي بناء البرنامج بالتمرينات التعليمية الذي كان بمثابة تحدي للباحثان وأكبر دليل على ذلك هي الفترة الزمنية التي استغرقها الباحث في بناء هذا البرنامج والتي قدرة بأكثر من ثلاث أشهر حيث تم فيها جمع مجموعة من التمارين وتحديد المدة الزمنية اللازمة لتنفيذه التي قدرة ب ثلاث أشهر كاملين ومن ثم ترتيبها حسب المهارات الخاصة بالدراسة ومن ثم تقنينها ثم تم إختيار الإختبارات المهارية المناسبة لعينة الدراسة، فلقد اعتمدا الباحث على مجموعة من الإختبارات تم ترشيحها من قبل بعض الأساتذة بالمعهد لكشف عن المستويات المعرفية والمهارية لدى طلبة تخصص كرة اليد بالمعهد .

وتم تقسيم العينة في هذه الدراسة إلى مجموعتين العينة التجريبية وتمثلت في 10 طلبة الذي سيطبق عليها البرنامج من طرف الباحثان و العينة الضابطة تمثلت في 10 طلبة و هي العينة التي تقارن مع العينة التجريبية في الإختبار البعدي قيد هذه الدراسة .

و في الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع يعد ما كان شيقا و كان واسعا جدا مهما لم يطبق البرنامج نظرا للظروف التي نعيشها هذه الأيام، و كل مساهماتنا فيه بدت ضئيلة لكن لا يمنعنا من القول أننا أخلصنا فيه و كانت غايتنا في ذلك إبراز أثر تـمـرـيـنـات تعليمية وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد و نريد أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى .

اقتراحات و فروض

مستقبلية

➤ اقتراحات وفروض مستقبلية:

- من خلال تنبؤ الباحثان من النتائج المرجوة في ضوء الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن التمرينات التعليمية المصممة وفق إستراتيجية كيلر تأثر في التحصيل المعرفي و تعلم مهارتي التنطيط و التصويب في كرة اليد، وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي أظهرتها الدراسة وما ذكر في خاتمة البحث، يمكن تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية وهي على النحو التالي:
- ضرورة إعداد البرامج التعليمية المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والمعرفي باستخدام استراتيجيات التعليم الحديثة .
 - الاهتمام باستخدام استراتيجيات التعلم الذاتي (كيلر) في تعليم الطلبة و حتى التلاميذ في المؤسسات التربوية.
 - ضرورة الاهتمام بالإختبارات مهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
 - إستخدام إستراتيجية كيلر أثر إيجابيا في تحسين مستوى الأداء المهاري و التحصيل المعرفي لمهارات كرة اليد (قيد الدراسة) .
 - تقويم منهاج كرة اليد المقرر على طلاب السنة الثالثة بالمعهد و إعادة صياغة الوحدات التعليمية به لكي يتناسب مع قدرات و حاجيات و مستوى المهاري و المعرفي للطلاب .
 - استخدام التقويم المبدئي في استراتيجيات كيلر لتحديد مستوى الطلبة و تقسيمهم إلى مجموعات متقاربة المستوى .
 - ترك المجال للطلاب في تحديد سرعة وتيرة تعلمه ، و لا مشكلة في إرتكاب المتعلم للأخطاء و يتم تصحيحها أليا دون تدخل الأستاذ .
 - ضرورة وجود كوليغ (نتائج الإمتحانات النهائية) للطلبة الذين تعلموا بواسطة نظام إستراتيجية كيلر تفوقت على نتائج الطلبة الذين تعلموا نفس المحتوى بواسطة إستراتيجيات تقليدية .
 - ضرورة إجراء بحوث أكثر على الإستراتيجيات التعليمية و التي اقتصرت على العلوم التربوية .

المبطلون خرافيا

• قائمة المصادر:

1- القرآن الكريم (سورة يوسف - الآية 12)

• قائمة المراجع باللغة العربية:

1- أحمد الحسين اللقاني ، المناهج بين النظرية و التطبيق ، عالم الكتب للطباعة و النشر و التوزيع : القاهرة (1995) .

2- أحمد حسين اللقاني وعلى أحمد الجمل، معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس، الطبعة الثانية، عالم الكتب : القاهرة (2002).

3- أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور، لسان العرب، المجلد الثالث عشر، درا صادر و دار بيروت: بيروت (1998).

4- أفتان نظير دروزة ، النظرية في التدريس وترجمتها، دار الشروق للنشر والتوزيع : القاهرة ، مصر (2003) .

5- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، :مركز الكتاب للنشر: مصر 2000.

6- إبراهيم عبد الوكيل الفار ، تربويات الحاسوب وتحديات مطلع القرن الحادي والعشرين ، دار الكتاب الجامعي :العراق 2000.

7- بنخس الأسود و محمد محمود مرزوق ، أساسيات كرة اليد ، دار الفكر العربي: مصر 1988.

8- تسماني محمد ، التحصيل المعرفي، موسوعة حاسوب: الكويت 2015.

9- توفيق أحمد مرعي و محمد محمود الحيلة ، تفريد التعليم، الطبعة الأولى، دار الفكر: عمان 1998.

10- تامر محسن اسماعيل ، التمارين التطويرية في كرة اليد، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع: العراق، 1984.

11- جابر رمزي رسمي ، السمات الانفعالية المميزة لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين ، مطابع التعليم العالي: القدس، فلسطين 2011.

12- حازم أحمد السيد، أسس و مبادئ التمرينات الرياضية، كلية التربية الرياضية: جامعة طنطا : العراق 2016.

13- حازم احمد السيد ، البناء العاملي لنمط التفكير السائد لدى ناشئي كرة اليد بالمشروع القومي للمصوبدين ، جامعة طنطا: العراق 2013.

14- حسين أبو رياش، زهيرة عبد الحق، علم النفس التربوي (الطالب الجامعي و المعلم الممارس)، الطبعة الأولى ، دار المسيرة: عمان 2007.

15- خليل فوزي إبراهيم ، التمرينات البدنية ، جامعة الإسكندرية : مصر 1999.

16-رامي محمد ملحم، القياس و التقويم في التربية و علم النفس ، دار المسيرة : عمان 2000.

17-رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتابي، الوسائل الاحصائية في البحوث التربوية والنفسية، ط،1 دار دجلة ، عمان: 2015.

18-سمير وجدي و يوسف محمد موسى، العروض و التمرينات و اللياقة البدنية، الدار الجماهيرية : القاهرة، مصر 1990.

- 19- صدام غريد راجح، القاسية لعلوم الرياضة، دار الفكر العربي: العراق 2013.
- 20- صبحي احمد غلان، مهارات، تدريبات، اصابات، مكتب المجتمع العربي للمشروع و التوزيع: لبنان 2012.
- 21- طارق صلاح الدين سيد، الاختبارات المهارية في كرة اليد، البحوث العلمية : العراق 2014.
- 22- عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات، الطبعة 11، منشأة المعاريف: الاسكندرية، مصر 2003.
- 23- علاء الدين نعيم الجرجاوي، كتاب التمرينات البدنية، جامعة فلسطين: فلسطين 2010 .
- 24- عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية، إثراء للنشر والتوزيع: الاردن 2009.
- 25- عبد الرحمن الهاشمي و طه حسين الدليمي، استراتيجيات حديثة في فن التدريس ، ط1، دار الشروق : عمان 2008.
- 26- عبد الحافظ سلامة، الوسائل التعليمية والمنهج، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: اليمن 2000.
- 27- عبد العالي محمد حسن، المنهج المدرسي ، الطبعة الأولى، جامعة البحرين: البحرين 1995.
- 28- فاطمة إبراهيم حميدة، التعلم للاتقان و أثره على التحصيل في مادة الجغرافيا، عالم الكتب: القاهرة 1992.
- 29- فؤاد توفيق السمراي، التطبيق في كرة اليد ، الموصل: سوريا 1987.
- 30- قطامي يوسف، استراتيجيات التدريس، دار عمار: عمان 1993.
- 31- قاسم حسن حسين، موسوعة الميدان و المضمار (جري - موانع - قفز - وثب - رمي - قذف - ألعاب مركبة)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: الأردن 1998.
- 32- كمال عبد الحميد و زينب فهمي، كرة اليد للناشئين، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي: مصر 2002.
- 33- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر 2001.
- 34- كابتن جمال السيد، الخطط الدفاعية و الهجومية، مكتب المجتمع العربي للمشروع و التوزيع: لبنان 1982.
- 35- لحبيب جردان، علم النفس الرياضي، جامعة الإسكندرية : مصر 2016.
- 36- مجدي عزيز إبراهيم، الأصول التربوية لعملية التدريس ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة، مصر 2000.
- 37- منير جرجس ابراهيم، كرة اليد للجميع، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي: مصر 1994.
- 38- موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي ، منهجية البحث في العلوم الإنسانية، الطبعة الثانية ، دار القصبه للنشر: الجزائر 2004.
- 39- محمد محمود الحيلة، طرائق التدريس واستراتيجياته، الطبعة الأولى، دار الكتاب الجامعي: العين 2001.
- 40- محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي: مصر 1999.
- 41- محمد الصالح حتروني، الدليل البيداغوجي لمرحلة التعليم الابتدائي وفق النصوص - المرجعية والمناهج الرسمية، دار الهدى للطباعة والنشر و التوزيع: الجزائر 2007

- 42- محمد كبريت، منهاج المعلم و الإدارة التربوية، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع: القاهرة 1998.
- 43- محمد علي السيد، الوسائل التعليمية و المنهج، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: عمان 2000.
- 44- محمد الدريج، مدخل إلى علم التدريس تحليل العملية التعليمية، قصر الكتاب: البلديّة، الجزائر 1991.
- 45- محمد عثمان ، التحصيل المعرفي و علاقته بالرياضة، جامعة الكويت: الكويت 1987.
- 46- مراد علي عيسى، الإستراتيجيات الحديثة، جامعة العراق: العراق 2007.
- 47- محمد حسن علاوي، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي : القاهرة، مصر 2002.
- 48- محمد توفيق الدليلي، كرة اليد تعليم و تدريب تكتيك ، جامعة الأردن: الأردن 1989.
- 49- ممدوح محمد السيد، القدرات التوافقية في كرة اليد للناشئين، جامعة القاهرة: مصر 1991.
- 50- نورمان ماكنزي وآخرون، فن التعلم و فن التعليم، ترجمة: أحمد القادري، مطبعة جامعة دمشق، دمشق: 1973.
- 51- يوسف لازم كماش، رائد محمد مشتت، القياس و الإختبار و التقويم في المجال التربوي الرياضي ، مكتبة قطر الوطنية: قطر 2013.
- **المذكرات :**
- 1- أبو حديد بسام، أثر استراتيجية التدريس التبادلي و التعليم الشخصي (خطة كيلر) في تحصيل طلبة الصف الرابع الأساسي في مادة العلوم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الأردن 2006.
- 2- بثينة عبد الخالق ابراهيم، تأثير التعلم الإتقاني في التحصيل المعرفي و الأداء المهاري لطلبة المرحلة الأولى قسم التربية الرياضية في كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة العراق 2014.
- 3- بلكبش قادة ، مقارنة مستوى التحصيل المعرفي لطلبة السنة الثالثة ليسانس حسب نوع الإختبار وكذا التخصص المهني بمعهد التربية البدنية و الرياضية ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه ، 2018/2017.
- 4- حسن عمران حسن، قياس مدى تمكن طلاب كلية التربية قسم اللغة العربية من فهم واستخدام أدوات الربط اللازمة لهم، رسالة ماجستير ، جامعة أسيوط 1989.
- 5- حسين جبار راهي الأسدي، التحصيل المعرفي و المهاري بدلالة إدراكات النجاح و مستوى الطموح للطلاب بالكرة الطائرة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة كربلاء 2019 .
- 6- زغول نادية، تأثير برنامج تعليمي باستراتيجية كيلر باستخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم مهارة التصويب في كرة اليد لتلميذات الصف الأول الثانوي، رسالة الماجستير، جامعة أسيوط 2009.
- 7- سحر أكرم حسن، أثر استخدام نظام التعليم الشخصي (خطة كيلر) على تحصيل الطلبة في مادة الإحصاء، مجلة التقني / المجلد الثالث و العشرون / العدد / 7 ، 2010.
- 8- عبدالحميد سعيد عيسى الحايكي، أثر استراتيجية اتقان التعلم على تحصيل طلبة الصف الثالث الإعدادي في مبحث الرياضيات ، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك 1988.

- 9- غادة عبوة الزبوري، أثر إستراتيجية (فكر ، زوج ، شارك) في السلوك الإجتماعي و التحصيل المعرفي و تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه ، 2018.
- 10- كرم لويز شحاته، فعالية استخدام إستراتيجية كبلر في تفريد التعليم لتدريب بعض المهارات الرياضية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط: 1994.
- 11- كمال عارف ظاهر و سعده حسين إسماعيل ، نسبة مساهمة عناصر اللياقة البدنية و الفسيولوجية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية 2009 .
- 12- لولوه سعد راشد الكواري ، أثر إستراتيجية التعليم للإتقان في تنمية بعض المفاهيم الجغرافية والاتجاه نحو تدريسها لدى الطالبات المعلمات ، رسالة دكتوراه ، جامعة قطر 1994.
- 13- مصطفى عبدالله ابراهيم، أثر استخدام أسلوب التعلم لإتقان . حتى يتمكن . على تحصيل طلاب الصف الأول الإعدادي الأزهرى وأدائهم في مادة التجويد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الأزهر 1994.
- 14- ماجدة حميد كمش، أثر خطة كبلر على مستوى التحصيل المعرفي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية، مذكرة لنيل شهادة ماجستير ، 2009/2008.
- 15- محمد عبده محمد خضر، فاعلية برنامج تعليمي بإستراتيجية كبلر في تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مذكرة لنيل شهادة ماجستير ، السنة الجامعية 2010/2009.
- 16- محمود محمد الرنتيسي، أثر استخدام التعليم المدمج و الوسائط الفائقة على التحصيل المعرفي و اكتساب مهارات التصوير الرقمي لدى طلبة الصحافة بجامعة الأمة بغزة ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، السنة الجامعية 2015/2014.
- 17- محي الدين سعيد عابد، تأثير إستراتيجية كبلر على التحصيل المعرفي و مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين، ضمن نيل شهادة الدكتوراه كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة 2016.
- 18- محمد عبد المجيد نبوي أبودنيا، تأثير إستراتيجية كبلر وتوجيه الأقران على تعلم بعض مهارات ألعاب القوى، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه ، 2016.

• المجالات:

1-مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد الخامس 2012.

• مراجع إلكترونية :

1- موقع البحوث المدرسية www.Bohot.com شوهد يوم 12 مارس 2020 على الساعة 9.

2- <https://www.arageek.com/edu/learning-between-the-student-and-the-society>. شوهد يوم 10 مارس

2020 على الساعة 20.

• المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Ellis Paul. D , **the essential guide to effect sizes statical power meta analyzes and the interperatation**, reserach results cambridge (2019).
- 2- Siclovan, **Modality of peripheral nerves reconstruction** , Medical Studies Accademy , romania (2001).
- 3- T. Cockerton, **Evaluation of hypermedia document as auearning tool** , journal of computer assisted learniny vol 13 No,2,1 une, 1997.
- 4- Habil, Dornhoff. Martin. **l'éducation physique et sportives**. alger: ofice des publication universitaire. (1993).

الملاحق

الملحق رقم (01)



جامعة البويرة

كرة يد

رقم التسجيل	الإسم	اللقب	تاريخ الميلاد	الرقم	القسم
K15R021	عبد الرحمان	عشيط	17/07/1994	1	تربوي
k08T001	بوجمعة	بلغيث	27/08/1978	2	تربوي
K15R024	لعمارة عامر	العرباوي	07/03/1997	3	تربوي
1733031011	أحلام	هواري	30/08/1997	4	تربوي
1733031012	أحلام	درموش	31/03/1998	5	تربوي
1 733 033 159	محمد	العشبي	08/05/1997	6	تربوي
1733030745	أمين	ثلجون	02/02/1997	7	تربوي
1733032455	حسين	مسلم	09/01/1996	8	تربوي
1633030300	أسامة	مختاري	01/11/1997	9	تربوي
K110132	جيلالي	طيب	06/05/1988	10	تربوي
k150126	زكرياء	علام	18/08/1995	11	تربوي
1733024999	نجيب	بولحارس	20/12/1997	12	تدريب
1733023407	بلال	سماويل	15/07/1997	13	تدريب
1733021089	سمير	زايدي	13/09/1999	14	تدريب
1733027358	اليمين	عزاز	01/06/1994	15	تدريب
k130089	توفيق	دواجي	14/08/1991	16	تدريب
16 16 33026463	حمزة	بريشي	04/04/1995	17	تدريب
1733036929	عبد المالك	مشري	12/06/1996	18	تدريب
1733021577	أحمد الياس	قاري	25/08/1997	19	تدريب
1633034255	عبد الناصر	مزازي		20	تدريب
K15T004	عزالدين	بوحاج	06/01/1995	21	تدريب
K14T009	وليد	تميمونت	15/06/1991	22	ادارة
1 633 068 412	الوناس	بوتعقيق	04/05/1996	23	ادارة
1 633 031 469	عبد الباسط	جادي	05/09/1996	24	ادارة
1733032499	محمد بدر الدين	مجبر	30/05/1995	25	ادارة

الملحق رقم (02)

- جامعة العقيد أكي أكي محند اولحاج البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

استمارة إستبانة عن التحصيل المعرفي لمهاري التنطيط و التصويب في كرة اليد

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان : أثر تمارين تعليمية وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي و تعلم مهاري التنطيط و التصويب في كرة اليد نضع بين أيديكم هذه الاستمارة و نرجو منكم التكرم بالإجابة عن أسئلة هذه الإستبانة وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة لغرض البحث العلمي .

ملاحظة : ضع الإجابة الصحيحة أو الإجابات الصحيحة داخل إطار .

تحت إشراف

د. مزارى فاتح

من إعداد الطالبان :

- حموم حمزة

- شيبان عبد الحليم

السنة الجامعية: 2019 / 2020.

1- تستخدم عملية التنطيط عندما :

- نجد زميل أمامنا .

- نجد خصم أمامنا .

- لا نجد أي زميل .

2- تعتبر مهارة التنطيط من :

- المهارات الدفاعية .

- المهارات الهجومية .

- المهارات الدفاعية و الهجومية مع بعض .

3- إن عملية التنطيط :

- تسرع عملية الهجوم .

- تبطئ عملية الهجوم .

- تعطي الفرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الدفاعي الصحيح .

4- تؤدي مهارة التنطيط بدفع الكرة :

- براحة اليد .

- بأصابع اليد المغلقة .

- بأصابع اليد المفتوحة .

5- أثناء عملية التنطيط تدفع الكرة :

- إلى الخلف .

- إلى الأمام و خارج القدم المماثلة .

- على الجانب للقدم .

6- على اللاعب أثناء عملية التنطيط :

- أن يكون جسمه بين الخصم و الكرة في حالة وجود مدافع .

- أن تكون الكرة بين جسمه و الخصم في حالة وجود مدافع .

- أن تكون الكرة أمام الخصم .

7- على اللاعب أثناء عملية التنطيط :

- أن يكون نظره مركزا على الكرة فقط .
- أن يكون نظره مركزا على الكرة و الخصم .
- أن يكون نظره مركزا على الكرة و موزعا حول المساحة .

8- إن قانون اللعب يسمح :

- بتنطيط الكرة بكلتا اليدين معا .
- نقل الكرة من يد إلى أخرى أثناء التنطيط .
- يجيد التنطيط بيد واحدة .

9- على اللاعب توظيف عملية التنطيط أثناء :

- مسك الكرة في 5 ثواني .
- مسك الكرة في ثانيتين .
- مسك الكرة في 3 ثواني .
- المشي بالكرة لأربع خطوات .
- المشي بالكرة لثلاث خطوات .

10- أثناء استخدام عملية تنطيط الكرة ثم مسكها :

- على اللاعب تنطيطها لمرة أخرى .
 - على اللاعب تمريرها و ذلك من خلال مدة 5 ثواني كحد أقصى .
 - على اللاعب تمريرها و ذلك من خلال مدة 3 ثواني كحد أقصى .
- 11- إن المسافة التي تدفع إليها الكرة و ارتفاعها أثناء التنطيط تتناسب طرديا مع :

- سرعة حركة اللاعب .
- سرعة حركة اليدين .
- سرعة حركة اليدين و اللاعب معا .

12- تستخدم مهارة التنطيط في خط منعرج عند وجوده :

- أمام مدافع .
- بين مدافعين .
- دون وجود مدافعين .

1- تعتبر عملية التصويب من المهارات :

- الدفاعية
- الهجومية
- الدفاعية و الهجومية مع بعض

2 - التصويب في كرة اليد هو :

- إعاقة الخصم أثناء عملية الدفاع
- التمويه لغرض فتح المجال للتسجيل
- لتسجيل هدف

3- من أنواع التصويبات في كرة اليد نجد :

- التصويب الكراجي
- التصويب من الوثب
- التصويب مع السقوط

4- التصويب الكراجي هو :

- تمرير الكرة على شكل حط مستقيم
- تمرير الكرة على الطائر
- تمرير الكرة من خلال ملامستها الأرض

5- التصويب من الوثب هو :

- التصويب في حالة ثبات
- التصويب من خلال الإرتقاء
- التصويب من خلا كل ثلاثة خطوات

6 - التصويب مع السقوط هو :

- التصويب مباشرة من خلال عملية الإرتقاء
- التصويب مباشرة من خلال وضعية ثابتة
- يكون التصويب من خلال كلتا الحالتين

7- في كرة اليد يكون التصويب من خلال :

- إستعمال كل الجسم
- إستعمال بعض العناصر الحركية في الجسم
- إستعمال اليد الواحدة المسؤولة عن وضعية اللاعب أثناء التصويب

8- التصويب في كرة اليد يكون من خلال :

- كل ثلاثة خطوات مستقيمة
- يكون مباشرة عند إستلام الكرة
- يكون مباشرة عند إحتكاك اللاعب مع اللاعب الخصم

9- لنجاح عملية التصويب في كرة اليد يجب أن :

- التأكيد علي تدريب اللاعبين على التهديف من جميع الزوايا
- التدريب على السقوط في أقصر مدة ممكنة
- التأكيد علي التصويب نحو المناطق المرتفعة في الهدف

10- تتأثر عملية التصويب من خلال عامل :

- زاوية التصويب
- التوجيه
- المسافة
- السرعة

11- أثناء عملية التصويب في كرة اليد يكون اللاعب متخذًا الوضعية :

- يكون من الجانب الأيسر للاعب الذي يصوب بالذراع اليمني مواجهها للمرمى
- يكون من الجانب الأيمن للاعب الذي يصوب بالذراع اليمني مواجهها للمرمى
- يكون من الجانب الأيمن للاعب الأيمن الذي يصوب بالذراع الأيسر مواجهها للمرمى
- يكون من الجانب الأيسر للاعب الأيمن الذي يصوب بالذراع الأيسر مواجهها للمرمى

12 - أثناء عملية التصويب يجب على اللاعب مراعاة :

- قوة التسديدة
- إتجاه التسديدة
- زاوية التسديد
- كيفية تسطير مسار الكرة قبل التسديد

- جامعة الـمـقـدـونـيـة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

المفتاح التصحيحي للإستبانة

ملاحظة: إستنادا لبعض المراجع و الكتب و أساتذة في الاختصاص تم وضع مفتاح تصحيحي للإستبانة على النحو التالي:

تحت إشراف

د. مزارى فـاتـح

من إعداد الطالبان:

- حموم حمزة

- شيبان عبد الحليم

- 1- تستخدم عملية التنطيط عندما :
 - لا نجد أي زميل .
- 2- تعتبر مهارة التنطيط من :
 - المهارات الهجومية .
- 3- إن عملية التنطيط :
 - تبطئ عملية الهجوم .
 - تعطي الفرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الدفاعي الصحيح .
- 4- تؤدي مهارة التنطيط بدفع الكرة :
 - بأصابع اليد المفتوحة .
- 5- أثناء عملية التنطيط تدفع الكرة :
 - إلى الأمام و خارج القدم المماثلة .
- 6- على اللاعب أثناء عملية التنطيط :
 - أن تكون الكرة بين جسمه و الخصم في حالة وجود مدافع .
- 7- على اللاعب أثناء عملية التنطيط :
 - أن يكون نظره مركزا على الكرة و موزعا حول المساحة .
- 8- إن قانون اللعب يسمح :
 - يجيد التنطيط بيد واحدة .
- 9- على اللاعب توظيف عملية التنطيط أثناء:
 - مسك الكرة في 3 ثواني .
 - المشي بالكرة لثلاث خطوات .
- 10- أثناء استخدام عملية تنطيط الكرة ثم مسكها :
 - على اللاعب تمريرها و ذلك من خلال مدة 3 ثواني كحد أقصى .
- 11- إن المسافة التي تدفع إليها الكرة و ارتفاعها أثناء التنطيط تتناسب طرديا مع :
 - سرعة حركة اللاعب .

12- تستخدم مهارة التخطيط في خط منحرج عند وجوده :

- بين مدافعين .

المحور 01 : خاص بمهارة التصويب في كرة اليد

1- تعتبر عملية التصويب من المهارات :

- الهجومية

2 - التصويب في كرة اليد هو :

- التمويه لغرض فتح المجال للتسجيل

- لتسجيل هدف

3- من أنواع التصويبات في كرة اليد نجد :

- التصويب الكراباجي

- التصويب من الوثب

- التصويب مع السقوط

4- التصويب الكراباجي هو :

- تمرير الكرة من خلال ملامستها الأرض

5- التصويب من الوثب هو :

- التصويب من خلال الإرتقاء

- التصويب من خلال ثلاثة خطوات

6- التصويب مع السقوط هو :

- التصويب مباشرة من خلال وضعية ثابتة

7- في كرة اليد يكون التصويب من خلال :

- إستعمال اليد الواحدة المسؤولة عن وضعية اللاعب أثناء التصويب

8- التصويب في كرة اليد يكون من خلال :

- كل ثلاثة خطوات مستقيمة

- يكون مباشرة عند إستلام الكرة

- يكون مباشرة عند إحتكاك اللاعب مع اللاعب الخصم

9- لنجاح عملية التصويب في كرة اليد يجب أن :

- التأکید علي تدريب اللاعبين على التهديف من جميع الزوايا

10- تتأثر عملية التصويب من خلال عامل :

- زاوية التصويب

- المسافة

- السرعة

11 - أثناء عملية التصويب في كرة اليد يكون اللاعب متخذًا الوضعية :

- يكون من الجانب الأيسر للاعب الذي يصوب بالذراع اليمني مواجهًا للمرمى
- يكون من الجانب الأيمن للاعب الأيمن للاعب الذي يصوب بالذراع الأيسر مواجهًا للمرمى

12 - أثناء عملية التصويب يجب على اللاعب مراعاة :

- قوة التسديدة
- زاوية التسديد
- كيفية تسطير مسار الكرة قبل التسديد

الملحق رقم (03)



جامعة ألكي محمد أولحاج - البويرة-



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص : النشاط البدني الرياضة المدرسي

قائمة الأساتذة المحكمين للإستبانة

عنوان المذكرة : أثر تمارينات تعليمية وفق إستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي
و تعلم مهاراتي التنطيط و التصويب في كرة اليد .

الرقم	الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الإمضاء
01	عبد السلام زواوي	أستاذ التعليم العالي	تدريب رياضي	
02	لونس عبد الله	أستاذ مساعد	العلوم الرياضية التربوي	
03	داسيا عبد العزيز	أستاذ محاضر	النشاط البدني الرياضي التربوي	
04	طرار توفيق	أستاذ مساعد	النشاط البدني الرياضة التربوية	
05	حمادي إبراهيم	أستاذ مساعد	التدريب الرياضي	

تحت إشراف :

د. مزارى فاتح

من إعداد الطلبة :

- شيبان عبد الحليم

- حموم حمزة

السنة الجامعية : 2020/ 2019

الملحق رقم (04)

الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الحركية الاساسية:

سيدي المحكم إختار المهارات الحركية الأساسية التي وجب تطويرها لدى عينة الدراسة من الطلبة المشخصين باضطراب نقص الانتباه ، بالاشارة على موافق إذا كنت ترى أنه يجب تطوير هذه المهارة وغير موافق ان كنت ترى عكس ذلك.
وبعدها

سيدي المحكم فيما يلي مجموعة من اختبارات المهارات الحركية الاساسية (التنطيط/ التصويب) نرجو من سيادتكم إعطاء الاهمية النسبية لكل اختبار من 1الى5.

الاهمية النسبية					الاختبار	المهارة الحركية
5	4	3	2	1		
					إختبار الجري المتعرج	التنطيط
					اختبار التنطيط المستمر في اتجاهات متعددة	
					اختبار التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	
					اختبار ربط التنطيط مع عنصر التوافق	
					اختبار التصويب (10 كرات) بعد الخداع	التصويب
					اختبار التصويب بالوثب عاليا (10 كرات)	
					اختبار التصويب الهادف	
					اختبار التصويب بسرعة	

يمكن اضافة اي اقتراحات او اختبارات ترونها مناسبة:

.....

.....

.....

.....

.....

Research Summary

The effect of educational exercises according to the Keeler's strategy on cognitive achievement and learning the skills of dribbling and correction in handball.

-A field study conducted on students of the Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities at the University of Bouira-

**By : - Chibane Abdelhalim
- Hammoum Hamza**

UNDER SUPERVISION OF: Dr Mazari Fatah

Research Summary:

This study aimed to find out the effect of educational exercises designed according to Keeler's strategy on cognitive achievement and learning the skills of dribbling and shooting in handball. They were divided into two groups (the experimental sample - the control sample), from the study population estimated at 25 students, and the two researchers used the experimental approach to suit the nature of the study, and the questionnaire and the pre and post skill tests were relied upon as a tool for the study and this is to find out how effective the proposed program is in developing the two skills. The correction is under study, and the researcher also relied on the following statistical methods: Statistical Package Program (spss18). The mean, standard deviation, correlation coefficient, Pearson correlation coefficient, (T) student for independent samples, and (T) Student for linked samples and alpha. Finally, the researchers hope to reach the following conclusions:

- ✓ Educational exercises using the Keeler's strategy affect cognitive achievement in handball students.
- ✓ Instructional exercises using the Keeler's strategy influence the learning of dribbling in handball students.
- ✓ Instructional exercises using the Keeler's strategy influence the learning of shooting skills in handball students.

Through this, the two researchers came up with a set of future suggestions and hypotheses, as follows:

- The necessity of preparing educational programs based on scientific foundations to develop the skills and knowledge aspect, using modern education strategies.
- The use of Keeler's strategy has a positive effect on improving the level of skill performance and cognitive achievement of handball skills (under study).
- Evaluating the handball curriculum for third-year students at the institute and reformulating its educational units to suit the abilities, needs, skill level and knowledge of students.
- The use of the initial evaluation in the Keeler's strategy to determine the level of students and divide them into close-level groups.
- Leave the room for the student to determine the speed and pace of his learning, and there is no problem with the learner making mistakes and they are corrected automatically without the intervention of the professor.

Key Words : Didactic exercises, Keeler's strategy, Cognitive achievement, My dribbling and correction skills, Handball.