

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد - باتنة 2-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني والرياضي التربوي

أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في النشاط البدني الرياضي التربوي
تخصص النشاط الرياضي التربوي

أثر التدريس بأسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين
الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية
والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة)

- دراسة ميدانية بثانوية وادي الطاقة الجديدة باتنة-

إشراف:

د / صغير مساحلي

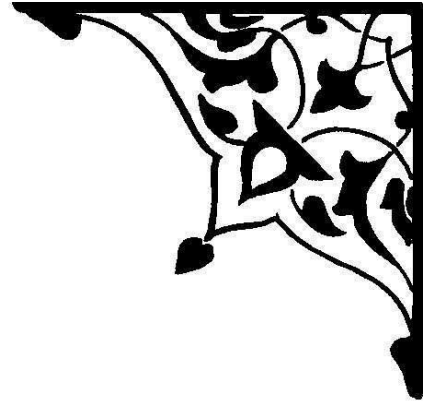
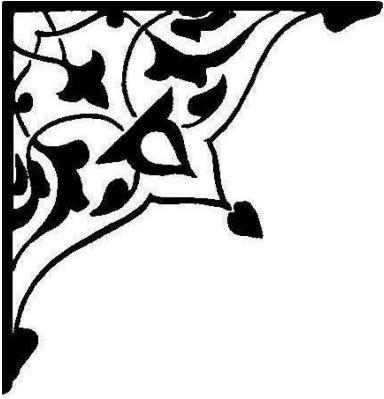
إعداد الطالب:

مسعود عقاي

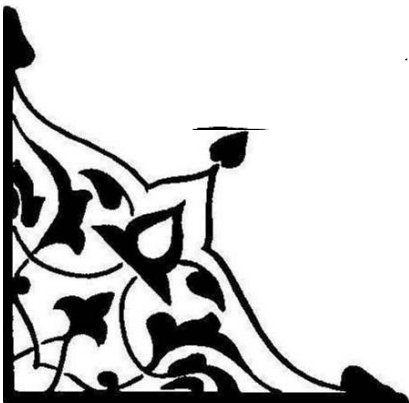
لجنة المناقشة:

الاسم للقب	الدرجة العلمية	الجامعة الأصلية	الصفة
أ.د/ السعيد يحيوي	أستاذ التعليم العالي	جامعة باتنة 2	رئيسا
د/ صغير مساحلي	أستاذ محاضر أ	جامعة سطيف 2	مشرفا ومقررا
أ.د/ بوطالي بن جدو	أستاذ التعليم العالي	جامعة سطيف 2	عضوا مناقشا
د/ محمد مرات	أستاذ محاضر أ	جامعة باتنة 2	عضوا مناقشا
د/ عبد المالك معلم	أستاذ محاضر أ	جامعة باتنة 2	عضوا مناقشا
د/ عقبة دغنوش	أستاذ محاضر أ	جامعة باتنة 2	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2017-2018



الله أكبر
الله أكبر
الله أكبر



شكر وتقدير و عرفان

قال تعالى: "وإن شكرتم لأزيدنكم " صدق الله العظيم.

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا، شكرا وحمدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدرته تم إنجاز هذا العمل.

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف " مساحلي صغير " الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة طوال مدة إعداد الأطروحة، ولم يزل يشجعنا ويدفعنا إلى الأمام حتى أكملنا هذه الأطروحة في حلتها هذه، وقد كان له بالغ الأثر في توجيه هذا البحث، أسأل الله عز وجل أن يجعل ذلك في موازين حسناته وأن يجزيه عني خير الجزاء.

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2 ، وكل أساتذة المعهد، وأنقدم ببالغ شكري وتقديري إلى كل أعضاء لجنة المناقشة، لتفضلهم بقبول مناقشة الأطروحة، وقراءتهم وتقويمهم لهذا العمل، وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام إلى أسرة " ثانوية وادي الطاقة الجديدة " الذين أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا طاقما إداريا وتربويا وإلى كل تلاميذ الثانوية.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من أعاننا ولو بكلمة طيبة ونصيحة قيمة.

إهداء

أهدي هذه المذكرة إلى أعلى الناس أُمي - رحمها الله تعالى - و
جعل الله قبرها روضة من رياض الجنة، والتي طالما تمنيت أن تكون
حاضرة بيننا في حفل التخرج لكن مشيئة الله أن تنتقل إلى جوار ربها، و
لا أنسى الوالد الكريم - حفظه الله - ، الذي قاد سفيني في يم الحياة .

وإلى جميع الإخوة والأخوات من الكبير إلى الصغير .

إلى الأستاذ المشرف صغير مساحلي

إلى كل زملائي في الدراسة والعمل وكل الأصدقاء بدون استثناء .

إلى كل من ساعدني طيلة مرحلتي الدراسية وخاصة أخي

"الصالح".

إلى كل من يطمح إلى العلاء، أهدى عملي المتواضع.

مسعود

الملخص باللغة العربية:

يهدف البحث إلى الكشف عن فاعلية التدريس بأسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة)

وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، فيما تكونت عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة) والتي بلغ عددها 60 تلميذ تم تقسيمهم عشوائيا إلى ثلاث مجموعات متساوية (مجموعة ضابطة، مجموعة الأسلوب التبادلي، مجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه). وإستخدام الباحث مقياس الرضا الحركي ومقياس الثقة بالنفس المقنن. وتم وضع برنامج تعليمي وفق الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه لتحسين مستوى الرضا الحركي والثقة بالنفس لفترة (10)أسابيع وبواقع (2) وحدتين أسبوعيا والزمن (60) دقيقة لكل وحدة تعليمية، وتم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية .SPSS

وإستنتج الباحث ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس بعد استخدام الأسلوب التقليدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس بعد استخدام أسلوب التعلم التبادلي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس. بعد استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس ولصالح المجموعتين التجريبيتين .

Abstract :

The aim of the research is to reveal the effectiveness of teaching in the two methods of mutual learning and directed discovery in improving motor satisfaction and self-confidence during the physical education and sports classes among secondary school students (18-15 years), the researcher used the experimental method to suit the nature of the research and The research sample consisted of the secondary school students (15-18 years old), which numbered 60 students randomly divided into three equal groups (control group, reciprocal method group, guided discovery group). The researcher used the measure of motor satisfaction and the self-confidence measure. An interactive program and a discovery method were developed to improve the level of motor satisfaction and self-confidence for a period of 10 weeks with 2 units per week and 60 minutes per unit. The data were processed statistically using the SPSS.

The researcher concluded the following:

- There were statistically significant differences between the tribal and remote tests in the degree of motor satisfaction and self-confidence after using the traditional method in the control group and for the post-test.

- There were statistically significant differences between the tribal and remote tests in the degree of motor satisfaction and self-confidence after using the method of mutual learning among the members of the first experimental group and for the post-test.
- There are statistically significant differences between the tribal and remote tests in the degree of motor satisfaction and self-confidence. After the use of the discovery method directed by members of the second experimental group and for the post-test.
- There were statistically significant differences between the experimental groups and the control group in the post-test in the degree of motor satisfaction and self-confidence for the benefit of the experimental groups.

الصفحة	قائمة المحتويات
أ	• الآية القرآنية
ب	• شكر وعرفان
ج	• إهداءات
د	• ملخص الدراسة
1	➤ المقدمة
الفصل الأول	
التعريف بالدراسة	
8	1. إشكالية الدراسة
10	2. فرضيات الدراسة
10	1.2. الفرضية العامة
11	2.2. الفرضيات الجزئية
11	3. أهداف الدراسة
12	4. أهمية الدراسة
12	5. أسباب اختيار الموضوع
12	1.5 الأسباب الموضوعية
13	2.5 الأسباب الذاتية
13	6. تحديد مصطلحات البحث
13	1.6 الأسلوب التبادلي
13	2.6 أسلوب الاكتشاف الموجه
14	3.6 الرضا الحركي
14	4.6 الثقة بالنفس
15	7. الدراسات السابقة والمثابرة
37	8. التعقيب على الدراسات السابقة والمثابرة
38	1.8 وجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابرة
38	2.8 مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة والمثابرة
الفصل الثاني	
التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية	
41	أولاً: ماهية التربية البدنية والرياضية وخصائصها
41	1. مفهوم التربية البدنية والرياضية
42	2. ماهية التربية البدنية والرياضية في المدرسة
43	3. خاصية التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي

44	4. أهداف التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي
44	1.4 الناحية البدنية
44	2.4 الناحية المعرفية
45	3.4 الناحية الاجتماعية
45	5. مميزات وخصائص التربية البدنية والرياضية من خلال المفهوم الحديث للمنهاج
46	6. حصة التربية البدنية والرياضية
46	1.6 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
47	2.6 مضمون حصة التربية البدنية والرياضية
48	3.6 أقسام حصة التربية البدنية والرياضية
48	1.3.6 الجزء التمهيدي
50	2.3.6 الجزء الرئيسي
52	3.3.6 الجزء الختامي:
53	7. تصميم الوحدات واختيار الأنشطة
53	8. التربية البدنية والرياضية والمقاربة بالكفاءات
54	9. مصفوفة كفاءات التعليم الثانوي
55	ثانياً: ماهية المراقبة
55	1. مفهوم المراقبة
55	2. معنى المراقبة
56	3. مميزات وخصائص النمو لمرحلة (15-18 سنة)
56	1.3 النمو الجسدي
56	2.3 النمو الحركي
57	3.3 النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي
58	4. المراقب و ممارسة التربية البدنية و الرياضية
59	5. مراحل المراقبة
59	1.5 المراقبة المبكرة
59	2.5 المراقبة المتوسطة
60	3.5 المراقبة المتأخرة
60	6. أنماط المراقبة
60	1.6 المراقبة المتكيفة
60	2.6 المراقبة الانسحابية المنطوية

61	3.6 المراهقة العدوانية المتمردة
61	4.6 المراهقة المنحرفة
62	خلاصة
الفصل الثالث	
التدريس بالأسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه في التربية البدنية والرياضية	
أولاً: أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية	
64	1. مفهوم أسلوب التدريس
65	2. تصنيف الأساليب التدريسية
65	1.2 مجموعة الأساليب المباشرة
66	2.2 مجموعة الأساليب غير المباشرة
66	3. بنية أساليب موسكا ومستون للتدريس
67	4. القرارات المطلوبة في بنية أساليب التدريس
67	1.4 القرارات المطلوبة لمرحلة ما قبل التأثير
69	2.4 القرارات في مرحلة التأثير أو مرحلة التنفيذ
69	3.4 القرارات الخاصة لمرحلة ما بعد التأثير أو مرحلة التقييم
69	5. دور المعلم والطالب في اتخاذ القرارات الثلاثة في بنية أساليب مستن لتدريس التربية البدنية
71	6. قنوات النمو في أساليب مستن للتدريس من منظور استقلالي
ثانياً: أساليب التدريس قيد الدراسة	
72	1. الأسلوب التبادلي
72	1.1 تعريف الأسلوب التبادلي قرارات التخطيط
72	2.1 وصف الأسلوب
73	3.1 مضمون الأسلوب التبادلي
74	4.1 بنية الأسلوب التبادلي
76	5.1 دور الأستاذ في ظل التدريس بالأسلوب التبادلي
77	6.1 دور التلميذ في ظل التدريس بالأسلوب التبادلي
78	7.1 أهداف الأسلوب التبادلي
79	8.1 قنوات النمو في الأسلوب التبادلي
80	9.1 خطوات تنفيذ الأسلوب التبادلي
82	10.1 مميزات الأسلوب التبادلي
82	11.1 عيوب الأسلوب التبادلي
83	12.1 ورقة المعيار في الأسلوب التبادلي

84	13.1 نموذج ورقة معيار محاكاة الأداء الصحيح في الأسلوب التبادلي
85	2. أسلوب الاكتشاف الموجه
86	1.2 أهمية التدريس بالاكتشاف
86	2.2 استراتيجية التدريس بالاكتشاف
86	1.2.2 طريقة استخدام التدريس بالاكتشاف
87	3.2 أنواع أسلوب الاكتشاف
87	1.3.2 الاكتشاف الموجه
87	2.3.2 الاكتشاف شبه الموجه
87	3.3.2 الاكتشاف الحر
88	4.2 ماهية أسلوب الاكتشاف الموجه
88	1.4.2 مفهوم أسلوب الاكتشاف الموجه
89	5.2 أهداف أسلوب الاكتشاف الموجه
90	6.2 قنوات النمو في أسلوب الاكتشاف الموجه
91	7.2 مضمون أسلوب الاكتشاف الموجه
91	8.2 دور المعلم و المتعلم في أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه
91	1.8.2 دور المعلم في أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه
92	2.8.2 دور المتعلم في أسلوب التدريس بالاكتشاف
92	9.2 خطوات تنفيذ أسلوب الاكتشاف الموجه
93	10.2 اقتراحات حول تطبيق أسلوب الاكتشاف الموجه
95	11.2 مميزات أسلوب الاكتشاف الموجه
97	12.2 نموذج ورقة الأداء وبدائل الأداء في التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه
99	الخلاصة
الفصل الرابع الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى المراهق	
101	أولا الرضا الحركي:
101	1. مفهوم الرضا الحركي
102	2. أهمية الرضا الحركي
103	3. متغيرات الرضا الحركي
103	1.3 العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم
103	2.3 العوامل الخارجية والخاصة بحالة المتعلم
103	3.3 العوامل والمتغيرات المتوسطة

104	4. إجراءات تكوين الرضا الحركي
105	1.4 مجموعة المتغيرات الشخصية
105	2.4 المتغيرات البيئية
106	5. أنواع الرضا الحركي
106	1.5 الرضا الإجمالي عن الأداء الحركي
106	2.5 الرضا الجزئي
106	6. العوامل المؤثرة في الرضا الحركي
107	7. مراحل الرضا الحركي
108	8. نظريات التعلم الحركي
108	1.8 نظرية المحاولة والخطأ وتعلم المهارات الرياضية
109	2.8 نظرية الاقتران الشرطي وتعلم المهارات الرياضية
109	3.8 النظرية الكلية وتعلم المهارات الرياضية
109	4.8 نظرية الجشطلت (التعلم بالاستبصار)
110	5.8 نظرية التعلم بالملاحظة لباندورا
110	ثانياً: الثقة بالنفس
110	1. مفهوم الثقة بالنفس
110	1.1 لغة
110	2.1 اصطلاحاً
112	3.1 التعقيب على التعاريف السابقة
113	2. الثقة بالنفس ومرحلة المراهقة
116	3. الثقة بالنفس و الحياة المدرسية
117	4. مظاهر ضعف الثقة بالنفس
119	5. تصنيفات الثقة بالنفس
119	1.5 نقص الثقة بالنفس
120	2.5 الثقة بالنفس الزائدة (أو الزائفة)
120	3.5 الثقة بالنفس المثلى
121	6. مميزات الثقة بالنفس
122	7. النظريات المفسرة للثقة بالنفس
122	1.7 التحليل النفسي
122	2.7 الاتجاه الانساني

123	3.7 الاتجاه السلوكي
123	4.7 النظرية المعرفية الاجتماعية
126	خلاصة
الفصل الخامس منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية	
128	1. منهج الدراسة
129	2. مجتمع الدراسة وعينة الدراسة
129	1.2 مجتمع الدراسة
129	2.2 عينة الدراسة
130	3.2 تجانس عينة البحث قيد الدراسة
133	4.2 التكافؤ بين المجموعات
135	3. متغيرات الدراسة
135	4. مجالات الدراسة
136	1.4 المجال المكاني
136	2.4 المجال الزمني
136	5. أدوات الدراسة
137	1.5 استبيان الرضا الحركي
137	2.5 استبيان الثقة بالنفس
138	3.5 برنامج الوحدات التعليمية بأسلوب التعلم التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه
138	6. خطوات الدراسة
138	1.6 الدراسة الاستطلاعية
139	1.1.6 الخصائص السيكومترية لاستبيان الرضا الحركي
141	2.1.6 الخصائص السيكومترية لاستبيان الثقة بالنفس
144	2.6 إجراءات البحث الميدانية
144	1.2.6 الاختبار القبلي
144	2.2.6 البرنامج التعليمي بأسلوب التعلم التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه
145	1.2.2.6 الأسس التي تم بناء الوحدات التعليمية التعليمية وفق أسلوب التعلم التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه
146	2.2.2.6 الخطة الزمنية للبرنامج
148	3.2.2.6 تنفيذ البرنامج التعليمي بأسلوب التعلم التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه
148	4.2.2.6 صدق محتوى الوحدات التعليمية التعليمية

149	3.2.6 الاختبار البعدي
149	7. الوسائل الإحصائية
151	خلاصة
الفصل السادس عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث	
154	أولاً: عرض وتحليل النتائج
154	1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
154	1.1 المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الرضا الحركي لدى المجموعة الضابطة
156	2.1 المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة
158	2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
158	1.2 المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الرضا الحركي لدى مجموعة الأسلوب التبادلي
160	2.2 المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الثقة بالنفس لدى مجموعة الأسلوب التبادلي
162	3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
162	1.3 المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الرضا الحركي لدى مجموعة الاكتشاف الموجه
164	2.3 المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الثقة بالنفس لدى مجموعة الاكتشاف الموجه
166	4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
166	1.4 تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وقيمة " F " المحسوبة لنتائج القياس البعدي بين المجموعات الثلاث في مستوى الرضا الحركي
167	2.4 تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وقيمة " F " المحسوبة لنتائج القياس البعدي بين المجموعات الثلاث في مستوى الثقة بالنفس
168	3.4 قيمة أقل فرق معنوي " L.S.D " بين فروق المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة في مستوى الرضا الحركي في الاختبار البعدي
170	4.4 قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين فروق المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة في مستوى الثقة بالنفس في الاختبار البعدي
173	ثانياً: مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات

173	1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
174	2. مناقشة الفرضية الثانية
177	3. مناقشة الفرضية الثالثة
179	4. مناقشة الفرضية الرابعة
184	استنتاج عام كخلاصة للبحث
185	التوصيات
	• قائمة المراجع
	• الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	جدول يوضح نتائج الدراسات السابقة	37
2	جدول يبين دور المعلم والطالب في اتخاذ القرارات الثلاثة في بنية أساليب التدريس	70
3	جدول يبين قنوات النمو في أساليب مؤسستن للتدريس	71
4	جدول يبين بنية الأسلوب التبادلي	74
5	جدول يبين قنوات النمو في الأسلوب التبادلي	80
6	جدول يبين قنوات النمو في أسلوب الاكتشاف الموجه	90
7	جدول يبين توزيع أفراد العينة حسب مجموعات الدراسة	130
8	جدول يبين التوزيع الاعتنالي لمجموعة الأسلوب التبادلي في متغيرات السن ، الطول، الوزن، الرضا الحركي والثقة بالنفس	131
9	جدول يبين التوزيع الاعتنالي لمجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه في متغيرات السن ، الطول، الوزن، الرضا الحركي والثقة بالنفس	132
10	جدول يبين التوزيع الاعتنالي للمجموعة الضابطة في متغيرات السن ، الطول، الوزن، الرضا الحركي والثقة بالنفس	133
11	جدول يبين تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتكافؤ في القياس القبلي بين المجموعات الثلاث (ن = 60)	134
12	جدول يبين أرقام الفقرات الموجبة والسالبة في مقياس الثقة بالنفس	138
13	جدول يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي لمقياس الرضا الحركي	140
14	جدول يوضح الصدق التمييزي لمقياس الثقة بالنفس	142
15	جدول يبين حساب الثبات باستخدام سبيرمان براون	143

147	جدول يوضح التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التعليمي بأسلوب التعلم التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه وأسلوب التعلم العادي	16
154	جدول يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الرضا الحركي	17
156	جدول يبين دلالة الفروق "ت" بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة باستخدام أسلوب التدريس العادي بالنسبة لمستوى الثقة بالنفس	18
158	جدول يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة أسلوب التدريس بالأسلوب التبادلي بالنسبة لمستوى الرضا الحركي	19
160	جدول يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة أسلوب التدريس بالأسلوب التبادلي بالنسبة لمستوى الثقة بالنفس	20
162	جدول يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة أسلوب التدريس بالأسلوب الاكتشاف الموجه بالنسبة لمستوى الرضا الحركي	21
164	جدول يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة أسلوب التدريس بالأسلوب الاكتشاف الموجه بالنسبة لمستوى الثقة بالنفس	22
167	جدول يبين تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وقيمة " F " المحتسبة لنتائج القياس البعدي بين المجموعات الثلاث في مستوى الرضا الحركي (ن = 60)	23
167	جدول يبين تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وقيمة " F " المحتسبة لنتائج القياس البعدي بين المجموعات الثلاث في مستوى الثقة بالنفس (ن = 60)	24
168	جدول يبين قيمة أقل فرق معنوي " L.S.D " بين فروق المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة في مستوى الرضا الحركي في الاختبار البعدي	25
170	جدول يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين فروق المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة في مستوى الثقة بالنفس في الاختبار البعدي	26

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	مصفوفة كفاءات التعليم الثانوي لمادة التربية البدنية الرياضية للتعليم الثانوي	54
2	شكل يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الرضا الحركي لدى المجموعة الضابطة	155
3	شكل يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة	157
4	شكل يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الرضا الحركي لدى مجموعة الأسلوب التبادلي	159
5	شكل يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الثقة بالنفس لدى مجموعة الأسلوب التبادلي	161
6	شكل يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الرضا الحركي لدى مجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه	163
7	شكل يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الثقة بالنفس لدى مجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه	165
8	شكل يبين فروق المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبار البعدي لمستوى الرضا الحركي بين مجموعات البحث الثلاثة	169
9	شكل يبين فروق المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبار البعدي لمستوى الرضا الحركي بين مجموعات البحث الثلاثة	171

المقدمة:

يرتبط التعلم الحركي ارتباطاً وثيقاً بعلم النفس الرياضي وكموضوع من مواضعه، إذ أن تعلم الحركات الرياضية من قبل المتعلم يتأثر بنوع التعلم أو الطريقة التعليمية إضافة إلى الجانب النفسي للمتعلم، فإذا لم يتم اختيار نوع التعلم الملائم أو الأسلوب التعليمي الملائم للمتعلمين وعدم تهيئتهم تهيئة نفسية جيدة لا يتمكن المتعلمون من تعلم أبسط الحركات الرياضية، فمن واجب القائم على العملية التعليمية اختيار نوع التعلم الذي له تأثير إيجابي على الأبعاد النفسية للمتعلم، فالمعلم الكفء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير من مداخل وأساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة وأنه من خلال التدريس يجب أن يكون موقف المتعلم إيجابياً وليس سلبياً نشطاً وفعالاً، لا مستقبلاً لكل ما يلقي إليه، فالتطور الكبير الذي عرفه علم النفس التربوي، والذي أكد على ضرورة الاهتمام بالمتعلم وجعله محور العملية التعليمية التعلمية، جعل القائمين على شؤون التربية والتعليم يدركون أنه لم يعد يكفي أن يتقن المعلم المادة العلمية ليقوم بمهمته بفاعلية ونجاح بل يجب أن يركز عمله على التحفيز والتشجيع، فعملية التعليم تعد فناً عظيماً لا يقدر عليه إلا من هو مؤهل علمياً مهنياً ثقافياً ولا شك في أن التقدم الذي بلغه ميدان التربية والتعليم كان له أثر كبير في تطوير العمل التربوي ومن ثم تطوير المعلم ووظيفته، بحيث لا تعد هذه الوظيفة قاصرة على مجرد تلقين المعلومات وإنما اتجهت إلى هدف تحقيق شخصية إنسانية متكاملة ومنتجة وقادرة على العمل والتفكير .

ويحتل الرضا مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلاً عن أن الرضا الحركي يأخذ بعداً كبيراً في مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضي، إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، كما أن النجاح في أداء النشاط الحركي مرتبط بالرضا والمتعة وهما من

الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي، وفي هذا الصدد يشير (راتب) "إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها الفرد النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف"، (راتب، 2001، 256)،

والرضا الحركي يعتمد بدرجة كبيرة على الانفعالات والمتغيرات الفيزيولوجية التي قد يتعرض لها المتعلم أثناء فترة التعليم وتمثل الانفعالات أهمية كبرى للارتقاء بالأداء ومعرفة العوامل النفسية والفيزيولوجية المرتبطة بإخراج الفرد الرياضي لطاقته الكامنة وتحقيق الأداء الرياضي الأمثل.

كما أن الثقة بالنفس هي أحد سمات شخصية الفرد التي ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم، وطبقاتهم الاجتماعية، والاقتصادية لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى إلى التقدم دائماً، فهي تمثل دوراً هاماً في حياة الفرد، وعاملاً من عوامل النمو الانفعالي، والاستقرار النفسي والشعور بالكفاءة، والقدرة على مواجهة الصعاب. (لاحق، 2005، 13)

والثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها بل ثمرة يجنيها الشخص نتيجة لبذور غرسها وهي انعكاس لواقع داخلي يعمل في أعماق الشخصية إضافة إلى الصحة العامة لدى الفرد وترتبط بما يحصل عليه الفرد من معلومات وخبرات تدعم مكانته الاجتماعية وتساعد على أن يكون إيجابياً، وهي إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وقراراته وإمكانياته وتتمثل بالحب والعطف والتفكير الإيجابي والصبر والمثابرة والإصرار واستثمار الوقت (الويس، 2005، 7)، وغرس شعور الثقة بالنفس لدى طالب المرحلة الثانوية يحتاج إلى الوقت والاستمرارية ولن يأتي ثماره بين يوم وليلة، فتربته على أن يكون قوي الشخصية واثق من نفسه ليست مهمة سهلة لكنه ليست مستحيلة ولكنها تتطلب الصبر والمثابرة، وبذل الجهد الموصول، وهناك خيط رفيع يفصل بين إعطائه شعوراً زائفاً بالرضا عن النفس، والشعور بالاستحقاق والثقة بالنفس.

تعد النشاطات الرياضية التربوية وسيلة مهمة لتحقيق الأهداف التربوية التعليمية، وذلك لأن المادة الدراسية ليست هدفا ذاتيا مطلوباً تحقيقه وإنما أصبحت تلك النشاطات وسائل يستثمرها المدرس للوصول عن طريقها إلى تحقيق الأهداف المحددة بحسب مفهوم الطالبة الحديثة (مصطفى محمد، 2001، 15)، وفيها يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في العملية التعليمية - التعليمية باعتباره الموجه والمرشد والمنشط لها، وهذا ما لمسناه من خلال الإصلاحات المتواصلة في المنظومة التربوية الجزائرية من خلال تبنيها لنظام المقاربة بالكفاءات سنة 2004 والقانون التوجيهي للتربية الوطنية سنة 2008 والتي يسعى من ورائها المختصون والمشرفون في مجال التربية والتعليم إلى رفع المستوى العلمي والأداء التربوي البيداغوجي للأستاذ عموماً وأستاذ التربية البدنية والرياضية بالخصوص لما له من انعكاس على تكوين شخصية الفرد المتكاملة في مجتمعه.

ونظراً لما تمثله عملية التدريس من أهمية وفاعلية في المنظومة التربوية، فقد ظهرت العديد من أساليب التدريس الحديثة والتي تتناسب مع ما جاءت به تنظيمات المناهج الحديثة، كما أدرك أغلب الباحثين والمختصين التربويين أنه من الصعب استخدام أسلوب واحد نظراً لوجود الكثير من المتغيرات المؤثرة والمؤدية لذلك، منها طبيعة الموقف التعليمي ونوعية النشاط الممارس والمرحلة التعليمية والإمكانات المتاحة وتكنولوجيا التعليم الحديثة، فمن الأشياء الثابتة التي لا جدال فيها أهمية الأسلوب المتبع في تدريس موضوع ما، فالمدرس الناجح هو من يستطيع أن يحول درسه إلى جو من التفاعل والانسجام والتناغم بحيث تكون لديه مقدرة تامة على احتواء طلابه من حيث رغباتهم وميولهم واتجاهاتهم، وهذا من خلال اختياره الأسلوب المناسب لكل موقف تعليمي.

ومن الأساليب التي قدمها مؤسستن، والتي يرى أنها تعمل على تطوير قدرات الطلاب ومعارفهم، الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه، فلغرض الاستعادة من وقت الدرس المحدد وتحقيق أهدافه

وكذا ضمان أكبر اندفاع ومشاركة المتعلمين، ظهر الأسلوب التبادلي والذي يعتبر من أهم الأساليب التدريسية الجديدة في مجال تدريس التربية البدنية والرياضية، ففيه يقوم المتعلم بدور رئيسي في العملية التعليمية - التعليمية، ويعتمد هذا الأسلوب على ما يسمى بالعمل الثنائي، فأحد المتعلمين يقوم بأداء مجموعة من الواجبات ويسمى المؤدي، بينما يقوم الآخر بملاحظة المؤدي ويقدم له بعض الإيضاحات والتغذية الراجعة، ويطلق عليه اسم الملاحظ، ويكون دور المعلم في هذا الأسلوب هو الإشراف على إعطاء التغذية الراجعة إلى المتعلم الملاحظ. (فيصل ، 2001 ، 129)

كما يضمن هذا الأسلوب مشاركة غالبية المتعلمين في القيام بالواجبات ويساعدهم بتقييم ذواتهم وتقييم زملائهم، فمن هنا يمكن للمتعلم أن يشعر بتحقيق ذاته والرضا عن نفسه خلال حصة التربية البدنية والرياضية هذا الرضا الذي ينعكس عن انفعاله وسلوكه وردود أفعاله الحركية، فقد ذكر محمد علاوي (1999م) أن الانفعالات تلعب دورا بالغ الأثر في حياة الفرد لارتباطها بمدى الرضا عن الأداء بأنواعه المختلفة.

ويعد أسلوب الاكتشاف الموجه أحد الأساليب التدريسية الحديثة، إذ يعمل الاكتشاف بصفة عامة على الوصول إلى شيء موجود ولكنه لم يكن معروفا للمكتشف وبالتالي فهو يختلف عن الاختراع، فالإكتشاف أحد مراحل الابتكار، وأسلوب الاكتشاف الموجه هو عبارة عن عدم إخبار المعلم للمتعلم بالمفهوم أو القاعدة التي يتوقع أن يتعلمها، كما أن التعلم يحدث كنتيجة للعمليات العقلية التي يقوم بها المتعلم أي أن المعلم والمتعلم في مواقف أكثر تعاونية، وموقف المتعلم ليس سلبيا من حيث المعلومات المعطاة له بل موقفه إيجابي نشط في صياغة ما يتعلمه، فالمتعلم يكتشف المعلومات بنفسه بدلا من أن يأخذها جاهزة من قبل المعلم أو الكتاب، ويمكن تعريفه بأنه " هو الأسلوب الذي يتيح للتلاميذ التفكير للوصول إلى النظرية أو التعميم المراد اكتشافه ، وذلك عن طريق المواقف المنظمة والمناقشة الموجهة

من جانب المعلم ومساعدته له في الصياغة اللفظية للنظرية أو التعميم بعد اكتشاف التلاميذ المعنى الخاص به ، ويعرفه " writhen التدرّيس بالاكتشاف بأنه الطريقة التي يتم فيها الصياغة اللفظية للمفهوم المراد تعلمه حتى نهاية المتابعة التعليمية التي يتم من خلالها تدريس المفهوم ويمكن أن يتم بطريقة استنباطية أو استقرائية، ويقوم المعلم بصياغة المفاهيم التي اكتشفها التلاميذ من خلال الأسئلة والمناقشة الموجه نحو الاكتشاف (Writhen,1968,17)

من خلال ما تقدم تتضح أهمية الأسلوبين التعليميين التبادلي والاكتشاف الموجه ومن خلالهما دفع الباحث إلى إعداد برنامج نشاط رياضي تربوي مبني على الأسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه وبحث مدى فعاليتها في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 15 - 18 سنة.

وبغرض الإلمام بموضوع الدراسة من مختلف الجوانب، يرى الباحث أنه من الضروري تقسيم هذه الدراسة على الشكل التالي :

الفصل الأول : وقد خصصه الباحث للتعريف بالدراسة من حيث؛ طرح الإشكالية وصياغة الفرضيات، وإبراز أهداف وأهمية الموضوع، تحديد أهم مصطلحات الدراسة، بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمشابهة.

الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

الفصل الثالث : التدريس بأسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه في التربية البدنية والرياضية.

الفصل الرابع: أهمية الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى المراهق.

الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية بالتطرق إلى المنهج المتبع إجراءات الدراسة

الاستطلاعية ومجالات الدراسة المكاني الزمني و البشري، والأدوات العلمية للبحث.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات.

وفي الأخير انصب الاهتمام على تقديم أهم وأبرز الاستنتاجات، ثم خلاصة عامة حول النتائج

المتحصل عليها من خلال الجانبين النظري والتطبيقي، خاتمة، التوصيات والاقتراحات، ثم قائمة

المصادر والمراجع والملاحق.

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

1. إشكالية الدراسة:

إن تعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التي لا تأتي عن طريق القراءة أو النظر فقط وإنما عن طريق الممارسة الفعلية للأداء مقرونة باستخدام الأسلوب والإرشاد المناسبين، كما أن النجاح أو التقدم في أداء أي نشاط رياضي مرتبط بمدى توافر الرضا والمتعة كحواجز دافعة للاهتمام بالنشاط، فرضا الفرد عن أدائه في الأنشطة الرياضية يكون حافزا لبذل أقصى جهوده واستثمار قدراته. (الشيخ و حسين، 2002، 111)

وذكر موستن (1995) أن أسس العلاقات بين أسلوب التدريس والمتعلم تعتمد على درجة تأثير الأسلوب في المتعلم وذلك من خلال تمتعه بحرية الاستقلال الفردية البدنية والنفسية والاجتماعية والذهنية والمعرفية والأخلاقية والتربوية، وقد شبه أحدهم أساليب التعليم أو التدريس بأنها ساق من سيقان التربية والتعليم والساق الأخرى هي المنهج فليس للمناهج والمواضيع الدراسية أي قيمة إذا لم تنفذ بطريقة أو أسلوب أمثل. (الزهراني، 2003، 418)

وقد اقتصرنا دراسة أساليب التدريس الحديثة لبعض الباحثين على التقنية والبدنية خاصة منها ما تعلق بمختلف المهارات الرياضية في مختلف الأنشطة وبقية الدراسات النفسية لهذه الأساليب شحيحة، وقد ذكر محمد العربي شمعون (1996) أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة، فهي تعمل على ضبط مختلف السلوكيات للمتعلم وكذا إعطاء أكثر استقلالية في التفكير وبنقة أكبر. (شمعون، 1996، 27)

لذا نجد كلا من (الحايك و الحموري، 2005) قد وضعوا أساليب التدريس في خانة الدور الفاعل في تنمية و تكوين شخصية المتعلم المتكاملة من جوانبها البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية، فاخترار

الأساليب التدريسية المناسبة و المشوقة على إثارة التعلم، و مشاركته الفعالة في الدرس تُشبع ميوله و رغباته، ومن ثم تعلم أفضل، و في نفس الوقت يعتبرها (عطا الله، 2006) أحد المحاور الأساسية لعملية التدريس الفعال في مجال التربية البدنية و الرياضية، لذا أصبح لزاما على الأستاذ مواكبتها و العمل بها و هو ذات التدريس الذي تحدث عنه (الديري و الحايك، 2011) حيث يعتمد على النشاط الذاتي ومشاركة الطالب في تنفيذ قرارات درس التربية الرياضية تحت إشراف و توجيه المدرس.

إن خصوصية تلميذ المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة) تستوجب معرفة الأسلوب أكثر ملاءمة له والذي يسمح له بتحقيق ذاته وتفجير قدراته خلال حصة التربية البدنية والرياضية، فهي تعد مرحلة عمرية حرجة في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات، فهي تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلّة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. ونظرا إلى واقع التربية البدنية والرياضية الذي مازال يعتمد على طرق وأساليب التدريس التقليدية التي تعتمد على التلقين بواسطة المعلم وقد أرجعت (الشمالية، 2015) سبب استخدام المدرسين لأساليب التدريس التقليدية في التربية البدنية الرياضية إلى عدم وجود الخبرة الكافية لدى المدرسين لآلية تطبيق أساليب أخرى، لذلك يلجأ أغلبهم إلى الأسلوب الاعتيادي (الأمري)، إضافة إلى هذا التجربة والملاحظة الميدانية للباحث كأستاذ لمادة التربية البدنية في المرحلة الثانوية، لاحظ أن الأسلوب المتبع هو الأسلوب الأمريكي وما على المتعلم إلا التلبية فقط دون الاشتراك في التخطيط والتنفيذ والتقييم لذا نجد حالات الملل ظاهرة في سير الدرس وضعف في الدافعية مما يؤدي إلى تباين وتذبذب لمستوى المتعلم خلال ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية قد يرجع إلى حالة نفسية وانطلاقا من خبرة الباحث الميدانية لاحظ إقبال ومشاركة فعالة للمتعلمين من خلال اعتماد بعض أساليب التدريس الحديثة في الحصة، لهذا ارتأينا في هذه الدراسة إلى إعداد نشاط رياضي تربوي مبني على الأسلوبين (التبادلي والاكتشاف الموجه) وبحث مدى فعاليتها في تحسين الرضا الحركي و الثقة بالنفس

خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة) وقد تم طرح إشكالية الدراسة من خلال التساؤل التالي:

ما مدى فعالية التدريس بأسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

ومنه نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجات الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجات الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية المعنية بالأسلوب التبادلي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجات الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية المعنية بأسلوب الاكتشاف الموجه؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في درجات الرضا الحركي والثقة بالنفس؟

2. فرضيات الدراسة:

1.2. الفرضية العامة:

التدريس المبني على الأسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه له دور فعال في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجات الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية المعنية بأسلوب التبادلي ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجات الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية المعنية بأسلوب الاكتشاف الموجه ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في درجات الرضا الحركي والثقة بالنفس ولصالح المجموعتين التجريبيتين.

3. أهداف الدراسة:

يهدف البحث إلى:

- إعداد برنامج نشاط رياضي تربوي مقترح بأسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه والبحث عن مامدى تأثيره في مستوى الرضا الحركي، والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة).
- الكشف عن فاعلية نشاط رياضي تربوي مقترح بأسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه لتحسين بعض المهارات النفسية (الرضا الحركي، الثقة بالنفس) خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة).

4. أهمية الدراسة:

- يمكن اعتبار هذه الدراسة بمثابة إضافة مرجعية للبنية المعرفية النظرية منها والتطبيقية في ميدان طرق وأساليب تدريس التربية البدنية والرياضية؛ فهذه الدراسة عبارة عن تكملة للبحوث التي سبقت ولكن في معالجة متغيرات جديدة وفي بيئة مغايرة.
- هذه الدراسة تفتح ميادين بحث جديدة للتعرف على تأثير أسلوب التدريس قيد البحث في مختلف الأنشطة الرياضية المبرمجة في مراحل التعليم المختلفة، بغرض مواجهة مشكلة تدني مستوى الرياضة المدرسية في بلادنا.
- تكمن أهمية البحث في محاولة تحقيق التعلم الفعال بتطبيق أسلوب التعلم التبادلي الاكتشاف الموجه في عملية التعلم فالأسلوب الأول يركز على العمل المزدوج والتقييم المتبادل والأسلوب الثاني يعتمد على الاكتشاف وهذا لتحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (18-15 سنة) خلال حصص التربية البدنية والرياضية.

5. أسباب اختيار الموضوع:

1.5 . الأسباب الموضوعية:

- اكتفاء مناهج التربية البدنية والرياضية في كل الأطوار التعليمية بذكر أسلوب واحد فقط وهو أسلوب حل المشكلات (الوضعيات/ المشكلة) (مناهج التربية البدنية والرياضية سنة أولى ثانوي، 2005)
- واقع تدريس التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، معظم الدراسات والبحوث تشير إلى ضعف اهتمام مدرسي التربية البدنية باستخدام الأساليب الحديثة.
- قلة الدراسات المتعلقة بتنمية الجوانب النفسية لطالب المرحلة الثانوية.

2.5. الأسباب الذاتية:

- بناء على مجال تخصص الباحث في النشاط الرياضي التربوي، معرفة مدى تأثير أسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

6. تحديد مصطلحات الدراسة:

1.6. **الأسلوب التبادلي:** يعرفه (موسكا موستن وسارة آشورث، 1990) هو أسلوب مباشر ينتقل للمتعلم فيه أكثر القرارات في العملية التعليمية حيث يصبح مشاركا وفعالا في قرارات التقييم وذلك عن طريق إعطاء التغذية الراجعة لزميله الذي يؤدي المهارة حيث يلاحظ أداءه ويصحح أخطاءه ويناقش أداءه ثم بعد ذلك يتم تبادل الأدوار ليصبح الملاحظ مؤديا والمؤدي ملاحظا. (حامد وفرهاد، 2010، 4).

تعريف إجرائي: هي مسؤولية يحملها أستاذ التربية البدنية والرياضية للمتعلمين من خلال العمل بصيغة التلميذ المؤدي والتلميذ الملاحظ ثم تبديل الأدوار خاصة في مرحلة التنفيذ والتقييم وذلك وفق معايير مدروسة ومحددة من طرف الأستاذ يستعين بها التلميذ، وهذا كله تحت متابعة وإشراف الأستاذ.

2.6. **أسلوب الاكتشاف الموجه:** يعرفه (موستن) بأنه العلاقة التي تنشأ بين المعلم والتلميذ والتي من خلالها تقود الأسئلة المتتالية التي يوجهها المعلم للتوصل إلى الاستجابات التي يقوم بها التلميذ والتي تتلاءم مع هذه الأسئلة وإن عملية التطابق بين السؤال والاستجابة تقود التلميذ إلى اكتشاف قاعدة أو مفهوم أو فكرة أو البحث عنها (جمال وآخرون، 1999، 373)

تعريف إجرائي: هو ذلك الأسلوب التدريسي الذي يتبعه الأستاذ في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية مع تلاميذ المجموعة التجريبية، حيث يقومون باكتشاف حلول لسلسلة من الأسئلة التي صممها الأستاذ حيث

تمثل مشكلات واعتراضات حركية خاصة بالمهارات الرياضية المستهدفة في الدرس، ويقتصر دور الأستاذ على التوجيه والإرشاد أثناء القيام بالاستجابات الحركية والعمليات العقلية المختلفة بما يساعدهم في التوصل إلى المعرفة بأنفسهم.

5.6. الرضا الحركي: حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبّر عن مدى

الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط. (خالد وآلاء، 2002، 114)

تعريف إجرائي: هو إحساس الفرد بقدرته على أداء المهارات الحركية الرياضية وشعوره بالرضا والسعادة نتيجة هذا الأداء.

6.6. الثقة بالنفس: تعرف بأنها: خاصية ثابتة نسبياً ومكونة من درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي

والتفاؤل والاعتقاد أنك في تحك وسيطرة وتحكم مدرك مع امتلاك المهارات والقدرات للنجاح ، وكفاءة مدركة.

(Richard H, 2005, 29)

تعريف إجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب جراء استجابته ل فقرات القياس بالثقة بالنفس

الذي تبناه الباحث

7. الدراسات السابقة والمثابفة:

تمهيد:

الدراسات السابقة والمثابفة مصدر إلهام قوي لكل باحث أو باحثة مهما كان مجال تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى، وتمهيد لبحوث قادمة، لذلك يجب القيام أولاً بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف البحوث العلمية والمجلات... الخ، حتى يتسنى لصاحب هذا البحث أن يرسم الخطة الموضوعية والمنهجية السليمة التي بإمكانه أن يصل بها إلى تحقيق أغراض بحثه.

1.7. دراسة الجراح، لقمان عمران شنين(2016).

العنوان: "تأثير أسلوب التبادلي والذاتي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة". مقال بمجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب تأثير أسلوب التبادلي والذاتي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو أسلوب المجموعات المتكافئة، وتم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البصرة بالطريقة العمدية وبلغ عدد الطلبة فيها (160) طالبا وتم اختيار شعبتي (أ-ب) بالطريقة العشوائية وعددهم (40) طالب وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين أيضا بالطريقة العشوائية بحيث أصبحت شعبة (أ) المجموعة التجريبية وشعبة (ب) المجموعة الضابطة وبذلك أصبح عدد كل مجموعة (20) طالبا ، وبذلك بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث 25 % .

واستنتج الباحث أن أسلوب التبادلي والذاتي في درس التربية البدنية لهما دور فعال في تعليم وتنمية أنواع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، كما أن أسلوب التبادلي أفضل في تعميم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

من الأسلوب الذاتي لوجود زميل يقيم زميله الآخر، وأن اختيار التمرينات وتقنياتها واستخدام أدوات درس التربية الرياضية في تعليم أي لعبة وتطبيقها بأسلوب التبادلي والذاتي له تأثير مباشر في نجاح التعليم أنواع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

2.7. دراسة بوشيبية مصطفى، حرشاوي يوسف (2016)

العنوان: "تقييم أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية في ظل الحاجات النفسية (الثقة بالنفس)، انخفاض التوتر، انخفاض التعبيرات العدوانية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوي". مقال بالمجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.

تهدف الدراسة إلى التعرف على تطبيق أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية وما مدى تحقيق الثقة بالنفس وانخفاض التوتر وانخفاض التعبيرات العدوانية) لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي في بعض ثانويات الجنوب الغربي الجزائري (النعامة، بشار، أدرار)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على 3000 تلميذ اختيروا بطريقة عشوائية موزعين على الشكل الآتي: 1000 تلميذ من كل ولاية، و 120 أستاذ تربية بدنية ورياضية. وكانت أهم النتائج أن معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لا يهتمون بالجانب النفسي، أن معظم هؤلاء الأساتذة يهتمون بالجانب البدني فقط. وأن معظم هؤلاء الأساتذة ليست لهم دراية بأهداف منهاج التربية البدنية والرياضية، كما أنهم لا يدرجون ألعاباً وتمارين تنمي الحاجات نفسية أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، وأن جل أساتذة التربية البدنية والرياضية في الجنوب الغربي يجعلون حجم حصة التربية البدنية والرياضية ساعة واحدة بدل ساعتين في بداية السنة ونهايتها لأنهم يشكون من درجة الحرارة العالية.

3.7. دراسة بلقاسم موهوبي، وبلقاسم دودو، وأحمد قندوز (2016):

العنوان: "أثر أسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية التفكير التأملي ودافعية التعلم نحو دروس التربية

البدنية" مقال بمجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن أثر أسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية التفكير التأملي و دافعية التعلم نحو دروس التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الثانية ثانوي، واشتملت عينة الدراسة الأساسية على فوجين بتحديد فوج يمثل المجموعة التجريبية قوامه (36) تلميذاً و فوج يمثل المجموعة الضابطة قوامه (35) تلميذاً. جمعت بيانات الدراسة باستخدام أداتين، هما مقياس دافعية التعلم نحو دروس التربية البدنية والرياضية ومقياس للتفكير التأملي، وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه أدى إلى تنمية التفكير التأملي ودافعية التعلم نحو دروس التربية البدنية والرياضية لدى عينة الدراسة.

4.7. دراسة السوداني، عدنان لطيف سعد حسن(2015):

العنوان: "أثر استخدام الألعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية في مستوى الرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد. مقال بمجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية.العراق.

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية منهاج تعليمي مقترح لبعض الألعاب الصغيرة في مستوى الرضا الحركي لدى تلاميذ الصف السادس ابتدائي. وتكونت عينة البحث من (40) تلميذا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تتكون كل مجموعة من (20) تلميذا إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتوصل الباحث إلى أن فاعلية المنهاج المقترح في رفع مستوى الرضا الحركي والمهارات الأساسية بكرة اليد (قيد البحث) وبمستوى أعلى مما حققه المنهاج التقليدي.

5.7. دراسة حسين، رغداء حمزة (2013):

العنوان: تأثير برنامج وفقاً للأهداف الفترية في تطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات بالجمناستك الفني للنساء". مقال بمجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية. العراق.

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح وفقاً للأهداف الفترية في تطوير الرضا الحركي للطالبات وأداء بعض المهارات في الجمناستك الفني للنساء، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، بينما عينة البحث تكونت من (22) طالبة بعد إن تم استبعاد (4) طالبات متغيرات لأكثر من محاضرتين، تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبتين المجموعة التجريبية الأولى (11) طالبة تم تدريسها بالبرنامج المقترح وفقاً للأهداف الفترية والمجموعة التجريبية الثانية (11) طالبة تم تدريسها بالمنهج المقترح فقط...، وتوصلت الباحثة إلى فاعلية البرنامج المقترح في تطوير الرضا الحركي وأداء الطالبات لبعض الحركات بالجمناستك الفني للنساء.

6.7. دراسة صالح شافي وعبد الرحيم فرحان و حسين حبيب (2013):

العنوان: أثر استخدام أسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه في تعلم مهارة التهديف من الحركة بكرة القدم يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارة التهديف من الحركة بكرة القدم للطالب، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واختار الباحثون مجتمع البحث والذي تمثل بطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار للعام الدراسي (2012). وبالبالغ عددهم (92) طالب وتم استبعاد طلاب التجربة الاستطلاعية والطلاب الغير ملتزمين لحضور الاختبار إذ أصبح أفراد عينة البحث للأسلوب التبادلي 37 طالباً وأفراد عينة البحث لأسلوب الاكتشاف الموجه (40) طالباً وبعدها تم تقسيم عينة الدراسة حسب شعبهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبتين تمثل المجموعة التجريبية الأولى الأسلوب التبادلي

والمجموعة التجريبية الثانية أسلوب الاكتشاف الموجه، وأظهرت النتائج أن استخدام الأسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه لكل منهما تأثير خاص في تعلم مهارة التهديف من الحركة في لعبة كرة القدم، وأن الأسلوب التبادلي له تأثير أكبر في تعلم مهارة التهديف من الحركة في لعبة كرة القدم من أسلوب الاكتشاف الموجه، كما ظهر بأن التشابه الكبير وطبيعة التسلسل في مهارة التهديف ساعد كثيراً في تعلم تلك المهارة نتيجة التكرار المستمر بالتهديف في كلتا الحالتين.

7.7. دراسة محمد زمالي(2013):

العنوان: "إسهامات التدريس بالمقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي" مقال بالمجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.

يهدف البحث إلى معرفة مدى مساهمة تدريس المقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظراً لطبيعة البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (320) تلميذ من مؤسستين مختلفتين، وقد تم اختيارهم عشوائياً من المستويات الثلاث، واستخدم اختبار الثقة بالنفس، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية، أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباط إيجابية بين التدريس بالمقاربة بالكفاءات والثقة بالنفس.

8.7. دراسة أبو الطيب محمد ، وعبد السلام حسين(2013):

العنوان: أثر التدريس بالاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري و بعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات مقال بمجلة جامعة النجاح للأبحاث، الأردن.

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر التدريس بالاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6)، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة

مكونة من (36 طفلاً)، وتم تقسيم المتعلمين إلى مجموعتين؛ الأولى مجموعة تجريبية (18 طفلاً) استخدمت أسلوب التدريس بالاكْتشاف الموجه، والثانية مجموعة ضابطة (18 طفلاً) استخدمت أسلوب التدريس التقليدي، وتم استخدام بعض اختبارات السباحة ومقياس التفكير الإبداعي، أظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب التدريس بالاكْتشاف الموجه ساهم في تحسين التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات بالمقارنة مع الأسلوب التقليدي، وبلغت أعلى نسبة مئوية للتحسن في اختبار السباحة الكلابية (93.1 %)

9.7. دراسة العبادي ، واثق وسمي راضي (2011):

العنوان: "تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس والتهديف للشباب بكرة القدم" رسالة ماجستير في التربية الرياضية، العراق.

يهدف البحث إلى وضع مفردات منهج تدريبي مقترح وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس والتهديف للشباب بكرة القدم. واستخدم المنهج التجريبي في الدراسة، وعينة الدراسة متمثلة بلاعبين شباب نادي القوه الجوية واختيرت بالطريقة العمدية، وشملت العينة 18 لاعباً، وبطريقة القرعة قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى (الأهداف الفترية الموضوعية) والمجموعة الثانية (مجموعة التوكيل) والمجموعة الثالثة (الضابطة) بواقع ستة لاعبين لكل مجموعة، وأظهرت النتائج أن مستوى أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي عملت وفق الأهداف الفترية الموضوعية قد تفوقت على أفراد المجموعتين الثانية والثالثة، إذ تطورت نتائجهم في اختباري التهديف.

10.7. دراسة إيدير عبد النور (2010):

العنوان: "أثر استخدام بعض أساليب التدريس على التحصيل المعرفي لدى متعلمي المرحلة الثانوية"، رسالة مقدمة من طرف الباحث: ، رسالة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية جامعة الجزائر.

يهدف البحث إلى معرفة أثر بعض أساليب التدريس على مستوى التعلم الحركي والمهاري والتحصيل المعرفي في درس التربية البدنية والرياضية، و استخدم الباحث المنهج التجريبي، فيما تمثلت عينة البحث في 68 متعلما (ذكور) في المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث اختبارات بدنية واختبارات مهارية في رياضة ألعاب القوى (سباق السرعة) و رياضة كرة السلة، واختبار معرفي في رياضة كرة السلة من تصميم الباحث. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة للمجموعات الأربعة، وتفوق كل من مجموعة أسلوب التدريس بالمهام ومجموعة التقييم المتبادل ومجموعة الاكتشاف الموجه على مجموعة أسلوب التدريس الأمر، كما أن هنالك اختلاف في نسب التحسن في مستوى التعلم الحركي والمهاري والتحصيل المعرفي قيد الدراسة بين المجموعات الثلاث (مجموعة أسلوب التدريس بالمهام، مجموعة التدريس بالتقييم المتبادل ومجموعة التدريس بالاكتشاف الموجه) و قد جاء الترتيب على الشكل التالي:

أولا: مجموعة أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه

ثانيا: مجموعة أسلوب التدريس بالتقييم المتبادل.

ثالثا: مجموعة أسلوب التدريس بالمهام.

أما مجموعة أسلوب التدريس بالأمر فقد احتلت المرتبة الرابعة والأخيرة.

11.7. دراسة رولا مقداد عبيد (2010):

العنوان: "أثر التعلم التعاوني على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح

الشيخ لطلبة كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة القادسية، العراق.

يهدف البحث إلى التعرف على أثر التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح والمنهج التجريبي لملائمتها طبيعة البحث. تكونت عينة البحث من (77) طالباً من مجتمع قوامه (202) طالباً. واستخدمت الباحثة استبيان مقياس الرضا الحركي، وأظهرت النتائج فاعلية كل من التعلم التعاوني والتعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث، كما أن التعلم التعاوني أكثر فاعلية من التعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.

12.7. دراسة أحمد يحيوي (2009):

العنوان: " التربية البدنية والرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي)

15- 18) سنة". رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.

يهدف البحث إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) بثانويتي مدينة حمام بوحجر بعين تموشنت، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وتألقت عينة البحث من 150 تلميذ و 120 تلميذة من الممارسين و تم اختيارها بالطريقة العشوائية، و تمثلت في تلاميذ الطور الثانوي للمستويات الثلاثة (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة) كما شملت العينة

أيضا 25 تلميذ و 25 تلميذة من غير الممارسين، واستخدم الباحث اختبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من ستيفن بل (Steven Bell) و كريستوفر شامبروك (Christopher SHAMBROOK) و جون البنسون (j.ALBINSON) لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي، وقد قام بترجمته و تعديله للبيئة العربية محمد حسن علاوي (1996) وتوصل الباحث إلى تفوق التلاميذ المتمدرسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضة (من الجنسين) على التلاميذ غير الممارسين في بعد دافعية الانجاز الرياضي و في بعد الثقة بالنفس و في بعد القدرة على الاسترخاء و في بعد القدرة على مواجهة القلق على التوالي ، وتفوق تلاميذ المستوى الثالث على تلاميذ المستوى الثاني و المستوى الأول في أبعاد الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، و القدرة على مواجهة القلق على التوالي، أي أن هناك تباين في الأبعاد السالفة الذكر لصالح السنة الثالثة ثانوي. و تفوق تلاميذ السنة الثانية على تلاميذ السنوات الثالثة و الأولى في بعدي: دافعية الإنجاز الرياضي و القدرة على التصور الذهني على التوالي، وكما أظهرت تفوق تلميذات المستوى الثاني على تلميذات المستوى الثالث و المستوى الأول في أبعاد: القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق و القدرة على تركيز الانتباه على التوالي، أي أن هناك تباين في أبعاد المهارات النفسية السالفة الذكر لصالح المستوى الثاني المتمثل في تلميذات السنة الثانية ثانوي. وأنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي الذكور الممارسين والإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية: بعد القدرة على التصور الذهني، بعد القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، و الثقة بالنفس، و هذا ما يدل على أن هذه الأبعاد تتمتع بنفس مستوى الاعتدال عند تلاميذ الطور الثانوي الذكور و الإناث الممارسين. كما أنه يوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء و بعد دافعية الإنجاز الرياضي لصالح الذكور.

13.7. دراسة غازي محمد الكيلاني وصادق الحايك وعمر عمور (2008)

العنوان: "دراسة مقارنة لمعرفة واستخدام أساليب التدريس والصعوبات التي تواجه المعلمين في الأردن والجزائر" مقالة بمجلة المؤتمر العلمي الدولي العشرون، جامعة عين شمس، مصر.

يهدف البحث إلى معرفة أكثر الأساليب معرفة واستخداما من قبل المعلمين حسب الدولة.، استعان فريق البحث بالمنهج الوصفي لملائمته لتساؤلات الدراسة، وقد اختيرت عينة عشوائية من أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة والثانوية بعاصمة الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية(الجزائر) بلغ قوامها (70) أستاذا وأستاذة، منهم (57) أستاذا، و(13) أستاذة، أما بعاصمة المملكة الأردنية الهاشمية(عمان) فقد تم اختيار (120) معلما ومعلمة على اختلاف مكان عملهم(المرحلة الابتدائية، المرحلة الإعدادية، المرحلة الثانوية)، منهم (89) معلما، و(31) معلمة، عموما بلغ حجم العينة الكلي في البلدين (190) معلم ومعلمة. تم الاستعانة باستبيان يقيس واقع معرفة واستخدام أساليب التدريس، وكذا الصعوبات التي تواجه المعلمين في حصص التربية البدنية والرياضية، حيث تضمن الاستبيان أجزاء أربعة، الأول منه خصص للمعلومات الأولية: الجنس، المؤهل العلمي. أما الجزء الثاني منه فقد استعرض الأساليب التدريسية الحديثة في التربية البدنية والرياضية لصاحبها موستن كلها، مع نبذة تعريفية بكل واحد منها، وبالمقابل يجيب أما الخيارات التالية: درستها، اطلعت عليها، لم أسمع بها، (×) المستجيب بوضع علامة أستخدمها كثيرا، أستخدمها أحيانا، لا أستخدمها. في حين جاء الجزء الثالث من الاستبيان ليحدد الصعوبات والمعوقات التي تواجه استخدام أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، ومست الصعوبات هنا: صعوبات تتعلق بالمعلم(المعلمة)، صعوبات تتعلق بالطلاب، صعوبات تتعلق بالبيئة المدرسية، صعوبات تتعلق بالمنهاج، وما على المجيب هنا سوى أن يضع علامة التالية: أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق. أما الجزء الرابع من الاستبيان فاحتوى على سؤالين مفتوحين يعبر فيهما المستجيب عن رأيه فيما يخص الحلول التي يراها مناسبة للتغلب على الصعوبات والمعوقات التي تواجه المدرسين في استخدام الأساليب والطرق. وأظهرت النتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين المعلمين الأردنيين

والجزائريين في مدى التعرف على الأساليب التدريسية التالية: (الأمري، التدريبي، التبادلي، التطبيق الذاتي، متعدد المستويات، الاكتشاف الموجه، التفكير المتشعب) ولصالح المعلمين الأردنيين، فيما اتضح أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الأردنيين والجزائريين في الأساليب التدريسية (أسلوب التصميم للبرنامج الفردي، أسلوب التبادلي)، فيما اتضح كذلك أن الفروق على أسلوب التدريس الذاتي جاءت لصالح المعلمين الجزائريين هذا فيما يتعلق بالتعرف على الأساليب التدريسية الحديثة في التربية البدنية والرياضية.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين المعلمين الأردنيين والجزائريين في مدى استخدام الأساليب التدريسية (الأمري، التدريبي، التبادلي) ولصالح المعلمين الأردنيين، في حين جاءت الفروق على الأساليب التدريسية (متعدد المستويات، الاكتشاف الموجه، أسلوب التصميم للبرنامج الفردي، أسلوب التبادلي، أسلوب التدريس الذاتي) لصالح المعلمين الجزائريين، وهناك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الأسلوبين التدريسيين (التطبيق الذاتي، التفكير المتشعب) بين المعلمين الأردنيين والجزائريين، هذا فيما يخص استخدام الأساليب التدريسية حسب الدولتين، و فيما يتعلق بالصعوبات التي تواجه استخدام أساليب التدريس أظهرت النتائج أن درجة الصعوبات لدى المعلمين الأردنيين كانت أكثر حدة من زملائهم بالجزائر وهذا نابع من معرفتهم لها والسعي لتطبيقها على أرض الواقع عكس نظرائهم الجزائريين، عموما يميل المعلمين في الأردن إلى استخدام الأساليب التدريسية المباشرة، بينما يميل المعلمين في الجزائر إلى استخدام الأساليب التدريسية غير المباشرة، أما فيما يتعلق بدرجة المعوقات والصعوبات التي تواجه المعلمين في الدولتين فهي تتباين تبعا لتباين المجتمع التدريسي فيهما.

14.7. دراسة عبد السلام حسين (2008)

العنوان: " تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام ثلاثة أساليب تدريس في تعلم مهارة الضرب الساحق وتحسين الانتباه بالكرة الطائرة." مقال بمجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين.

أراد الباحث هنا أن يدرس أثر ثلاثة أساليب تدريسية على تعلم مهارة الضرب الساحق المستقيم من جهة، وتركيز الانتباه باعتباره عملية حسية ذهنية مهمة في عملية التعلم من جهة ثانية، كل ذلك بنشاط الكرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف وطبيعة دراسته، فيما تألف المجتمع البحثي من الطالبات المسجلات في مساق الكرة الطائرة (1) والبالغ عددهن (80) طالبة، استبعد الباحث الطالبات الراسبات في هذا المساق والمقدر عددهم بـ (03) طالبات، اختار عينة عمدية من الفصل الأول خلال الموسم الجامعي: 2005 - 2006 م، في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية في الشعب (1، 2، 4) والبالغ عددهن (43) طالبة وزعت على النحو التالي: المجموعة التجريبية الأولى (15) طالبة، المجموعة التجريبية الثانية (14) طالبة، المجموعة التجريبية الثالثة (14) طالبة، و استعان الباحث باختبارات القدرات البدنية والمهارية من مثل: اختبار قوة القبضة، اختبار الوثب العمودي، اختبار الضرب الساحق المستقيم، اختبار (بورن - أنفيوموف) للانتباه، وهذا بعد أن تأكد من تكافؤ المجموعات في هذه الاختبارات، وكذلك في الوزن، والطول، والعمر. تم استخدام نفس محتويات البرنامج على المجموعات الثلاثة مع الاختلاف في أساليب التدريس المعتمدة فقط، دام البرنامج (06) أسابيع، وفي كل أسبوع ثلاث وحدات

تعليمية بمعدل (45 دقيقة) للوحدة التعليمية الواحدة، وأظهرت النتائج أن أسلوب التدريس باستخدام الكتيب المبرمج حقق نتائج ايجابية في مستوى تعليم الضربة الساحقة المستقيمة، ونفس الشيء للأسلوب التبادلي، والأمري حيث جاءت النتائج في صالح القياسات البعدية، ونفس الشيء في تحسين تركيز الانتباه؛ إلا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الأساليب التدريسية قيد الدراسة، وجاءت النتائج لصالح أسلوب الكتيب المبرمج مقارنة بتوجيه الأقران، ولصالح أسلوب الكتيب المبرمج مقارنة بأسلوب العرض التوضيحي. بينما كانت النتائج في تحسين تركيز الانتباه لصالح أسلوب الكتيب المبرمج، وبالتالي اعتبره الباحث أفضل الأساليب

في التعليم من خلال جذب المتعلم، وتطوير انتباهه طيلة فترة الدرس، وتوجيه الأقران أحسن من الأمري، لكن هذا الأخير أحسن من الأول في تركيز الانتباه.

15.7. دراسة نانا الضوي أحمد حفني (2008)

العنوان " فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تحقيق أهداف درس التربية الرياضية لدى المتعلمات في المرحلة الإعدادية"، رسالة دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، القاهرة.

تهدف الدراسة إلى التعرف على أفضل أسلوب تدريسي له تأثير إيجابي أكثر من الآخر في تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية والحركية في رياضتي ألعاب القوى وكرة السلة لدى المتعلمات في المرحلة الإعدادية، و اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، وقامت الباحثة باختيار عينة قوامها (60) متعلمة بالطريقة العشوائية، والتي قسمت إلى ثلاثة مجموعات، كما استخدمت الباحثة اختبارات بدنية في رياضة ألعاب القوى (الجري 50 متر، الوثب الطويل، رمي كرة طبية وزنها 03 كغ)، وإختبارات مهارية وحركية خاصة بنشاط كرة السلة؛ (التمريرة الصدرية، الرمية الحرة، مهارة المحاوره - التنطيط).وأظهرت النتائج أن الأسلوب التعاوني حقق نتائج جد إيجابية عند إجراء القياسات البعدية، وترجع الباحثة ذلك إلى وجود تغذية راجعة قوية، مراعاة الفروق الفردية، الدافعية القوية نحو تعلم مختلف المهارات...الخ، وأن لأسلوب الاكتشاف الموجه تأثير إيجابي عند إجراء القياسات البعدية، وتعزي الباحثة ذلك إلى اعتماد المتعلمات على ذاتهن واكتشاف المعلومات بأنفسهن ونمو القدرة على الابتكار .

16.7. دراسة فوزية محمد عمر منذرة (2007):

العنوان: " تأثير أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز ومفهوم الذات لتلميذات التعليم الأساسي "المرحلة الإعدادية." مقال بمجلة المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن.

يهدف البحث إلى معرفة تأثير أسلوب التدريس (التدريبي، والتبادلي) على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز، ومفهوم الذات لتلميذات التعليم الأساسي "المرحلة الإعدادية"، وانتهجت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة لملائمته لطبيعة الدراسة. واختارت الباحثة عينة عمدية شملت ثلاث صفوف دراسية من صفوف التعليم الأساسي تحديدا الصف السابع بمدرسة محمد الزهوي للتعليم الأساسي بشعبية الزاوية بليبيا للعام الدراسي: 2004-2005، واختبرت الباحثة الطالبات في مهارتي: الشقبة الجانبية، والدرجة الأمامية، كما استعملت مقياس مفهوم الذات بأبعاده التالية: (السلوك، المنزلة العقلية، المظهر الجسمي، القلق، الشعبية، السعادة، الرضا)، وذلك بعد أن تأكدت من تكافؤ المجموعات المختارة (مجموعة الأسلوب التدريبي، مجموعة الأسلوب التبادلي، والمجموعة الضابطة)، هذا ونفذت الباحثة وحدات تعليمية عددها (24) وحدة بمقدار زمني قوامه (45) دقيقة للوحدة، وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع، ولمدة ثمانية أسابيع. وأظهرت نتائج البحث أن أساليب التدريس (الأمري، التدريبي، التبادلي) أثرت إيجابا في رفع مستوى تعلم المهارتين، كما لم تختلف الأساليب التدريسية في تأثيرها على تعلم مهارة الدرجة الأمامية، بينما لوحظ الاختلاف في تعلم مهارة الشقبة الجانبية ولصالح الأسلوبين التجريبيين (التدريبي، والتبادلي)، بمعنى آخر أن سهولة الحركة يقف وراء عدم التمايز بين الأسلوبين التدريسيين. ومستوى الدافعية للعمل والأداء ارتفع لدى تلميذات المجموعتين التجريبتين، وقد ارتفع نسبيا شعورهن بالمسؤولية تجاه ما يتم تعلمه.

17.7. دراسة عبد السلام عبد الجبار وقتيبة زآي طه ألتك (2007):

العنوان: " تأثير استراتيجية تدريس الأقران في التحصيل الدراسي المعرفي والاحتفاظ لمادة طرائق التدريس لدى طلاب كلية التربية الرياضية" مقال بمجلة المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن.

يهدف البحث إلى معرفة أثر استخدام استراتيجية تدريس الأقران في التحصيل الدراسي المعرفي لمادة طرق التدريس لطلاب السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل-العراق. واعتمد الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، فيما ضم مجتمع البحث (122) طالبا وطالبة من طلاب السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل-العراق اختير منهم خلال الموسم الجامعي: 2005-2006 (44) طالبا فقط تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. كما استخدم اختبار تحصيلي مقنن لمادة طرق التدريس للاختبار البعدي والاحتفاظ، وهو متكون من (30) فقرة من نوع اختيار من متعدد رباعي البدائل، وأظهرت النتائج تفوق استراتيجية تدريس الأقران على أسلوب التحاضر في الاكتساب والتحصيل المعرفي لمادة طرق التدريس لطلاب السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل-العراق. تفوقت استراتيجية تدريس الأقران على أسلوب التحاضر في الاحتفاظ بالمادة العلمية التي تم اكتسابها وهي مادة طرق التدريس لطلاب السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية

18.7. دراسة عبد الجبار سعيد محسن (2006):

العنوان: " تأثير التدريس بأسلوب التدريري والتبادلي في درس التربية الرياضية على مهارات كرة السلة للطلاب".مقال بمجلة آلية التربية الرياضية.الجامعة الأردنية.

يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريس بالأسلوب التدريري والأسلوب التبادلي على بعض مهارات كرة السلة في درس التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها، وأجري البحث على طلبة الصف الرابع إعدادي بعمر (16) سنة التابعين لإعدادية قتيبة اختار الباحث منهم شعبتين من أصل (05) شعب - خلال الموسم الدراسي: 2004-2005 و (200) طالبا وطالبة، اختار مجموعة بها (40) طالبا تدرس بالأسلوب التدريري، ومجموعة ثانية بها (40) طالبا تدرس بالأسلوب التبادلي، ومجموعة ثالثة بها (40) طالبا تدرس بالأسلوب

الأمرى هذه الأخيرة أشرف عليها مدرس التربية الرياضية بالمدرسة، واعتبرها الباحث مجموعة ضابطة، واستعان الباحث بالاختبارات المهارية في كرة السلة التالية: اختبار الدقة في المناولة باليدين (المناولة الصدرية، نقاط)، اختبار سرعة الطبطة لمسافة (20 متر، وقت)،

اختبار التصويب على السلة(من خط الرمية الحرة، عدد)، اختبار التصويب بالقفز على السلة من الجانبين (عدد)، ودامت مدة التدريس (10) أسابيع بواقع حصة واحدة في الأسبوع مدتها (45) دقيقة

وفق منهاج التربية الرياضية، أي (10) حصص دامت التجربة من 20 -02-2005 إلى 05-05-2005، وكان ذلك بالقاعة الرياضية في المدينة على طلاب الإعدادية -المركزية بالمدينة(العراق). كانت النتائج في صالح القياسات البعدية في كل المتغيرات المهارية، وهذا يعني أن الأسلوب التدريبي في القسم التعليمي لدرس التربية الرياضية قد ساهم في تطور المهارات في كرة السلة، وجاءت النتائج في صالح القياسات البعدية مقارنة بالقياسات القبلية عند تدريس المجموعة الثانية بالأسلوب التبادلي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي درست بالأسلوب التدريبي عند مقارنة القياسين البعديين للمجموعتين الأولى، والثانية في مهارات كرة السلة، وهذا ما يعني أن الأسلوب التدريبي يشجع على التفكير في اكتساب تفاصيل دقيقة عن المهارات، وفي استيعاب النواحي الفنية الخاصة بالمهارة (تعلم أحسن وأسرع) من مجموعة الأسلوب التبادلي.

19.7. دراسة وليد وعد الله الشريفى وقصي حازم الزبيدي(2006):

العنوان: أثر استخدام أساليب التدريس الفردي والتبادلي والتعاوني والأمرى في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. مقال بمجلة دراسات للعلوم التربوية. الجامعة الأردنية.

يهدف البحث إلى التعرف على استخدام أساليب التدريس الفردي والتبادلي والتعاوني والأمرى في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث بتصميم

القياس (القبلي-البعدي) لأربع مجموعات كل واحدة طبق عليها أسلوب تدريسي معين (الفردى، التدريبي، التبادلي، التعاوني، الأمرى)، وتكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الأولى فى كلية المعلمين - جامعة الموصل بالعراق عام 2001 م، البالغ عددهم (185) طالبا وطالبة اختير منهم (145) طالبا وطالبة يمثلون (8) قاعات دراسية تم اختيارهم عشوائيا بطريقة القرعة، وتم دمج كل قاعتين دراستين لتكونا مجموعة ينفذ عليها أحد أساليب التدريس المستخدمة فى البحث لكنهما استبعدا عدد من الطلاب لعدة أسباب ليصبح فى الأخير حجم العينة يضم فى كل مجموعة (20) طالبا فقط، أى بمجموع (80) فردا وبنسبة (24 %) من مجتمع البحث تم توزيعهم بالتساوى على المجموعات الأربعة، كما وزعت الأساليب بالعشوائية على مجموعات البحث المختارة، وتم تحديد عناصر اللياقة البدنية المؤثرة فى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وهى: القوة الانفجارية للأطراف السفلى، السرعة الانتقالية، التوافق، الرشاقة، مطاولة الجهازين الدورى والتنفسى، بالإضافة إلى المهارات الأساسية بكرة القدم واختباراتها هى: الدرجة، المناولة، السيطرة على الكرة، أما بخصوص التهديد فقد أعد الباحثان اختبارا لقياس دقة التهديد لعدم اتفاق الخبراء والمختصين على اختبار محدد لهذا الغرض، ولقد قاس الباحثان تكافؤ المجموعات فى كل عناصر اللياقة البدنية والحركية، وكذا فى المهارات الأساسية بكرة القدم قبل البداية فى تطبيق البرامج التعليمية التى أعدها باستخدام الأساليب التدريسية الأربعة، وذلك فى حدود (40) وحدة تعليمية، لكل مجموعة (10) وحدات تعليمية، فى حين بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة لكافة مجموعات البحث، وأوضحت النتائج فاعلية استخدام الأسلوب الفردى فى تعلم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم، كما حقق الأسلوب التبادلي تطورا فى جميع المهارات الأساسية بكرة القدم، وحقق الأسلوب التعاوني تطورا فى جميع المهارات الأساسية بكرة القدم ما عدا مهارة دقة التهديد.. ولم يحقق الأسلوب الأمرى تطورا فى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ما عدا فى مهارتي الدرجة وإخماد الكرة. وأظهرت النتائج تفوق الأسلوب الفردى عند مقارنته بالأساليب التالية: التبادلي، والتعاوني، والأمرى فى تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة كرة القدم.

20.7. دراسة مورغان، سبرول وكينغستون (2005). (Kevin Morgan, John Sproule & Kieran Kingston):

(Kieran Kingston)

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى اثر استخدام أساليب التدريس المختلفة على سلوك المعلم و أثرها على المناخ التحفيزي و وعي الطلبة و استجاباتهم الفعالة في حصص التربية البدنية و الرياضية ، أظهرت النتائج أن المجموعات التعاونية و مرونة الوقت في الأسلوب التبادلي تظهر اكثر من الأسلوب الأمري و أسلوب الاكتشاف الموجه ، و أن الطلبة يشعرون بالمتعة في الأسلوب التبادلي و الاكتشاف الموجه اكثر من الأسلوب الأمري.

21.7. دراسة إبراهيم المتولي أحمد (2004):

العنوان: "تأثير بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات كرة القدم". رسالة دكتوراه في الفلسفة في التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ،مصر.

يهدف البحث إلى التعرف على مدى فاعلية الأسلوب التعاوني على تعلم بعض مهارات كرة القدم ومقارنته بأسلوب التدريس التقليدي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، فيما بلغ عدد العينة (75) طالباً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات (أسلوب التدريس التعاوني أسلوب التدريس للإتقان أسلوب التدريس بالأمر)، استعمل صاحب الدراسة مجموعة من الاختبارات المهارية في كرة القدم (ركل الكرة، كتم الكرة، إيقاف الكرة، امتصاص الكرة)، كما استعمل مجموعة من اختبارات اللياقة البدنية، وقام الباحث باستعمال مجموعة من الاختبارات الإحصائية مثل: المتوسط الحسابي، اختبار - T Test ، معامل الارتباط، وأظهرت النتائج تحقيق كل من أسلوب التدريس التعاوني (المجموعة الأولى)، وأسلوب التدريس للإتقان (المجموعة الثانية) أفضل النتائج مقارنة باستعمال أسلوب التدريس بالأمر (المجموعة الضابطة).

22.7. دراسة أحمد السيد الموافي (2004):

العنوان: " تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهاري والمعرفي في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - جمهورية مصر العربية" - رسالة دكتوراه في الفلسفة في التربية الرياضية، مصر.

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أساليب التدريس قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي. وقام الباحث باختيار عينة الدراسة (ثلاث مجموعات؛ كل واحدة منها تتكون من 30 طالباً) بالطريقة القصدية، من طلاب الفرقة -السنة- الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة. واستعان الباحث بالبرنامج التعليمي المعد من قبله، والاختبار المعرفي في رياضة الكرة الطائرة الذي قام بإعداده الباحث بنفسه، والاختبارات مهارية (الإرسال الأمامي المواجه من أسفل، التمير من أسفل باليدين معاً، التمير من أعلى وللأمام) التي تقيس مستوى التحصيل المهاري، واستخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية في هذا البحث، برامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Science -SPSS- وأظهرت النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام أساليب التدريس الثلاثة قيد البحث لها تأثير إيجابي على مستوى التحصيل المهاري في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة، وإن استخدام أساليب التدريس الحديثة يساهم مساهمة كبيرة في تحقيق أهداف المجال المعرفي في ميدان التربية البدنية والرياضية، وهذا ما أكدته نتائج استعمال الاختبار المعرفي في الكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة.

23.7. دراسة عطاء الله أحمد (2004):

العنوان: " تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة". رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية.

يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة عند مختلف الجنسين. واستخدم الباحث المنهج التجريبي. واختار الباحث عينة مقصودة قوامها (432) تلميذا وتلميذة وزعت كالاتي (72 ذكرا و 72 أنثى من ولاية سعيدة)، (72 ذكرا، و 72 أنثى من ولاية قسنطينة)، (72 ذكرا، و 72 أنثى من ولاية مستغانم) وأجريت الدراسة خلال الموسم الجامعي: 2004-2005، استعان الباحث باختبارات مهارية لقياس المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة والتي صممت من قبل الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية والترويح، والمتلائمة مع الفئة المقصودة بالدراسة (من 9 إلى 12 سنة). وأظهرت النتائج أن استخدام أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية، واستخدام المعلم للأسلوب التقليدي قد أثر إيجابا على تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد الدراسة عند مختلف الجنسين وفي الولايات الثلاثة. كما استنتج الباحث أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا في مهارة الإرسال بأنواعه الثلاثة، ومهارة الإعداد، ومهارة التميرير عند مختلف الجنسين ذكورا وإناثا في الولايات الثلاثة (سعيدة، قسنطينة، مستغانم) وهذا عند كافة المجموعات التجريبية والضابطة، وأن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي عند كافة المجموعات التجريبية والضابطة، وعند كل من الذكور والإناث وفي الولايات الثلاثة، وفي مختلف المهارات (الإرسال بأنواعه، التميرير للجهة اليمنى واليسرى، الإعداد للجهة اليمنى واليسرى)، وأنه تختلف الأساليب في تأثيرها تبعا للجنس، نوع المهارة، وصعوبة أو سهولة المهارة في التعلم.

24.7. دراسة خالد نبيل خضير (2002):

العنوان: "أثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران والتطبيق الذاتي على بعض المكونات البدنية والمهارية للمبتدئين في كرة اليد" رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، مصر.

أراد الباحث من خلال هذه الدراسة معرفة مدى تأثير كل من أسلوبَي التدريس بتوجيه الأقران والتعلم الذاتي، على بعض الصفات البدنية والمهارية للمبتدئين في رياضة كرة اليد. واعتمد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ذو المجموعات التجريبية والضابطة. وكان عدد عينة البحث (60) طالبًا من الفرقة- السنة الثانية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد بمصر، بحيث قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى ثلاث مجموعات متساوية (توجيه الأقران ، التطبيق الذاتي، الأمر)، واستعان الباحث بالبرنامج التعليمي والاختبارات البدنية والمهارية، قام الباحث باستعمال مجموعة من الاختبارات الإحصائية مثل المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معاملات الارتباط، اختبارات، وأظهرت النتائج أن أسلوب التدريس بتوجيه الأقران له تأثير إيجابي أفضل من أسلوب التدريس بالتطبيق - التعلم- الذاتي وأسلوب التدريس بالأمر في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

25.7. دراسة كاي وسيان (Cai, Sean,1998)

العنوان: متعة الطلبة في درس التربية البدنية والرياضية في محيط ثلاثة أساليب التدريس.

Student enjoyment of physical education class in three teaching styles

environments.

يهدف البحث إلى محاولة التحقق من مدى استمتاع الطلبة في ثلاث بيئات للتدريس، وتحديد درجة الاستمتاع في درس التربية البدنية والرياضية بأسلوب الأمر، واستخدام الباحث المنهج التجريبي. وتكونت العينة من (98) فرداً من طلبة الجامعة، بحيث 67 طالباً (ذكور) و 31 طالبة (إناث). قسم هذا العدد على أقسام رياضة الكاراتيه وألعاب المضرب، بحيث تلقت كل مجموعة تدريساً بالأساليب الثلاث؛ (أسلوب التدريس بالأمر، أسلوب التدريس التبادلي وأسلوب التدريس بالتطبيق المتعدد المستويات).

وأظهرت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائياً بين مجموعة الكاراتيه ومجموعة ألعاب المضمار، وأن أسلوب التدريس بالأمر حقق نتائج جيدة، بينما حقق أسلوب التدريس التبادلي نتائج أفضل من نتائج مجموعة الكاراتيه التي تم تدريسها بأسلوب التدريس بالتطبيق الذاتي المتعدد المستويات. كما أظهرت أن نتائج مجموعة الكاراتيه (أسلوب الأمر) أفضل من نتائج مجموعة ألعاب المضرب باستخدام نفس أسلوب التدريس (الأمر).

26.7. دراسة أوسوزن وجريسيل (Osthuizen M., Griesl J. 1992)

تم إنجاز هذا البحث العلمي من طرف: أوسوزن وجريسيل (Osthuizen M., Griesl J.) عام 1992، بعنوان تأثير استخدام أساليب التدريس بالأمر، التبادلي والتطبيق الذاتي (التضمين) على تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية للمتعلمين في المدارس العليا.

The effect of the Command, Reciprocal and Inclusion teaching styles on the realization of objective in physical education on Freight school boys.

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير أساليب التدريس قيد البحث على بعض مجالات وأهداف التربية البدنية والرياضية على عينة البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت العينة من (97) فرداً، بحيث قسم هذا العدد إلى ثلاث مجموعات؛ (أسلوب التدريس بالأمر كمجموعة ضابطة، ومجموعتين تجريبيتين؛ أسلوب التدريس التبادلي وأسلوب التدريس التطبيق الذاتي المتعدد المستويات). وقام الباحث باستعمال مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية، بالإضافة إلى اختبار - مقياس - الاتجاه النفسي نحو درس التربية البدنية والرياضية من إعداد الباحث. وأظهرت النتائج أن أسلوب التدريس التبادلي أثر تأثيراً إيجابياً على المتعلمين - المجموعة التجريبية - في المجالين البدني والمهاري، كما حقق أسلوب التدريس بالتطبيق الذاتي متعدد المستويات نتائج جيدة لدى المتعلمين في المجال الانفعالي، لم يحقق أسلوب التدريس بالأمر أية نتائج إيجابية لدى المتعلمين في المجالات السابقة.

8. التعقيب على الدراسات السابقة والمشابهة:

جدول رقم (01): يوضح نتائج الدراسات السابقة

العناصر الأساسية		التعليق على محتوى الدراسات	
الفصل التمهيدي	الإشكالية	استخدمت معظم الدراسات مختلف أساليب التدريس الحديثة، الأسلوب التبادلي كل من (صالح ، خالد ، إيدر ، أحمد السيد، عبد السلام ، فوزية محمد، عبد الجبار، سعيد، وليد وحازم، الجراح ولقمان ، (Osthuizen M., Griesl, Cai, Sean)، أسلوب الاكتشاف الموجه كل من (بلقاسم وأحمد ، صالح وعبد الرحيم، الضوي، إيدر ، أبو الطيب وعبد السلام)، أما باقي الأساليب "الأمري، التدريبي، الذاتي، المراجعة الذاتية، التعلم التعاوني، التضمين " (الجراح، لقمان ، عطاء الله ، وليد و حازم ، عبد الجبار، فوزية محمد، عبد السلام، رولا مقداد)، واستخدمت مختلف البرامج الحركية والألعاب المصغرة والأهداف الفترية.	
	الفرضيات	اتفقت أغلب الدراسات السابقة على صياغة الفرضيات على شكل: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات البحث.	
منهجية البحث والإجراءات الميدانية	المنهج المستخدم	أغلب هذه الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي وشبه التجريبي في دراسة أساليب التدريس وعلاقتها بالمتغيرات المهارية والبدنية والرضا الحركي في حين مهارة الثقة بالنفس أغلب الدراسات التي تناولتها جاءت بالمنهج الوصفي نظراً لطبيعة وإجراءات تلك الدراسات.	
	عينة البحث	عددها	تراوح حجم العينة في الدراسات السابقة ما بين 20 إلى 120 فرداً.
		نوعها	اختلفت معظم الدراسات في نوع العينة ما بين المرحلة الجامعية والثانوية والمتوسطة والمرحلة الابتدائية يرجع ربما إلى طبيعة وأهداف كل دراسة.
		طريقة اختيارها	اختلفت الدراسات السابقة في طريقة اختيار العينة فمنها العشوائية، العمدية، العمدية العشوائية.
وسائل جمع البيانات	اتفقت أغلب الدراسات السابقة على استخدام الاختبارات البدنية و المهارية لقياس متغيرات الدراسة، مع افتقارها لاختبارات تقيس متغيرات الرضا الحركي والثقة بالنفس		
الأدوات الإحصائية	معظم الدراسات استخدمت الوسط الحسابي، الانحراف المعياري واختبار ت لدلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلية والبعدي و نتائج المجموعات التجريبية والضابطة		
أهم النتائج	أقرت كل الدراسات التي تناولت أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية تأثيرها الإيجابي على العديد من المتغيرات كالأداء البدني، المستوى المهاري، التغذية الراجعة، ... كما توصلت بعض هذه الدراسات إلى التباين بين بعض الأساليب في درجة التأثير، كما أن لهذه الأساليب مساهمة فعالة في تنمية المهارات النفسية للمتعلم.		

1.8. وجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية جادة يمكنها أن تفتح آفاقاً علمية وبحثية أمام الباحثين قصد خوض غمار البحث بأقل تكلفة وفي أقل وقت ممكن أيضاً، ففي ضوء ما أشارت إليه تلك الدراسات السابقة من نقاط تشابه وتباين، فإن الباحث استفاد من جملة من المعطيات العلمية المساعدة على استكمال مسار الدراسة في نفس إطار تلك البحوث، والتي نجملها فيما يلي:

- الفهم العميق لمشكلة الدراسة " نظراً لقلة استخدام أساليب موستن في الجزائر من جهة، وندرة تناول الرضا الحركي والثقة بالنفس من جهة ثانية.
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث.
- استخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- اختيار الاختبارات والمقاييس المقننة وكيفية استخدامها، وإجراء المعاملات العلمية المناسبة لخدمة أهداف البحث.
- اختيار العينة وتكوين المجموعات التجريبية بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث.
- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية.
- إنارة الطريق أمام الباحث في انتقاء واختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة.

2.8. مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

عموماً تميزت دراستنا عن الدراسات السابقة بما يلي:

- تطرقت هذه الدراسة إلى موضوع أثر التدريس بأسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة).

18 سنة).

- تحسين أحد أهم المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية خلال حصص التربية البدنية والرياضية حيث تدخل ضمن صياغ ربط التدريس بشخصية المتعلم من خلال تقديم القليل من المعارف مع وجوب التركيز على الرضا الحركي والثقة بالنفس.
- موضوعا الرضا الحركي والثقة بالنفس مازالا لم تجرأ عليهما العديد من الدراسات ذات الصلة والدليل أننا وجدنا قلة في الأبحاث التي تناولتهما، وربطتهما بالتربية البدنية والرياضية، حيث توصل الباحث إلى أن هناك ندرة واضحة في المواضيع المتعلقة بدراسة العلاقة بين أساليب التدريس والرضا الحركي وبين أساليب التدريس والثقة بالنفس، وهذا يدل على جدة الموضوع المتناول.
- إن هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي يستخدم فيها أسلوبين من أساليب تدريس التربية البدنية من طيف أساليب موسكا موستن وصارة أشورث تماشيا مع خصوصيات البيئة المحلية التي لا تعرف هذه الأساليب، وبالتالي لا تستخدمها، كما وتجد صعوبات جمة في حالة التفكير في استخدامها.
- استخدمت دراستنا المنهج التجريبي على عينة مكونة من (60) تلميذا .
- انفردت دراستنا عن باقي الدراسات الأخرى في أنها ارتكزت على معرفة التأثير على الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تبعا لنوع الأسلوب.
- أساليب التدريس تختلف تبعا لمن هو المسئول عن اتخاذ القرارات (المعلم، المتعلم)، وأن لكل أسلوب اشتراطات معينة قبل تنفيذه من حيث الممارسة والتنوعية وعليه لا يوجد أسلوب تدريسي واحد يحقق جميع أهداف التربية البدنية والرياضية. لذلك لا بد من تنوع أساليب التدريس، فجاءت دراستنا لتزيل الحيرة على أستاذ التربية البدنية والرياضية في اختيار أفضل الأساليب الممكنة (مباشرة أو غير مباشرة) - في دراستنا اعتمدنا أسلوب مباشر وآخر غير مباشر- لتحقيق الأهداف التعليمية، ومنه ضمان النتائج المرغوبة في آخر العملية التعليمية- التعليمية بما يتماشى واتجاهات الطلبة وميولهم ورغباتهم.

الفصل الثاني

التربية البدنية والرياضية في

المرحلة الثانوية

تمهيد:

إن التربية البدنية والرياضية كباقي المواد التعليمية الأخرى تساهم في تنمية وبلورة شخصية الفرد ، من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية ، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها ، والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية ، تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تمنح فرصة الاندماج الاجتماعي الفعلي ، ورغم هذا فقد حكم عليها في كثير من الأحيان من خلال الأنشطة الرياضية ، وتشعبت الآراء من حولها ، فمنهم من يراها على أنها لعب وترفيه واستعادة للنشاط ، ومنهم من يراها أنها مضيعة للوقت ولا مجال حتى لإدراجها في النظام التربوي، غير أن السنوات الأخيرة أولتها الدولة عناية في مستوى الطموحات المتوخاة وذلك بإعادة النظر في كثير من المناشير سواء المتعلقة بالإعفاءات أو بالمنشآت والوسائل، وكذا إدراجها في الامتحانات الرسمية (شهادة البكالوريا ، شهادة التعليم المتوسط) .

أولا: ماهية التربية البدنية والرياضية وخصائصها:

1. مفهوم التربية البدنية والرياضية :

إن الحديث عن مفهوم التربية البدنية والرياضية يؤدي بالضرورة عن الحديث عن التربية بصفة عامة باعتبارها جزء من المقررات الدراسية وتلتقي مع بقية المواد الأخرى لتحقيق جملة من الأهداف التربوية في الطور الثانوي.

فيعرفها بيوتشر Patcher على أنها جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل.

وذكر بيتر أرنولد Petter Arnold تعريفا للتربية البدنية على أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي غير النشاط البدني المباشر. (محمد الشحاة، 2007، 31)

2. ماهية التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية:

إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة ويجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضى أوقات سعيدة لكلا منهما المدرس - التلميذ. (ناهد ونيلا، 2004، 21)

وهي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم أن يقوم به وكيف يمكن إكسابه المهارات المختلفة. إن التلاميذ يحبون الحركة ويحبون التعلم ونحن نلاحظ ذلك وهم يلعبون في الشارع أو في الملاعب لأن الحركة تمثل لهم المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدود يقومون به ومن المهم والحيوي جدا أن تتاح للتلميذ الفرصة و ليتعلم كيف يتحرك و ليتحرك كيف يتعلم وعلينا كمسؤولين (مربيين ومشرفين) أن تحبب التلاميذ في التربية البدنية وبالتالي يتم عن ذلك تنمية المهارات الحركية وتزداد لديهم الدراية بأنواع الحركات وكيفية أدائها بشكل سليم ، فوقت أداء الأنشطة الرياضية بالنسبة للتلاميذ يمثل عملا حقيقيا وليس الرؤية والاستمتاع فقط ، إن التلاميذ عادة ما يحبون الجو الممتع وخاصة الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق بعيدا عن جدران الأقسام كما أن استخدام بعض المعدات والأدوات المساعدة يساعد على بعث المنافسة أثناء أداء الحركات المطلوبة عليك أنت كمدرس أو مرب ولأن هؤلاء مازالوا في سن المبكر فعليك بحبهم ومساعدتهم للاسترجاع في الدروس التي نقوم بتعليمها لهم.

3. خاصية التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي: تتميز التربية البدنية ب:

- اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.
- إكساب القيم والخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.
- الوعي بالجسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.
- تمكين التعود على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت المناسب.

➤ الناحية التربوية :

نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أهداف تربية في شكلها ، ثقافية اجتماعية في جوهرها.

➤ الناحية الاجتماعية :

- تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة .
- تمكن من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه .
- تدعم العلاقات الودية بين الأفراد .
- تبرز قيمة احترام الغير ، حتى ولو كان خصما .

➤ الناحية الصحية:

- نمو وتطوير القدرات البدنية والنفسية الحركية
- مقاومة الجسم للأمراض واكتساب مناعة .
- بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات والضغوطات الانفعالية .
- اكتساب حصانة ، وتجنب الآفات الاجتماعية كالتدخين والإدمان على المخدرات والكحول وغيرها.
- اكساب الأجهزة الحيوية قدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود. (الوثيقة المرافقة لمنهاج

مادة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي العام والتكنولوجي السنة الثانية، 2006، (7

4. أهداف التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتأصلة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي و المتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:

1.4. الناحية البدنية :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفيسيولوجي.
- التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية. (منهاج مادة التربية البدنية والرياضية،

(2006، 3)

2.4. الناحية المعرفية :

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثر على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.

- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

3.4. الناحية الاجتماعية :

- التحكم في نزواته والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود. (منهاج المادة التربية البدنية

والرياضية السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، 2006، 3)

5. مميزات وخصائص التربية البدنية والرياضية من خلال المفهوم الحديث للمنهاج:

- أن يتم فيها تحديد الأهداف التعليمية على شكل نتائج سلوكية.
- تتيح فرص اختيار الخبرات والأنشطة التعليمية أمام المتعلمين.
- يشارك في تخطيطها جميع الأطراف المؤثرة فيها والمتأثرة بها.
- تهتم وتركز على شخصية المتعلم بجميع أبعادها.
- تولي أهمية كبيرة بعلاقة المدرسة بالأسرة والبيئة.
- تهتم بالفروق الفردية وتراعيها عند وضع البرامج.
- تعمل على تدعيم وتنمية القيم الجمالية والخلقية والاجتماعية.

- تساهم في تنمية التفكير العلمي السليم لدى المتعلمين.
- تراعي خصائص النمو وتشبه حاجات المتعلمين ورعايتهم.
- تساهم مساهمة فعالة في تنمية القيم الاجتماعية من خلال العمل الجماعي.
- تتماشى مع احتياجات وتقاليد المجتمع.
- تعطي فرصة اختيار أفضل الطرق في التدريس.
- تراعي أن يكون اختيار الأنشطة التعليمية في حدود الإمكانيات المتاحة.
- تساهم في اختيار انسب الوسائل التعليمية.
- اصبح دور المعلم فيها مرشدا وموجها .
- تساهم في القدرة على التمشي مع تطور المجتمع ونموه.
- تركز على التقويم الشامل في مختلف الجوانب.
- تمتاز بتحقيق أهداف التربية.
- تمتاز بالشمول والاستمرارية.
- تكون مرنة بحيث تتماشى مع أهداف المجتمع (مكارم وأبو هريرة واخرون، 2002 ، 68-69).

6. حصة التربية البدنية والرياضية:

1.6. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسية، وحصة التربية الرياضية هي أيضا الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة ذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية... الخ أما الحصة فيمكن أن نميزها بعدة خصائص فهي محددة زمنيا تبعا لقانون المدرسة، كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج التي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة. (ناهد ونيللي ، 2004 ، 61)

ويعد درس التربية البدنية والرياضية ذلك النشاط الحركي الذي يقدم للتلاميذ في وقت محد له مكان في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي ويجبر التلاميذ على حضوره إلا من أعفى بسبب الإعفاء. كما أنه الوحدة الأساسية وحجر الزاوية في كل منهج للتربية الرياضية بل أنه يشبه الجزء الذي يمثل أصغر جزء من المادة ويحمل كل خواصها. كما أن الدرس اليومي يرمي إلى تحقيق غرض معين للوصول إلى هدف محدد من أهداف المنهج للخطة السنوية الموزعة إلى وحدات شهرية وأسبوعية ووحدات تدريسية يومية. وقد ذكر حسن معوض أن درس التربية الرياضية يعد وحدة صغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية وهو حجر الزاوية في كل منهاج، ويتوقف نجاح الخطة وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية بالمدرسة على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس، فالعناية بالدرس تعتبر الخطوة الأولى والمهمة لو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة من البرنامج التنفيذي. (حسن وعبد المجيد وإيمان، 2007، 64).

وحصة التربية البدنية والرياضية محددة بمدة ساعتين في الأسبوع في مرحلة التعليم الثانوي الجزائري.

2.6. مضمون حصة التربية البدنية والرياضية:

إن المضمون الحقيقي للحصة المدرسية يتكون من ثلاثة مفاهيم: المعارف والقدرات والمهارات، وتحصيل المعارف يعني اكتساب معرفة بالحقائق العلمية وعلاقتها ببعضها البعض والقوانين التي تحكم هذا الفرع من العلم، وتحصيل المعارف في كلية التربية الرياضية يعني معرفة قوانين الحركة الإنسانية وتشريح جسم الإنسان وطرق التدريب الرياضي. ولكن المعارف وتحصيلها لا تكفي. فعلى التلاميذ أن يتعلموا أيضا كيف يستطيعون أن يطبقوا هذه المعارف في مجالات تطبيقاته العملية، ونستخلص من هذا التحليل أن واجب المدرس ليس فقط تسليح الطالب بالمعارف النظرية وإنما تعليمه أيضا كيفية الاستفادة بها في التطبيق العملي. إن معرفة كيفية الاستفادة من المعارف النظرية هو في حقيقة الأمر ما اصطلح على اعتباره تنمية القدرات. أي تنمية قدرة الإنسان على الاستفادة من المعارف النظرية. (ناهد ونيللي، 2004، 61)

ولكن تنمية المعارف والقدرات لا تكفي، ولذلك لا بد أن ينمي في التلميذ بجانب المعارف والقدرات المهارات الضرورية حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعارف والقدرات في حياته العملية. وفي الحصة المدرسية فإن تنمية المعارف والقدرات والمهارات تمثل وحدة عضوية واحدة، وإن كان تحصيل المعارف هو الدور الرئيسي للحصة الدراسية، ولذلك فإن تنظيم الحصة الدراسية لا بد وأن يحقق الوحدة بين إعطاء المعارف وتنمية كل من القدرات والمهارات مراعين في ذلك الصفات السنية للتلاميذ.

إن إعطاء المعارف وتنمية كل من القدرات والمهارات في الحصة المدرسية لا يعني إلا جانباً واحداً من وظائف الحصة، وهو وإن كان الجانب الأساسي إلا أنه لا يكفي. إن الواجب الاجتماعي لعملية التعليم هو خلق وتربية نشء متكامل الشخصية مستعد للعمل وخدمة الوطن. ولذلك فالحصة لا بد وأن تكون حصة تربية أيضاً تغرس في نفوس النشء العديد من الصفات الخلقية السامية والتي تتوافق مع أهداف المجتمع مثل الشجاعة، حرية الرأي، الأمانة والانضباط، مساعدة الزملاء، ورفع الإحساس بالمسؤولية لدى التلميذ حول دراسته ونتائجها والاهتمام بالقضايا العامة التي تهم المجتمع ككل. (ناهد و نيللي، 2004، 62)

3.6. أقسام حصة التربية البدنية والرياضية:

1.3.6. الجزء التمهيدي: ويشمل على المقدمة والإحماء

يقصد به إعداد العضلات والأجهزة الحيوية وتهيئتها بتمارين وأنشطة متدرجة في الشدة كتمهيد يسبق البدء في أي نشاط بدني، أو هو مجموعة من التمارين التي يؤديها اللاعب بهدف تحضير الجسم للجهد الذي سيواجهه. (الدليمي، 2015، 122). يجب أن يحقق هذا الجزء ثلاثة أهداف رئيسية:

- **أهداف بدنية:** عن طريق العمل على إدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة تمهيدا للعمل الذي سيقوم به التلميذ في الأجزاء التالية من الدرس.

• أهداف فزيولوجية: عن طريق تنشيط الدورة الدموية والأجهزة الداخلية مثل الجهاز التنفسي لتحمل عبء العمل الحركي خلال الدرس. (ميرفت ومصطفى، 2008، 36)

• أهداف تربوية: وتحقيق من خلال العمل على إعداد التلاميذ لتقبل العمل والأداء وإثارة دافعيتهم نحو الممارسة وتهيئة المواقف التربوية اللازمة لبدء الدرس مثل تعويد التلاميذ على النظام وحسن المظهر من خلال التأكيد على الاهتمام بالزي الرياضي كذلك تعميق روح التعاون والالتزام من خلال تنظيم الملعب والاصطفاف لأخذ الغياب. (ميرفت ومصطفى، 2008، 36 - 37)

➤ الإعداد البدني :

ويعتبر الإعداد البدني القسم الثاني من الجزء التمهيدي (الإعدادي) ومدته 10 دقائق، وترتبط الفترة التي يستغرقها هذا الجزء ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الدروس وكذلك بالنسبة للحالة الجوية وطبيعة التلاميذ، ويحبذ البعض أن يستغرق الإعداد خمس زمن الدرس، وينقسم الإعداد إلى ما يأتي:

الإعداد العام: ويكون مكملا لقسم الإحماء وإن كان درجة الحمل ترتفع قليلا عن درجة الحمل في الإحماء.

الإعداد الخاص: وفيه ترتفع درجة الحمل عن درجة الحمل في الإعداد العام، كما أنه يهدف مباشرة إلى إعداد الفرد وتمهيده للنشاط الذي سوف يقوم بممارسته في بداية الجزء الرئيسي.

والإعداد سواء كان عاما أو خاصا يمكن أن تحدد الأهداف منه فيما يأتي:

- رفع درجة استعداد الجهاز الدوري التنفسي لممارسة النشاط والإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة.
- محاولة الوصول لأقصى درجة الاستجابة لرد الفعل.
- الاستثارة الانفعالية إيجابية لممارسة الأنشطة المختلفة.

كما أن الهدف الرئيسي من هذا القسم هو تحسين الصفات البدنية للتلاميذ ومن خواص هذا القسم ما يلي:

• في الإعداد العام غالباً ما تستخدم تمارين المشي والجري بأنواعها المختلفة مع ارتباطها بالتمارين البنائية العامة التي تعمل على إكساب العضلات الارتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

• أما في الأعداد الخاصة فغالباً تستخدم التمارين التي تعمل على تحسين الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة التي تعتبر من الأسس المهمة في سرعة تعليم التلميذ المهارات الحركية، كما تستخدم التمارين الخاصة وتمارين المنافسة. (حسن وعبد المجيد وإيمان، 2007، 73

– 74)

2.3.6. الجزء الرئيسي:

يحقق هذا الجزء في الدرس الأهداف التعليمية لارتقاء وتطوير ما هو مطلوب إنجازه من خلال خطوات التعليم والتثبيت والمعالجة للمهارات الحركية للأنشطة الرياضية المحددة بالدرس، كما يمكن الاستفادة من هذا الجزء في بعض الدروس لتحسين الصفات وفقاً لاتجاه الدرس. وهذا الجزء يستمر لمدة عشرين دقيقة من الدرس الخمس وأربعين دقيقة، ونرى أن هذا الجزء هو النواة التي يبنى عليها الدرس كله، وأن تحديد الأهداف لهذا الجزء في كل درس لا بد أن يرتبط بخطة الدراسة على مدار السنة، ومن هنا تظهر أهميته ويحذب البعض أن يستغرق الجزء الرئيسي ثلثي زمن الدرس. (حسن وعبد المجيد وإيمان، 2007، 74)

➤ النشاط التعليمي:

يعد هذا القسم من الدرس النواة التي يبنى عليها الدرس كله ومن خلال تحقيق الأهداف التعليمية في المجالات المختلفة معرفية – نفس حركية – وانفعالية لذلك على المدرس أن يهيئ البيئة التي تضمن أن المتعلم تحت إشرافه يستطيع أن يكتسب المعلومات والمفاهيم والعادات والمهارات والقيم العليا والاتجاهات ويستطيع أن يعمل في جماعة ويسهم معها في النشاط. فمن خلال النشاط التعليمي يقوم المدرس ليس فقط بتنمية وتطوير المهارات الحركية ولكن عليه أن يخطط في درسه لتنمية العادات الاجتماعية والقيم والمثل العليا بجانب التخطيط

لتنمية المعلومات والمعارف التي تؤهلها إلى تكيف أفضل مع مختلف جوانب الحياة، وفي الجزء التعليمي من الدرس يجب الاهتمام بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، ومن الأسس التي يجب أن يسير عليها النشاط التعليمي التدرج. ويفضل أن ترتبط المهارات الجديدة بالخبرات السابقة للتلاميذ حتى يسهل استيعابها وفهمها عن طريق انتقال أثر التعليم (ميرفت ومصطفى، 2008، 46 - 47)

وتوجد أساليب متعددة تستخدم لتعليم المهارات الحركية في جزء النشاط التعليمي في الدرس منها ما هو مباشر ويكون المدرس فيه هو المحور الأساسي في تعليم المهارة عن طريق الشرح اللفظي المصحوب بعرض النموذج الحي أو باستخدام الوسائل التعليمية، وفيها غير المباشر يعتمد فيه المتعلم على نفسه في عملية التعليم مثل أسلوب حل المشكلات والاكتشاف الموجه. ويتوقف نجاح هذا الجزء على مقدرة المدرس على شرح المهارة والتركيز على المراحل الفنية والخطوات التعليمية لكل منها ويخصص للنشاط التعليمي فترة زمنية قدرها 45 دقائق تستغل هذه الفترة في تعليم المهارة الجديدة يقوم المدرس بتقديم المهارة الجديدة للتلاميذ عن طريق التعليم الجماعي ولذلك يتخذ التلاميذ تشكيلا يتناسب مع نوع النشاط وطريقة الشرح التي يختارها المدرس. (ميرفت ومصطفى، 2008، 46 - 47). وعلى المدرس أثناء عرض النموذج والشرح أن يوضح النقاط التعليمية الهامة التي يجب أن يركز عليها التلاميذ أثناء الأداء وأن يعطي فرص لجميع التلاميذ أو يقوموا بالأداء لذا يجب تصميم البيئة التعليمية بطريقة تسمح باشتراك جميع التلاميذ في العمل وتوفر فرص المشاركة لكل تلميذ في الفصل، كما يجب الاهتمام بإصلاح الأخطاء لأن ذلك يعطي فرصة لكل تلميذ أن يأخذ الإحساس الحركي بالأداء المهاري المطلوب وبذلك نقل فرص الوقوع في الخطأ أثناء الممارسة. (ميرفت ومصطفى، 2008، 48)

➤ الجزء التطبيقي:

وهو القسم الثاني من الجزء الرئيسي بالرس وهو مكمل للنشاط التعليمي وهذا الجزء يهدف إلى تثبيت ما تم تعلمه في نفس الدرس والتدريب وتطبيق وإتقان المهارات السابق تعلمها في الدروس السابقة وحتى لا تتعرض

للفقد والنسيان وحتى يمكن الاستفادة منها عن تعلم المهارات الجديدة. وتظهر أهميته باعتباره أحب أجزاء الدرس في نفوس المتعلمين، وتكمن أهميته التربوية في حسن استخدام نظام الجماعات والقيادة. ويعتبر ذلك جانبا حيويا تربويا اجتماعيا يبرز أهم الصفات الاجتماعية ويسمى روح الجماعة ويعود التلاميذ على القيادة وحسن التبعية. وقد يتناول النشاط في هذا الجزء من الدرس منافسة بين مجموعات أو عمل مباراة في لعبة من الألعاب مع مراعاة أن يكون التحكيم من أحد تلاميذ الفصل. ومن معايير اختيار المادة في الجزء الرئيسي من الدرس :

- يجب أن يكون اختيار المادة وفقا لخطة الدراسة.
- تحديد المادة وفقا لنوع النشاط الممارس بهدف التعليم والارتقاء للمستوى المهاري. (علي وجلال، 2008،

(29)

إذا كان المتعلمون ذو خبرات قليلة فإن الأمر يتطلب زيادة الزمن الخاص بالنشاط التعليمي وهذا ما يحدث غالبا في بداية العام الدراسي حيث يكون المدرس في حاجة إلى وقت كافي حتى يتمكن من تعليم التلاميذ أكبر قدر من الخبرات الحركية، وهذا يوضح أن المدرس لديه المرونة الكافية لتغيير الزمن في الجزء الأساسي طبقا لمستوى التلاميذ وما يتوافر لديهم من معلومات وخبرات سابقة. (ميرفت ومصطفى، 2008، 50)

3.3.6. الجزء الختامي :

وهو الجزء الأخير من الدرس ويشتمل ثلاث دقائق من (5) دقائق، ويرمي إلى تخفيض التدريب، وهذا يعني أن من واجب هذا الجزء هو تهدئة الجسم فسيولوجيا من حمل التدريب الذي تناوله الجزء الرئيسي، ويتم ذلك من خلال تنويع المادة في هذا الجزء، وإعطاء التلاميذ تمارين مهدئة بطيئة التوقيت، أو تمارين استرخاء لتنظيم التنفس وتهدئة الأجهزة العضوية، أو ألعاب صغيرة حيث تعتبر من الأنشطة المشوقة، كما أن جري التتابع والتمارين الإيقاعية لها أثرها الكبير في هذا الجزء من الدرس بحيث تعود حالة الجسم إلى حالتها الطبيعية على قدر المستطاع، وفي نهاية هذا الجزء يجب أن تعم البهجة والسرور بين التلاميذ سواء كان الحمل

بسيطا أو عاليا، هذا بجانب تشجيع المدرس للتلاميذ، حتى يسعدوا لما بذلوه من جهد في تخطي الصعوبات وتحقيق أهداف الدرس. (علي وجلال، 2008، 30)

7. تصميم الوحدات واختيار الأنشطة:

إن الفلسفة الأساسية التي تقود بناء برنامج التربية البدنية و الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية هي الاهتمام بالفرد من المنظور الشمولي ككل واحد و كشخصية متماسكة، إدراكنا -كمربين- للقدرات الشخصية على مختلف أشكالها السلوكية يتطلب تقديم مقررات و أنشطة في التربية البدنية والرياضية مصممة بحيث تتحدى قدرات المتعلمين في المستويات المختلفة للمهارات، و من خلال خبرات تتيح فرص تعبير عن الذات وتأكيدا و ترضي الجوانب والنزاعات النفسية التي تحدث في صدر طالب المرحلة الثانوية لمفهومه عن ذاته وصورة الجسم و مستوى الطموح الذي يتصف به، ومن جانب آخر يجب أن يضع مصمم برنامج المرحلة الثانوية كافة الاعتبارات البدنية الوظيفية في اعتباره و بخاصة عند اختيار محتوى البرنامج من الأنشطة. (محمد وأمين، 1990، 143)

8. التربية البدنية والرياضية والمقاربة بالكفاءات:

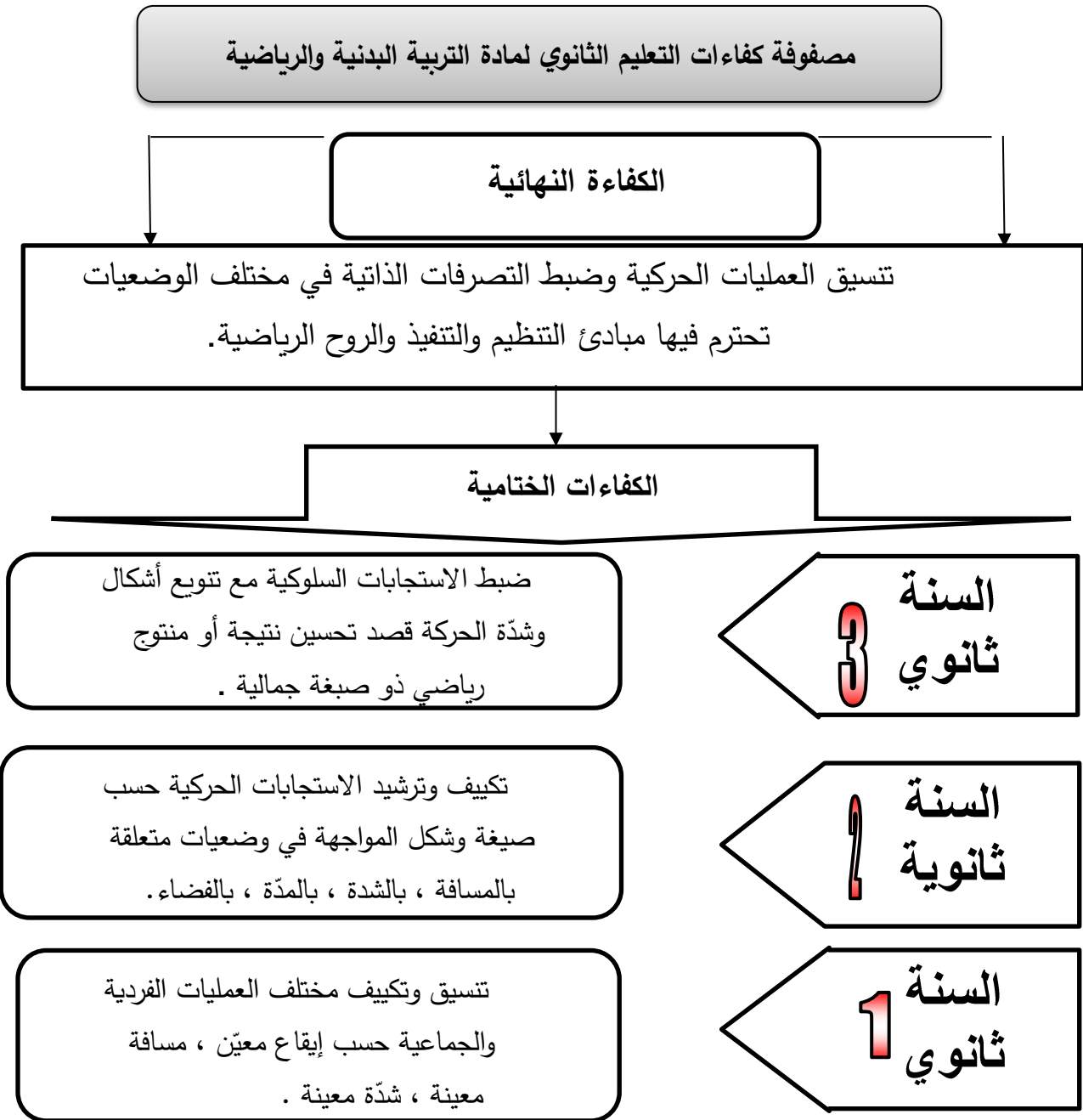
تعني المقاربة بالكفاءات أو المدخل بالكفاءات الانتقال من منطق التعليم والتلقين إلى منطق التعلم عن طريق الممارسة والوقوف على مدلول المعارف ومدى أهميتها ولزوميتها في الحياة اليومية للفرد وبذلك فهي تجعل من المتعلم محورا أساسيا لها، وتعمل على إشراكه في مسؤوليات القيادة وتنفيذ عملية التعلم. وتقوم أهدافها على اختيار وضعيات تعليمية مستقاة من الحياة في صيغة مشكلات، ترمي عملية التعلم إلى حلها باستعمال المعارف والأدوات الفكرية، وبتسخير المهارات الحركية الضرورية. كما أنها تحدد أدوارا متكاملة لكل من المعلم والمتعلم. فالمعلم منشط، ومنظم، ومشجع، ومحفز، والمتعلم شريك مسؤول عن التعلم ذاته، بحيث

يبادر ويساهم في تحديد مساره التعليمي عن طريق الممارسة الفعالة خلال حل المشكلات المطروحة أمامه.)

منهاج مادة التربية البدنية والرياضية السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، (2006، 5)

9. مصفوفة كفاءات التعليم الثانوي:

شكل رقم (1) : يبين مصفوفة كفاءات التعليم الثانوي لمادة التربية البدنية والرياضية



(وزارة التربية الوطنية مصفوفة كفاءات التعليم الثانوي العام والتكنولوجي لمادة التربية البدنية والرياضية،

(2006

ثانيا: ماهية المراهقة:

1. مفهوم المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أبرز وأهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته، والتي تصادف مرحلة التعلية الثانوي، والتي يمر التلميذ فيها بجملة من التغيرات النفسية والفسولوجية والاجتماعية التي تؤثر بدورها على السلوك العام للتلميذ داخل المؤسسة وخارجها.

ومرحلة المراهقة مرحلة يقترب فيها الفرد من اكتمال النمو بمختلف أنواعه، لذا لزم علينا مراعاة الخصائص البنيوية والنفسية والاجتماعية للفرد عن طريق التطرق لهذه المرحلة العمرية (15- 18 سنة)

2. معنى المراهقة:

ليست المراهقة أمرا جديدا على الإنسانية، إنما هي قديمة قدم الإنسانية نفسها، ولكن التنبه لهذه الفترة من حياة الإنسان، ومحاولة دراستها دراسة علمية موضوعية والتنبيه لأخطارها، من الأمور الحديثة في تاريخ العلم. (محمد حسن، 2007، 248)

تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية، الاقتراب والدنو من الحلة، يقال (رهق إذا غشى ولحق ودنا).

وراهق كقارب والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد. (أبو جادو، 2011، 405)

2.2. التعريف الإجرائي للمراهقة: يقصد الباحث بالمراهقة الفترة السنية التي يمر بها التلميذ في حياته

وقد تبدأ من 15 - 18 سنة وقد تزيد عن ذلك.

3. مميزات وخصائص النمو لمرحلة (15-18 سنة)

تجمع هذه المرحلة بين خصائص مرحلتي النضج والرشد حيث تختلف الخصائص البدنية والحركية والانفعالية في بداية المرحلة عن نهايتها، إذ يتعرض الفرد في بدء هذه المرحلة لعملية النمو السريع وغير المستقر بنديا وعقليا، يصل بالتدرج إلى مرحلة من النضج والواقعية ويزداد معها اهتمام بالاستقلالية وتزداد اهتماماته الأساسية في الحياة صحيا، اجتماعيا، نفسيا وتعتبر هذه المرحلة هامة لغرس القيم لدى الأفراد وتطوير اتجاهاتهم الصحية والاجتماعية والمهارية. (محمد حسن، 2007، 132)

1.3. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق شكل الجسم. كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة جلية، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزان الجسمي، ويصل الفتان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا، وتزداد احتياجات الأفراد إلى الميل للأنشطة البدنية والحركية، وكذا الاهتمام بالأنشطة التي تهتم بصحة وسلامة القوام واكتساب المظهر الجيد. (أسامة، 2004، 123)

2.3. النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة ذما يلاحظ ارتقاء بمستوى التوافق العضلي العصبي. وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية. كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض

الأنشطة الرياضية كالجهاز، والتمرينات الفنية (عبد العزيز، 2005، 109)

3.3. النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي:

تشير بعض الدراسات إلا النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية:

- ازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة، والإفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية.
- تزداد الرغبة في المناقشة والمجادات لذاتها، وخاصة مه الكبار تأكيدا للنزعة الاستقلالية.
- تنضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي فيها واتضح المهارات اليدوية. (العربي، 1996، 254)
- ازدياد النزعة في الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
- الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
- الاهتمام ببحث الشؤون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف عن الأسباب والمسببات، مما قد يصل إلى مستوى الشك مما قد يعوق الاتزان النفسي.
- زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر (مرحلة الحب الرومانتيكي) ويصاحب ذلك زيادة الاهتمام بالمظهر ولتأنق في الملابس واختيار الألوان الملفتة للانتباه.
- زيادة الرغبة في الاشتراك مع أقرانه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة ما يتصل بها من أخبار الرياضة والملابس، وتميل الفتيات بصفة عامة إلى التحدث عن موضوعات مشكلات الزواج وإنشاء الأسرة.
- زيادة حساسية الشباب بالنسبة لمعاملة الكبار لهم، مما يؤثر في علاقاتهم بها.
- بدء الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة وازدياد التفكير في أمر العمل للمستقبل، أو تكوين أسرة خاصة بالنسبة لفتيات. (حسين، 2005، 222)
- الحاجة إلى فهم الانفعال والتغلب على المخاوف كالقلق والخجل والارتباك الناتج عن الفشل.

4. المراهق وممارسة التربية البدنية و الرياضية :

كما ذكرنا أنفا فإن المراهق في هذه المرحلة ينمو جسمه نموا سريعا ، و يزيد وزنه لدرجة قد تجعل الهيمنة و التحكم على الأعضاء المختلفة صعبا لحد ما ، حيث يتعرض بعض المراهقين إلى زيادة مفردة في وزن الجسم ، و يظهر ذلك في صورة شحوم موزعة على أجزاء الجسم و هذه الزيادة ناشئة بسبب حصول المراهق على كمية أكثر من السرعات التي تزيد عن احتياجات الجسم من الطاقة ، مما يفقد المراهق السيطرة على جسمه ، فتصبح حركات الأطراف كالأيدي و الأرجل و حركات الجذع كذلك غير متناسقة و غير متزنة ، و على الأخص عند الذكور، إذ تبدو فيهم هذه الظاهرة أكثر من الفتيات .يقول الدكتور محمد الزعبلوي : " و في اعتقادي أن مرحلة المراهقة تفتح المجال أمام المراهق ليمارس أنشطة رياضية ما كان يمارسها في صباه لميلها إلى الخشونة و القوة البدنية و ذلك مثل الجيدو و الكاراتيه و الملاكمة و المصارعة و سباق الدراجات ، و هذه الأنشطة لا تعتمد على القوة البدنية بقدر ما تعتمد على المهارة الحركية و المراوغة و الاتزان و غير ذلك مما لازم هذه الأنشطة الرياضية التي تتميز بالحركة و الانطلاق ، أما كون الصبي حين يراهق فيشاهد عدم اتزانه في أداء الحركات و الألعاب التي اعتادها في الصبا فليس هذا دليلا على اضطراب الحركة بسبب النمو السريع بقدر ما هو دليل على تخطي المراهق لهذا المستوى النهائي الذي لم يعد متناسبا لسنة و نمو جسمه و تسمية هذه الظاهرة بالرؤية أولا ، و ذلك لأن المراهق حين يعود لألعاب الصبا و لا يمهر في أدائها فإنه بذلك يهدف إلى لفت الأنظار إلى تخطيه الدور النهائي.

كذلك زيادة على الاضطرابات الحركية و الجسمية التي يعيشها المراهق فإننا نلاحظ أن هناك اضطرابات سلوكية و اجتماعية تميز هذه الفترة و في هذا الصدد يشير الدكتور بن عكي (Ben Aki, 1996) : "أن الشخصية السوية - التي يطمح النشاط البدني و الرياضي إلى تجسيدها عند الشباب- تمكنهم من التكيف و

التأقلم و مواجهة المصاعب التي يتعرضون لها في مهنتهم المستقبلية ، خاصة التي تتطلب إيجاد تفسيرات لسلوكهم العاطفي.

5. مراحل المراهقة:

يقسم العديد من العلماء المراهقة إلى ثلاث مراحل متتالية هي :

1.5. المراهقة المبكرة:

تبدأ هذه المرحلة من (12 سنة إلى 16 سنة)، تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التحولات، وهذا بسبب تقلبات عديدة وعنيفة، مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى فقدان الشعور بالتوازن. (رمضان، 1997، 295)

إذ يتميز سلوك المراهق في هذه الفترة بالسعي نحو الاستقلال والرغبة في التخلص من القيود والسيطرة

2.5. المراهقة المتوسطة:

تمتد من (15 سنة إلى 17 سنة) تمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة، وزيادة القدرة على التوافق، كما يميل إلى إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين. وتتميز هذه المرحلة بالاستقلالية ويتخلص من الاعتماد على الآخرين

تقابلها المرحلة الثانوية، ويتراوح عمر المراهق فيما بين (15-16 سنة) ويؤدي الانتقال من الإعدادية إلى الثانوية بظهور مراحل النضج والاستقلال؛ والمراهقة الوسطى هي قبل مرحلة المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة، كما تمتاز هذه المرحلة بالشعور بالهدوء والسكينة، وبزيادة القدرة

على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم ومن أهم سمات هذه المرحلة تطور النمو الاجتماعي بشكل ملفت للنظر. (حامد، 1995، 33)

إذ نجد أن المراهق في هذه الفترة يسعى إلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي، وقدرته على الانفصال عن الآخرين والنظر إلى نفسه كفرد مستقل.

3.5. المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة من (18 سنة إلى 21 سنة)، هناك من يطلق عليها مرحلة الشباب، تتميز هذه الأخيرة بالتوازن واتخاذ القرارات، إذ يتميز المراهق بالقوة والشعور بالاستقلالية ووضوح الهوية والالتزام والاستقرار في اتخاذ القرارات. (أحمد، 2001، 323)

6. أنماط المراهقة:

1.6. المراهقة المتكيفة :

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا أميل إلى الاعتدال.

2.6. المراهقة الانسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة، وينصرف جانب من تفكير المراهق إلى

نفسه، وحل مشكلات حياته أو التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية والى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها

3.6. المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية. والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام و الخيال وأحلام اليقظة لكن بصورة أقل مما سبقها

4.6. المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي. (مصطفى، 1990، 161)

خلاصة:

تعتبر مرحلة المراهقة (15-18 سنة) مرحلة حساسة، فهي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد، لأجل هذا أولى العلماء في مجال التربية وعلم النفس أهمية كبيرة للفرد في هذه المرحلة، بحيث يتأثر الفرد بعوامل فسيولوجية، وعوامل نفسية وعقلية جسمية، كما أن التعليم الثانوي في الجزائر عاش تحركات و تعديلات عديدة و ذلك منذ أن استرجعت بلادنا السيادة الوطنية إلى يومنا هذا، من أجل تكييف التربية البدنية والرياضية وبرامجها مع هذه المرحلة ومتطلباتها، حيث سعت السياسات التربوية إلى توظيف التربية البدنية في سبيل تحقيق غايات متعددة مثل النمو المتكامل والمتزن، والنضج بين التفكير وسرعة اتخاذ القرارات ونمو الميول والاتجاهات وذلك لخدمة مصلحة المراهق والمراهقة.

الفصل الثالث

التدريس بالأسلوب التبادلي
والاكتشاف الموجه في التربية
البدنية والرياضية

تمهيد:

لقد كان التدريس قديما مجرد عمل، لكن العلوم الحديثة، كالعلوم المختلفة للتربية من أصول التربية، علم النفس التربوي، المناهج، الإدارة المدرسية، الوسائل التعليمية، الإشراف التربوي، و غيرها من العلوم الأخرى بينت أن التدريس عملا علميا معقدا مما يلزم المدرس بأن يكون على دراية بكل ما يحيط بالموقف التعليمي سواء من قريب أو بعيد، إذن العلم الحديث أسهم في تطوير جوانب عدة، كما شمل هذا التطوير وبخاصة أساليب التدريس، و أهميتها في العملية التعليمية، لأن الأسلوب الذي يتعامل به المدرس مع تلاميذه يقرر مواصفات مواطني المستقبل في المجتمع وأيضا يمكن أن يعود إلى حد كبير فشل المعلم في العملية التدريسية إلى عدم اختيار الاستراتيجيات والتنظيمات، و بخاصة الأساليب التدريسية المناسبة و التي يمكن من خلالها بلوغ الأهداف التعليمية. نحن في هذا الفصل لا ندخر جهدا في الحديث عن كل ما له صلة بأساليب التدريس عامة، ثم تفصيلا لأسلوبي التعلم قيد الدراسة (الأسلوب التبادلي، الاكتشاف الموجه)

أولاً: أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية:

1. مفهوم أسلوب التدريس:

أسلوب التدريس هو الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هو الأسلوب الذي يتبعه المعلم في تنفيذ طريق التدريس بصورة تميزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون نفس الطريقة، ومن ثم يرتبط بصورة أساسية بالخصائص الشخصية للمعلم. ويرتبط أسلوب التدريس بصورة أساسية بالصفات والخصائص والسمات الشخصية للمعلم. حيث لا يوجد قواعد محددة لأساليب التدريس ينبغي على المعلم اتباعها أثناء قيامه بعملية التدريس، وبالتالي فإن طبيعة أسلوب التدريس تظل مرهونة بالعلم وشخصيته وذاتيته والتعبيرات اللغوية، والحركات الجسمية، وتعبيرات الوجه، والانفعالات، ونغمة

الصوت، ومخارج الحروف والإشارات والإيماءات والتعبير عن القيم وهي تمثل في جوهرها الصفات الشخصية الفردية التي يتميز بها المعلم عن غيره من المعلمين. (مصطفى عفاف، 2014، 191-192)

وهو الكيفية التي يتناول بها المعلم استراتيجية التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس أو هو الأسلوب الذي يتبعه المعلم في تنفيذ استراتيجية التدريس بصورة تميزه عن غيره من المعلمين المستخدمين لنفس الاستراتيجية فأسلوب التدريس قد يختلف من معلم لمعلم فهو يرتبط بصورة أساسية بشخصية المعلم وسماته وخصائصه. (مصطفى، 2004، 108)

2. تصنيف الأساليب التدريسية:

1.2. مجموعة الأساليب المباشرة:

يعرف أسلوب التدريس المباشر بأنه ذلك النوع من أساليب التدريس الذي يتكون من آراء وأفكار المعلم الذاتية (الخاصة) وهو يقوم بتوجيه عمل التلميذ ونقد سلوكه، ويعج هذا الأسلوب من الأساليب التي تبرز استخدام المعلم للسلطة داخل الفصل الدراسي. حيث نجد أن المعلم في هذا الأسلوب يسعى إلى تزويد المتعلمين بالخبرات والمهارات التعليمية التي يرى هو أنها مناسبة كما يقوم بتقويم مستويات تحصيلهم وفق اختبارات محددة يستهدف منها التعرف على مدى تذكرهم للمعلومات التي قدمها. (محسن ونوال، 2008، 8،

وتتمثل هذه الأساليب في:

1. أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمري)

2. أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (التدريبي).

3. أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي).

4. أسلوب التطبيق الذاتي.

5. أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات.

2.2. مجموعة الأساليب غير المباشرة:

يعرف أسلوب التدريس غير المباشر بأنه ذلك الأسلوب الذي يتمثل في امتصاص آراء وأفكار المتعلمين مع التشجيع الواضح من قبل المعلم لإشراكهم في العملية التعليمية وكذلك في قبول مشاعرهم. وفي هذا الأسلوب يسعى المعلم إلى التعرف على آراء ومشكلات المتعلمين، ويحاول تمثيلها، ثم يدعو إلى المشاركة في دراسة هذه الآراء والمشكلات ووضع الحلول المناسبة. وتتمثل هذه الأساليب في:

1.2.2. أساليب الاكتشاف:

• أسلوب الاكتشاف الموجه.

• أسلوب الاكتشاف المتعدد (الحر).

2.2.2. أساليب الإبداع:

• أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلة).

• أسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردي.

• أسلوب المبادرة من المتعلم.

• أسلوب التدريس الذاتي. (عفاف، 2008، 143-144)

3. بنية أساليب موسكا-موستون للتدريس:

لكل أسلوب من هذه الأساليب بنية رئيسية تتكون عادة من مجموعة من القرارات التي تشمل المراحل الثلاث للدرس بحيث تتخذ قرارات التخطيط (ما قبل التأثير) قبل تنفيذ الدروس بينما تتخذ قرارات التنفيذ (التأثير)

أثناء أداء العمل، وتكون قرارات التقويم (ما بعد التأثير) التي تختص بتقويم الأداء وتقديم التغذية الراجعة أثناء العمل وبعد الانتهاء منه. (رشيد وخالد، 2006، 15)

4. القرارات المطلوبة في بنية أساليب التدريس:

وكما أسلفنا سابقاً فإن الأساليب تعتمد على فكرة اتخاذ القرارات. أي أن العملية التعليمية تعتمد على القرارات التي يتخذها المعلم والمتعلم. وهناك مجموعة من المعايير والأسس التي تبنى عليها العملية التعليمية، وهي التي يؤخذ بشأنها القرارات. يقول مستن: أننا لو شرحنا أو شخصنا أي عملية تعليمية، فإننا نجد أنها تتضمن مجموعة من الأسس والمعايير التي تجوب في خاطر المعلم والمتعلم قبل وأثناء وبعد العملية التعليمية.

وسوف نستعرض هذه الأسس والمعايير في كل مرحلة من مراحل العملية التعليمية (قبل وأثناء وبعد التأثير).

1.4. القرارات المطلوبة لمرحلة ما قبل التأثير:

وهي مرحلة التحضير أو التخطيط أو الإعداد للدرس. وتتضمن هذه المرحلة (16) ستة عشر أساساً أو معياراً. على كل معلم أن يقرر اختيار المتاح أو المناسب للخيارات التي تظهر لكل أساس أو معيار ليتم خلالها بناء الدرس وهي:

(1) أهداف الدرس الرئيسية والأهداف الفرعية.

(2) الأسلوب المناسب للتدريس.

(3) توقع أسلوب التعلم.

(4) لمن يتم التدريس.

(5) موضوع الدرس.

(6) متى يتم التدريس:

- أ. وقت البدء.
- ب. المدة والزمن.
- ت. النغمة والريتم وسرعة الأداء.
- ث. الفواصل بين الأجزاء.
- ج. وقت التوقف.
- ح. وقت النهاية.
- (7) شكل وأسلوب وسائل الاتصال.
- (8) طريقة ومعالجة الأسئلة.
- (9) تنظيم الاستعدادات.
- (10) أين يتم التدريس (مكان التدريس).
- (11) الحالة التي يكون عليها المتعلم.
- (12) الملبس والمظهر العام للمتعلمين.
- (13) حدود ومدى القرارات لكل المعايير السابقة.
- (14) المناخ العام للعملية التعليمية.
- (15) إجراءات وأدوات التقييم.
- (16) أشياء أخرى. مثل ترقيم المحطات، وطريقة ترتيب الأدوات.

كل هذه الأسس تدور في خلد وفكر كل معلم أثناء عملية التحضير لدرسه. والإجابة أو التفكير في كل منها يعطينا مجموعة من الخيارات العديدة التي تطرأ، فمثلاً حين يفكر المعلم في الأهداف فمن المؤكد أنها تجوب في خاطره وفكره مجموعة كبيرة من الأهداف السلوكية والنفسية والوجدانية. فأى منها يختار يعتبر قرار تم اتخاذه من المعلم. وهكذا الحال لباقي المعايير والأسس. (رشيد وخالد، 2006، 18)

2.4. القرارات في مرحلة التأثير أو مرحلة التنفيذ:

- كيف سننفذ الأعمال:

- قرارات التخطيط من (1- 13).
- قرارات التعديل: وهي القرارات التي تتخذ عند وجود صعوبة في تنفيذ أحد القرارات السابقة.
- قرارات أخرى. مثل البدء بالتمرين، تحديد محطة البدء..

3.4. القرارات الخاصة لمرحلة ما بعد التأثير أو مرحلة التقييم:

قبل تقديم الأداء وتقديم التغذية الراجعة يجب على المعلم أن يتابع أداء الطالب حتى يتسنى له اختيار التغذية الراجعة الملائمة والتي تتراوح بين استخدام تعبيرات الوجه واستخدام الكلمات التعزيزية. (رشيد وخالد ، 2006 ، 18)

5. دور المعلم والطالب في اتخاذ القرارات الثلاثة في بنية أساليب موستن لتدريس التربية البدنية:

بالنسبة لمستون وأشورث فإن التدريس هو عبارة عن سلسلة من اتخاذ القرارات، وهذه القرارات لها علاقة مباشرة مع مجموعة من العناصر والمتغيرات منها؛ المتعلم، المادة العلمية المدرسة، المحيط التعليمي، بالإضافة إلى العلاقة التفاعلية بين هذه العناصر، فالعملية التعليمية التعلمية حسب هؤلاء، هي نتيجة مباشرة لعلاقة تفاعلية دائمة ومستمرة بين قرارات المعلم وقرارات المتعلم. (Mosston M, Ashworth S, 2002, 08)

والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(02): يبين دور المعلم والطالب في اتخاذ القرارات الثلاثة في بنية أساليب التدريس

مجموعة القرارات الثلاثة			اسم الأسلوب	الرقم
التقويم	التنفيذ	التخطيط		
المعلم	المعلم	المعلم	أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمري)	1
المعلم	الطالب	المعلم	أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (التدريبي)	2
الطالب الملاحظ	الطالب المؤدي	المعلم	أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي)	3
الطالب	الطالب	المعلم	أسلوب التطبيق الذاتي	4
الطالب	الطالب	المعلم	أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات	5
المعلم - الطالب	المعلم - الطالب	المعلم	أسلوب الاكتشاف الموجه	6
المعلم - الطالب	المعلم - الطالب	المعلم	أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلة)	7
المعلم - الطالب	المعلم - الطالب	المعلم	أسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردي	8
المعلم - الطالب	المعلم - الطالب	الطالب	أسلوب المبادرة من المتعلم	9
الطالب	الطالب	الطالب	أسلوب التدريس الذاتي	10

6. قنوات النمو في أساليب مؤسستن للتدريس من منظور استقلالي:

جدول رقم(03): يبين قنوات النمو في أساليب مؤسستن للتدريس

مجموعة القرارات الثلاثة				اسم الأسلوب	ترتيب
الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب الاجتماعي	الجانب المهاري		
1	1	1	1	أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمري)	1
1	2	2	1	أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (التدريبي)	2
2	3	3	2	أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي)	3
2	4	2	2	أسلوب التطبيق الذاتي	4
2	5	2	5	أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات	5
7	6	2	2	أسلوب الاكتشاف الموجه	6
7	7	2 أو 7	7	أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلة)	7
8	8	2	8	أسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردي	8
9	9	2	9	أسلوب المبادرة من المتعلم	9
10	10	2	10	أسلوب التدريس الذاتي	10

ملاحظة: يساعد الجدول السابق على تحديد درجة الهدف الذي نريد تحقيقه من خلال الأسلوب، فإذا كان الهدف يركز على استرجاع المعلومات فيمكن أن يختار المعلم من 1- 5 وإذا كان الهدف الإنتاج فيمكن أن يختار المعلم من 6-7 أما إذا كان من 8-10 فيكون مع ذوي الأكثر خبرة. (رشيد وخالد، 2006،

ثانيا: أساليب التدريس قيد الدراسة:

1. الأسلوب التبادلي:

1.1. تعريف الأسلوب التبادلي:

يعرفه (موسكا موستن وسارة آشورث، 1990) هو أسلوب مباشر ينتقل للمتعلم فيه أكثر القرارات في العملية التعليمية حيث يصبح مشاركا وفعالا في قرارات التقييم وذلك عن طريق إعطاء التغذية الراجعة لزميله الذي يؤدي المهارة حيث يلاحظ أداءه ويصحح أخطائه ويناقش أداءه ثم بعد ذلك يتم تبادل الأدوار ليصبح الملاحظ مؤديا والمؤدي ملاحظا. (حامد وفرهاد، 2010، 4).

2.1. وصف الأسلوب:

إنّ التدريس بالأسلوب التبادلي يهدف أساساً إلى تفعيل عملية التقييم لدى التلميذ، من خلال إعطائه معايير جد محددة تجعله يكتشف لوحده الأخطاء التي يرتكبها زملاؤه أثناء أداء مختلف المهارات، وذلك باستعمال بعض الوسائل التعليمية مثل مختلف الرسومات والصور والوسائل السمعية

ويتميز هذا الأسلوب بتفاعل الطلبة فيما بينهم وهذا مجال واسع لإعطاء التغذية الراجعة وقدرة المدرس على التفاعل من خلال حدثين مختلفين في الوقت نفسه وفي هذا الأسلوب مجال واسع لتبادل الأداء والمنافسة ومجال مخصص للتدريب الذهني وساعد هذا الأسلوب على وضع درجة تطور القنوات كافة والذهنية خاصة في أعلى مستوياتها، كما أن هذا الأسلوب يمكن أن يكون أداة هامة في التكوين الجيد للمتعلمين، كما أنه يكرس علاقة بيداغوجية جديدة بين المتعلمين أنفسهم، وبينهم وبين المعلم، فالمتعلم يكتسب معارف ومعلومات ومهارات جديدة، تسمح له القيام بعملية التحليل الذاتي، فهذا الأسلوب يؤدي إلى تطوير مسار العملية الاتصالية بين المتعلمين، لأنّ دور المعلم يقتصر على تكريس الثقة المتبادلة بين

المتعلمين، وكذلك في توضيح بعض المهام المخولة للمتعلمين الملاحظين قصد الوصول لتدخلات في المستوى المطلوب (Piéron Maurice, 1992, 68)

ومن مميزات هذا الأسلوب هو مشاركة جميع المتعلمين في إعطاء التغذية الراجعة ويساهم في تطور العلاقات الاجتماعية بالآخرين ويهتم هذا الأسلوب بالفروق الفردية وتطبيق مبدأ مدرس واحد لطالب واحد ويعتمد هذا الأسلوب أيضا على (مبدأ التوزيع التبادلي على شكل ثنائيات وبما أن وقت الجزء التطبيقي أصبح للطالب المؤدي، والطالب الملاحظ بالتبادل وهذا ما يدعو إلى تقليل المحاولات التكرارية قليلا نحو التطور وحصول تقدم واسع في درجة القناة الاجتماعية بين الطلاب أنفسهم من جهة ومع المدرسين من جهة أخرى. (وداد المفتي، 2000)

هناك من يسمي هذا النوع من أساليب التدريس بأسلوب التدريس من خلال مهمة أو تكليف بمشروع (بعمل)، حيث أنه يتم تحرير ممارسة الفصل بصورة تدريجية من الجمود و التقيد السلبي، إذ يسمح هذا الأسلوب ببعض الحرية للتلاميذ في أثناء مرحلة التنفيذ ، أما القرارات التي تتخذ من طرف المدرس (تحضير الدرس) طبقا للخطة الموضوعية، يتم التحرر منها أثناء مرحلة التنفيذ ، و لإنجاح هذا الشكل من التدريس ، لابد من زيادة الثقة بين التلميذ و الأستاذ وتدريب التلاميذ على تصحيح الأخطاء ،فمثلاً، تلميذ يقوم بعمل رقود ثني الجذع، و الآخر يقوم بتصحيح الأخطاء ، هذه العملية تعني تغيرا سلوكيا من جانب المدرس و تعويد التلاميذ على الاعتماد على أنفسهم في عمليتي التنفيذ و التقويم. (محمد عزمي، 1996، 50)

3.1. مضمون الأسلوب التبادلي :

في هذا الأسلوب يتم توزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية ويتم التبادل بين المعلم والطالب بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط ويقوم الطالب المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم الطالب الملاحظ بإصدار قرارات التقويم وهذا الأسلوب عادة ما يساعد الطالب على تصحيح أداءه الفني خاصة في المرحلة الأولى من

مراحل تعلم المهارة وأفضل ما يميز هذا الأسلوب شيوع روح التعاون بين الطلاب وهو بمثابة توفير معلم

لكل طالب. (رشيد وخالد ، 2006 ، 39)

4.1. بنية الأسلوب التبادلي:

جدول رقم (04): يبين بنية الأسلوب التبادلي

القرارات	متخذ القرار
قرارات التخطيط	المعلم
قرارات التنفيذ	الطالب
قرارات التقويم	الطالب الملاحظ

استعمال هذا الأسلوب يؤدي إلى خلق واقع جديد وذلك بإيجاد علاقة جديدة بين المعلم والمتعلم من جهة وبين المتعلم والمهارات الحركية من جهة ثانية.

وتنظم القرارات على المراحل التدريسية الثلاثة عند استخدام على هذا الأساس:

1.4.1. قرارات التخطيط:

يقوم المدرس أولاً بتصميم بطاقة المحكات التقويمية التي يستخدمها التلميذ الملاحظ، بالإضافة إلى قرارات التخطيط الأخرى المعروفة.

2.4.1. قرارات التنفيذ:

إنّ الدور الرئيسي للمدرس في هذا الأسلوب هو وضع الشكل الأساسي للأدوار والعلاقات الجديدة، وفيما يلي تسلسل الأحداث في الفقرة اللفظية:

- إخطار المتعلم بأنّ غرض الأسلوب هو التعاون من الزميل وتعلم كيفية إعطاء تغذية راجعة.
- ايضاح أنّ كل فرد له دور متخصص، فكل متعلم سيمارس دوره كمؤدي أو كملاحظ بالتبادل.
- يكمن دور التلميذ المؤدي (المنفذ) في أداء المهارات واتخاذ القرارات التنفيذية والاتصال بالزميل الملاحظ.

- التلميذ الملاحظ يكمن دوره في إعطاء تغذية راجعة للتلميذ المؤدي على أساس بطاقة المحكات التقويمية المعدة مسبقاً من طرف المعلم، هذه التغذية الراجعة تقدم أثناء الأداء وحتى عند الانتهاء من العمل
- 3.4.1. قرارات التقويم:**

مادامت هذه القرارات سيحولها المعلم للمتعلم الملاحظ، فإنّ هذا الأخير ينبغي أن يمشي وفق الخطوات التالية:

- استلام المعيار الخاص بالأداء الصحيح من المعلم الذي يكون مدوّناً عادة على بطاقة المحكات التقويمية.
- ملاحظة أداء التلميذ المنفذ (المؤدي).

*تسمى كذلك بطاقة الملاحظة، يعتمد عليها التلميذ الملاحظ في تقييم أداء زميله المؤدي، و هي تحتوي على كل المعلومات والمعايير التي توضح الأداء الصحيح

- مقارنة الأداء بالمعيار المبين في بطاقة المحكات التقويمية.
- استنتاج إذا ما كان الأداء صحيحاً أم لا.
- توصيل النتائج إلى المؤدي، و يمكن أن تقدم التغذية الراجعة في أثناء الأداء أو الانتهاء منه.
- الاتصال بالمعلم إذا كان الأمر ضرورياً، و يكون دور هذا الأخير هو الإجابة على التلميذ الملاحظ و الاتصال به فقط.

- تبديل الأدوار بعد ما ينتهي المؤدي من العمل.

- وصف خاص بالأداء وتقسيمه إلى أجزاء متتابعة حسب النواحي الفنيّة له.
- نقاط تعليمية لملاحظتها أثناء الأداء.
- رسومات أو صور توضيحية للأداء.
- توفير عيّنة من السلوك اللفظي الذي سيستخدمه كغذوية راجعة، تفيد عند تنفيذ الخبرات الأولى لتوظيف هذا الأسلوب.
- توضيح دور الملاحظ، هذا يفيد في الفقرة اللفظية الأولى على وجه الخصوص. (رشيد وخالد، 2006، 39)

5.1 دور الأستاذ في ظل التدريس بالأسلوب التبادلي:

كما سبق الإشارة إليه ، فإنّ التدريس بالأسلوب التبادلي هو أسلوب جديد مقارنة بالأساليب الأخرى ، الأمر الذي يغير من بعض المهام العادية لمدرس التربية البدنية والرياضية، بحيث يصبح دوره يتلخص عموماً في النقاط التالية:

- يتقبل العملية الاجتماعية بين الملاحظ والمنفذ كهدف مطلوب في التعليم.
- يعلم المتعلمين كيفية إعطاء تغذية راجعة وموضوعية.
- يحاول إعطاء التغذية الراجعة للمتعلم خاصة أثناء الوقت المحدد للفقرة اللفظية.
- يمارس سلوكاً جديداً يتطلب عدم التوصيل المباشر للتلميذ الذي يقوم بالواجب.
- يكرس الوقت المطلوب للمتعلمين لتعلم هذه الأدوار الجديدة لاتخاذ القرارات الإضافية، ويثق بالمتعلمين بالقيام بهذا الدور.
- يتقبل المعلم واقعاً جديداً، يتمثل أساساً في أنه ليس هو المصدر الوحيد للتوجيهات والتقييم والتغذية الراجعة.

6.1. دور التلميذ في ظل التدريس بالأسلوب التبادلي :

دائماً بالرجوع إلى درجة الاستقلالية، فإنّ وضع المتعلم على القنوات التطورية هنا يكون كالاتي:

- يكون الفرد (التلميذ) مستقلاً أكثر مما هو عليه في أسلوب التدريس بالأمر وأسلوب التدريس بالمهام، في استخدام المهارات الاجتماعية استقلاً مناسباً و من ثمة فإنّ اتجاهه في هذه القناة يكون باتجاه الحد الأقصى.
- تتطلب التغذية الراجعة من الزميل الأمانة ، انتقاء السلوك اللفظي الملائم ، الصبر والتعاطف ، و جميع هذه السلوك تأتي نتيجة اختيارات يتخذها المتعلم في المجال الانفعالي ،ويجب أن يتعلم الفرد ممارسة الاستقلالية ليتخذ القرارات المناسبة في هذا المجال ، و عليه يمكن القول أنّ وضع المتعلم في هذه القناة يتجه نحو الحد الأقصى.
- يشابه النموّ البدني في أثناء دور المؤدي في أسلوب التدريس بالأسلوب التبادلي بأسلوب التدريس بالمهام، إلا أنّ التغذية الراجعة تقدم من طرف الزميل الملاحظ.
- هناك تغيير طفيف في تطور المجال المعرفي، حيث يتحرك الفرد (التلميذ) بعيداً عن الأداء الأدنى في المستوى الأفقي، لأنّ الملاحظ ينشغل في العديد من العمليات الفكرية مثل: المقارنة، الاستنتاج، الحكم على الزميل المؤدي، كل هذا يتم بناء على بطاقة المحكات التقويمية، إضافة إلى هذه الأمور نجد هناك أدوار أخرى يقوم بها المتعلم في ظل هذا الأسلوب التدريسي مثل:
- ينشغل المتعلم في أدوار ثنائية و يتخذ قرارات إضافية.
- يوسع دوره الإيجابي في عملية التعلم.
- يرى و يتقبل المعلم في دور غير الأدوار التي رآها في الأساليب الأخرى.
- ينشغل في علاقة ثنائية دون وجود المعلم، باستخدام بطاقة المحكات التقويمية.

7.1. أهداف الأسلوب التبادلي:

من الأكد أن لكل أسلوب من أساليب التدريس، أهدافاً خاصة متعلقة به دون سواه، يمكننا أن نقسم أهداف هذا الأسلوب إلى مجموعتين:

1.7.1. الأهداف المرتبطة بالموضوع الدراسي:

تتمثل أساساً في:

- إتاحة الفرصة المتكررة لممارسة العمل مع الزميل الملاحظ.
- ممارسة العمل تحت ظروف الحصول المباشر على التغذية الراجعة من الزميل.
- ممارسة العمل دون أن يقدم المعلم التغذية الراجعة، أو معرفة متى يصح الأخطاء.
- يكون المعلم قادراً على مناقشة جوانب فنية متعلقة بأداء الفعالية والمهارة مع الزميل.

2.7.1. الأهداف المرتبطة بالمتعلمين:

نوجزها فيما يلي:

- الانشغال في عملية اجتماعية تناسب الأسلوب من خلال إعطاء تغذية راجعة واستقبالها من الزميل.
- الانشغال بخطوات هذه العملية، بملاحظة أداء الزميل ومقارنة الأداء بالمعيار، واستخلاص استنتاجات و توصيل النتائج للزميل.
- تنمية الصبر، التسامح والاحترام المطلوب للنجاح في هذه العملية.
- ممارسة كيفية إعطاء التغذية الراجعة الصحيحة.
- إدراك نتائج الإنجاز من خلال متابعة نجاح الزميل.
- استمرار تنمية العلاقات الاجتماعية حتى خارج نطاق الدوام الدراسي.

8.1. قنوات النمو في الأسلوب التبادلي:

في هذا الأسلوب يلاحظ التقدم في جوانب النمو نتيجة اتخاذ الطالب للقرارات التسعة ما عدا الجانب المعرفي.

• **الجانب المهاري:**

النمو المهاري في هذا الأسلوب مشابه للنمو المهاري في الأسلوب التدريبي مع زيادة وهي أن الطالب يأخذ تغذية مباشرة من الملاحظ.

• **الجانب الاجتماعي:**

بما أن الطالب يتعاون مع زميله فإن المهارات الاجتماعية تكون في أقصى مدى نحو النمو.

• **الجانب الانفعالي:**

تتطلب التغذية الراجعة من الطالب الكثير من الصفات السلوكية مثل الأمانة والصبر والاحترام مما يجعل الجانب الانفعالي في أقصى مدى له.

• **الجانب المعرفي:**

يستعمل الطالب في هذا الأسلوب عمليات فكرية جديدة مثل المقارنة والمحاكاة وبذلك يكون الطالب أكثر انطلاقة عن الأسلوب السابق.

وتلخص قنوات النمو للأسلوب التبادلي في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يبين قنوات النمو في الأسلوب التبادلي

قنوات النمو				اسم الأسلوب	الرقم
الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب الاجتماعي	الجانب المهاري		
2	3	3	2	الأسلوب التبادلي	3

9.1. خطوات تنفيذ الأسلوب التبادلي:

أهم عمل يقوم به المعلم قبل تنفيذ هذا الأسلوب هو إعداد ورقة العمل حيث يتوقف نجاح أو فشل هذا الأسلوب على مدى وضوح هذه الورقة وسلامتها.

كما أن شرح الأسلوب وتوضيح طريقة استخدام الورقة عاملاً مهماً في مدى تعاون الطالب مع زميله وقدرته على تقديم التغذية الراجعة وبعد أن يتم استلام ورقة العمل من المعلم وتحديد الطالب المؤدي والطالب الملاحظ يتم تحديد المهارات المطلوبة من الطالب المؤدي والاستجابة المأمولة من الطالب الملاحظ فيتعاون الطالب مع زميله في تقديم التغذية الراجعة بحيث يتم توزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية أو ثلاثية ويقوم كل من الطالب المؤدي والطالب الملاحظ والمعلم بأدوار محددة مع مراعاة ما يلي: (رشيد وخالد ،

(42،2006)

- تحديد أسماء كل من الطالب المؤدي والطالب الملاحظ.
- تحديد نوع الأداء المراد تنفيذه من قبل الطالب المؤدي.
- تحديد مهمة الطالب الملاحظ وتذكيره بدوره.

- وصف دقيق للعمل وتجزئته إلى أجزاء مترابطة ومتتابعة.
- صياغة كل عبارة بشكل أمري.
- تحديد عدد مرات التكرار.
- عينة من الكلمات اللفظية التي يمكن استخدامها أثناء تقديم التغذية الراجعة.
- صور أو رسومات توضيحية للمهارة.
- عدم كتابة الخطوات الفنية والتعليمية للمهارة في الجزء الرئيسي من إعداد الدرس والاستعانة بها ببطاقة المهام التي يتم إعدادها من قبل المعلم.

➤ **تحديد دور الملاحظ:**

- استلام ورقة المعيار الخاصة بالنموذج الصحيح للأداء.
- ملاحظة أداء الطالب المؤدي.
- مقارنة الأداء بالمعيار.
- تقديم التغذية الراجعة للطالب المؤدي.
- تسجيل النتائج للطالب المؤدي.
- الاتصال بالمعلم إذا كان ذلك ضرورياً.

➤ **دور المعلم:**

- الإجابة عن أسئلة الطالب الملاحظ.
- الاتصال فقط بالطالب الملاحظ.
- مراقبة أداء كل من الطالب المؤدي والطالب الملاحظ.
- تبديل الأدوار بعدما ينتهي الطالب المؤدي من العمل.

➤ نماذج للكلمات التي تستخدم للتغذية الراجعة من الطالب الملاحظ للطالب المؤدي:

مثال: كرة يد (التصويب من السقوط)

- حاول أن تركز أكثر.
- أثنى ركبتيك ببطء.
- أحسنت.
- أداؤك جيد.
- صوب الكرة أثناء سقوط الجسم للأمام وقبل وصولك للأرض

10.1. مميزات الأسلوب التبادلي:

يتصف هذا الأسلوب عن غيره من أساليب التدريس، بمجموعة من المميزات و التي نذكر منها ما يلي:

- هذا الأسلوب يفسح المجال أمام كل تلميذ أن يتولى مهام التطبيق.
- يفسح المجال للتعلم عن كيفية إعطاء التغذية الراجعة في الوقت المناسب.
- لا يتطلب وقت كبير في التعلم.
- يفسح للتلاميذ مجالاً واسعاً للإبداع في تنفيذ مختلف المهارات الرياضية.
- يفسح المجال لكل تلميذ لأن يمارس القيادة. (عباس أحمد وعبد الكريم ، 1991، 94)

11.1. عيوب الأسلوب التبادلي:

باعتبار أنه لا يوجد أسلوب خال من النقائص والانتقادات، فإن ما يعاب غير هذا الأسلوب نلخصها فيما

يلي:

- صعوبة السيطرة على تنفيذ دقة المهارات الرياضية.

- يحتاج هذا الأسلوب إلى أجهزة و أدوات كبيرة.
- تكثر فيه المناقشات بين التلاميذ حول تنفيذ المهارات الرياضية المختلفة.
- تكثر فيه الاستعانة بالمعلم حول حل الإشكال و تنفيذ المهارات.
- كثرة ضغوط العمل على المدرس
- كثيرا ما يجد التلاميذ الملاحظين صعوبات في ايجاد الحلول المناسبة لتصحيح أخطاء زملائهم المنفذين.
- هناك من التلاميذ المنفذين من لا يتقبلون التصحيح من طرف زملائهم الملاحظين. (Piéron Maurice, 1992, 69)

12.1. ورقة المعيار في الأسلوب التبادلي:

هي عبارة عن بطاقة من تصميم المعلم، وتعد وسيلة إتصال بين المتعلم والمعلم من خلال ملاحظة طريقة العمل والتنفيذ في أسلوب التدريس التبادلي، مدون بها وصف الأداء، وكذلك كل الخطوات التعليمية اللازمة لأداء المهارة، كما تشمل على الرسومات التوضيحية لأدائها والسلوك اللفظي الذي يستخدمه المتعلم الملاحظ لإعطاء التغذية الرجعية (ميرفت علي خفاجة، 1992، 03).

تعتبر ورقة المعيار هي العامل الأساسي في نجاح هذا الأسلوب باعتبارها تصف العمل المؤدى بدقة، وتضع النقاط التعليمية للأداء على أساس علمي سليم، بالإضافة إلى الاستعانة بالصور أو الرسومات إذا تطلب الأمر ذلك فهي تعطي الفرصة للتلميذ المؤدى أن يتلقى التعليمات من الملاحظ بدقة وفي نفس الوقت تعطي المدرس الفرصة للتفاعل مع التلميذ الملاحظ.

13.1. نموذج ورقة معيار محاكاة الأداء الصحيح في الأسلوب التبادلي:

ورقة معيار كرة يد (التصويب بالوثب العالي) - بطاقة رقم ()

اسم الطالب: التاريخ / / الأسلوب المستخدم

(التبادلي)

اسم الطالب المؤدي:

اسم الطالب الملاحظ:

1- دور الطالب المؤدي: أداء ثلاث محاولات للحركة.

2- دور الطالب الملاحظ: تقديم التغذية الراجعة.

- تسجيل الأداء بوضع علامة (✓) للمحاولة الصحيحة وعلامة (×) للمحاولة الخاطئة.

3- يتم التبديل بعد المحاولة الثالثة.

المؤدي رقم (2)			المؤدي رقم (1)			الأعمال
3	2	1	3	2	1	
						1- أداء مهارة التصويب بالوثب العالي بدون كرة
						2- أداء مهارة التصويب بالكرة من غير رمي الكرة
						3- أداء مهارة التصويب بالوثب العالي بالكرة.

(رشيد وخالد، 2006، 47)



2. أسلوب الاكتشاف الموجه:

لقد ثبت في الآونة الأخيرة أن استخدام الأساليب الحديثة قد فسخ المجال أمام الطلاب للمشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية للمراحل الدراسية كافة، وإن من هذه الأساليب التعلم بالاكتشاف في المجال الرياضي الذي يعد من أكثر الأساليب استخداما في مجال تدريس مهارات الأنشطة الرياضية وهو الأسلوب المتبع بشكل واسع في تدريس تلك المهارات ، ويختلف هذا الأسلوب عن كل الأساليب التدريسية ففيه يعتمد المتعلم على نفسه وعلى جهده للتغلب على المشكلات التي يعرضها المعلم وفي الوقت نفسه يشعر بمدى المشكلة التي تواجهه ويحس بضرورة التغلب عليها لأنها تمسه من قريب وبذلك يكون في موقف إيجابي مع هذه المشكلة، لذا ينبغي على المعلم أن يعمل على إتاحة الفرص للمتعلمين لتحرير المشكلة ورسم لخطط والتفكير في حلها...

يهتم هذا الأسلوب بالنشاط العقلي والذي يحتاج إلى تفسير لمعنى عبارة النشاط العقلي أو تحديد المكونات التي تشكل هذا النشاط الإنساني المميز، ومن أهم قدرات هذا النشاط، القدرة على الحث والمقارنة، والقدرة على اتخاذ القرار، والقدرة على الابتكار والاستكشاف.

وعلى هذا الأساس فإن المتعلم يبحث بنفسه عن الحقائق والقوانين مستخدما الكثير من العمليات الفكرية مثل: "المقارنة، والتطبيق، والتخمين، والتحليل، وحل المشكلات، والاستنتاج، والابتكار، وغيرها...." (عفاف ، 1999، 142).

ويمكن تعريف الاكتشاف أنه: "عملية تفكير تتطلب من الفرد إعادة تنظيم المعلومات المخزونة لديه وتكييفها بشكل يمكنه من رؤية علاقات جديدة لم تكن معروفة لديه قبل الموقف الاكتشافي.

وبالنظر إلى المظاهر السلوكية لكل من المدرس والتلميذ في جميع الظروف التدريسية وأساليبها رأينا أن التلميذ غير مشارك في أكثر العمليات العقلية. وبما أن مثل هذه القدرات لا تنمو تلقائيا فتصبح في

حالة كبت ببقائها ساكنة فاقدة للمثير وغير مستخدمة وبذلك تعد في معظم الأحيان سلبية ومن أجل ذلك فقد أشار برونز بأن الاستكشاف يهتم ويفسر الموضوع باكتشاف الشخص لشيء لم يعرفه من قبل، وهذا فقد اتفق كثير من الباحثين عن تعبير الاكتشاف بأنه يشير إلى مرحلة واحدة في العملية الفكرية وأنها تحتاج إلى مساندة من عوامل أخرى، فمرحلة البحث والاستكشاف يجب أن تسبقها قواعد من الدافعية وعدم الاقتناع ويأتي الناتج في فعل الاكتشاف نفسه، فقد يكون قد أثر لدى التلاميذ نوع الاكتشاف البسيط بالسلوك الكلامي. (مروان ومحمد، 2001، 227-228)،

1.2. أهمية التدريس بالاكتشاف:

- يساعد الاكتشاف المتعلم في تعلم كيفية تتبع الدلائل وتسجيل النتائج وبذا يتمكن من التعامل مع المشكلات الجديدة.
- يوفر للمتعلم فرصا عديدة للتوصل إلى استدلالات باستخدام التفكير المنطقي سواء الاستقرائي أو الاستنباطي.
- يشجع الاكتشاف التفكير الناقد ويعمل على المستويات العقلية العليا كالتحليل والتركيب والتقييم.
- يعوّد المتعلم على التخلص من التسليم للغير والتبعية التقليدية.
- يحقق نشاط المتعلم وإيجابيته في اكتشاف المعلومات مما يساعده على الاحتفاظ بالتعلم.
- يساعد على تنمية الإبداع والابتكار.
- يزيد من دافعية الطالب نحو التعلم بما يوفره من تشويق وإثارة يشعر بها المتعلم أثناء اكتشافه للمعلومات بنفسه. (زاهر وآخرون، 2010، 16)

2.2. استراتيجية التدريس بالاكتشاف:

1.2.2. طريقة استخدام التدريس بالاكتشاف:

- يجب أن يكون المبدأ أو المفهوم المراد اكتشافه واضحاً في ذهن المدرس وذلك يساعد على اختيار الأمثلة أو الأسئلة التي سوف يقدمها.
- يجب إن يأخذ المدرس أو المدرسة في اعتبارهم العوامل ذات الصلة قبل أن يقرر هل يستخدم هذه الطريقة أم لا فبعض المبادئ معقدة لدرجة تكون طريقة الاكتشاف فيها غير فعالة.
- أيضاً يجب الأخذ في الاعتبار قبل أن يقرر هل يستخدم اكتشافاً استقرائياً أم استدلالياً أو هما معاً.

3.2. أنواع أسلوب الاكتشاف:

هناك عدة طرق تدريسية لهذا النوع من التعلم بحسب مقدار التوجيه الذي يقدمه المدرس للطلاب وهي:

1.3.2. الاكتشاف الموجه:

وهو المتغير المستقل الثاني في دراستنا، وفيه يزود المتعلمين بتعليمات تكفي لضمان حصولهم على خبرة قيمة، وذلك يضمن نجاحهم في استخدام قدراتهم العقلية لاكتشاف المفاهيم والمبادئ العلمية، وتناسب هذه الطريقة طلبة المرحلة الأساسية

2.3.2. الاكتشاف شبه الموجه:

وفيه يقدم المدرس المشكلة للمتعلمين ومعها بعض التوجيهات العامة بحيث لا يقيد ولا يحرمه من فرص النشاط العملي والعقلي، ويعطي المتعلمين بعض التوجيهات.

3.3.2. الاكتشاف الحر:

وهو أرقى أنواع الاكتشاف، ولا يجوز أن يخوض به المتعلمين إلا بعد أن يكونوا قد مارسوا النوعين السابقين، وفيه يواجه المتعلمون بمشكلة محددة، ثم يطلب منهم الوصول إلى حل لها ويترك لهم حرية صياغة الفروض وتصميم التجارب وتنفيذها.

4.2. ماهية أسلوب الاكتشاف الموجه:

1.4.2. مفهوم أسلوب الاكتشاف الموجه:

عرف بيتر كهفنج peter kuhfiting التعلم بالاكتشاف الموجه على أنه التعلم القائم على بعض المساعدة من جانب المدرس لتلميذه والتلميذ هو الذي يقوم بالدور الأساسي في عملية التعلم، أما دور المدرس فيقتصر على توجيه التلميذ وحفزه على القيام بعملية الاكتشاف، ومن ثم فالفرق الجوهرى بين الاكتشاف الموجه، والاكتشاف غير الموجه ينحصر في مقدار المساعدة التي يقدمها المدرس لتلميذه. (محمد صفاء، 2009، 63)

وفي هذا النوع من الاكتشاف يقوم المعلم بتخطيط الخطوات اللازمة للوصول إلى الاكتشاف وتزويد المتعلمين بتعليمات تكفي لضمان حصولهم على خبرة قيمة وممارسة الاكتشاف بأنفسهم، وتوجيههم في جميع الخطوات فيضمن نجاحهم في استخدام قدراتهم العقلية لتكوين العلاقات بين المعلومات بعضها البعض. (الشربيني، 2009، 158).

يهتم هذا الأسلوب بالنشاط العقلي والذي يحتاج إلى تفسير لمعنى عبارة النشاط العقلي أو تحديد المكونات التي تشكل هذا النشاط الإنساني المميز، ومن أهم قدرات هذا النشاط، القدرة على البحث والمقارنة، والقدرة على اتخاذ القرار، والقدرة على الابتكار والاستكشاف. (محمد زغلول، 2001، 12)

ويعرف أيضا بأنه: "إيصال المادة العلمية للطلبة اعتمادا على إرشادات المدرس وإشراكه فعليا في عملية التعلم من خلال توجيه أسئلة متتابعة تمثل أجوبتها مثيرات للأداء الحركي مستخدما عملياته العقلية وخبراته السابقة". (سيناء، 2010، 18)

كما يعرف أسلوب الاكتشاف الموجه: " بأنه الأسلوب الذي يضع المدرس من خلاله عدد من الأسئلة والتحديات التي تمكن الطلبة من التحرك بحرية في مواقف التعلم من خلال مراجعة كفاءة الحركة وعناصرها. (مفتي إبراهيم ، 2000، 54)

وأول من دافع عن أسلوب الاكتشاف الموجه العالم الأمريكي "جيروم برونز" إذ أنه يذكر أنه: " لابد للطلبة أن يستغلوا عقولهم أحسن استغلال، إذ يستخدموا ما لديهم من معلومات في اكتشاف صيغ جديدة، عن طريق اكتشاف القواعد الناتجة من أعمال العقل". (عبد الرزاق، 1998، 10)

ومن ذلك يتبين أن هذا الأسلوب ينمي لدى الطلاب حب الاستطلاع وقوة التذكر والرصانة في طروحاته في أثناء ممارسته اليومية، وتؤدي إلى تفاعله مع المدرس وهذا يؤدي إلى شعوره بالاستقلالية في الأفكار والإبداع في اكتشاف الأشياء.

وعلى هذا الأساس يمكن تعريف أسلوب الاكتشاف الموجه: "على أنه العلاقة الفكرية بين المدرس الذي يضع الأسئلة والطلبة الذين يحاولون الإجابة عنها ومن خلال الإجابات يتوصل كل من المدرس والطلبة إلى الهدف المطلوب وهذا يتطلب من الطلبة تفكيراً إبداعياً ومن ثم يؤدي إلى الأداء المميز" (سيناء فليح، 2010، 19)

5.2. أهداف أسلوب الاكتشاف الموجه:

يهدف أسلوب الاكتشاف الموجه إلى ما يلي:

- إشغال الطلبة بعملية معينة تؤدي إلى الاكتشاف.
- تنمية علاقات دقيقة بين إجابة الطلبة والمثير (السؤال الذي يقدمه المدرس)
- تطوير القابلية على الصبر من لدن كل ن المدرس والطلبة ويعد من متطلبات عملية الاكتشاف.

- تنمية المهارات استكشافية التي تقود منطقياً إلى اكتشاف مفهوم معين أو فكرة معينة (مروان وآخرون،

(2001، 227)

- تنمية الشعور بالألفة والعمل المشترك والتعاون الجماعي الهادف.
- تعويد التلاميذ على مواجهة المواقف الحياتية مواجهة منطقية سليمة.
- تنمية الأهداف الشخصية للتلاميذ وشنحن الهمم لتحقيقها. (محمود، 2006، 162)

6.2. قنوات النمو في أسلوب الاكتشاف الموجه:

1.6.2. الجانب المهاري:

يركز الطالب على الأمور التي يريد المعلم استكشافها مما يجعل النمو في الجانب المهاري في حدود ما يريده المعلم.

2.6.2. الجانب الاجتماعي:

تكون علاقة الطالب مع المعلم أكثر من علاقته بالطالب فيكون النمو محدوداً في الناحية الاجتماعية.

3.6.2. الجانب الانفعالي:

يتحرك النمو الانفعالي إلى أقصى مدى له وذلك حسب نجاح كل طالب في عملية الاكتشاف.

4.6.2. الجانب المعرفي:

في هذا الأسلوب ينشغل الطالب في عملية فكرية معينة وبذلك يكون النمو المعرفي في أقصى مدى له

عن باقي الأساليب السابقة.

وتلخص قنوات النمو لأسلوب الاكتشاف الموجه حسب الجدول التالي:

جدول رقم (06) : يبين قنوات النمو في أسلوب الاكتشاف الموجه

قنوات النمو				اسم الأسلوب	الرقم
الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب الاجتماعي	الجانب المهاري		
7	6	2	2	أسلوب الاكتشاف الموجه.	6

7.2. مضمون أسلوب الاكتشاف الموجه:

مضمون أسلوب الاكتشاف الموجه يتمثل في الآتي:

- يكون المعلم مسؤولاً عن إجراءات أو عمليات ما قبل التدريس، حيث يحدد لنفسه الهدف الحركي النهائي الذي يريد أن يصل إليه المتعلم (تمرين بدني، مهارة حركية).
- يعد المعلم قائمة بالأسئلة في ضوء توقعه لاستجابات المتعلمين الحركية، ويراعى فيها التسلسل وكل سؤال يمهد لما بعده في طريق الوصول للهدف، كما يراعى إعداد أسئلة إضافية في حالة الاستجابة غير الصحيحة للمتعلمين لتقريب مفهوم الحركة إلى ذهنهم.
- يشترك المعلم مع المتعلمين في عمليات تنفيذ النشاط المتعلم، حيث يلقي المدرس الأسئلة ويؤدي المتعلم الاستجابة الحركية للإجابة على هذه الأسئلة من خلال تنشيط عملياته الفكرية.
- يشترك المعلم مع المتعلمين أيضاً في عمليات التغذية الراجعة أثناء تنفيذ الحركة المطلوبة أو بعد أدائها مباشرة، والتغذية الراجعة أثناء أداء تنفيذ الحركة تعتبر بمثابة تعزيز للاستجابة المنتجة من المتعلم، وهي عملية مستمرة طوال خطوات الاكتشاف.

• يستخدم المدرس التغذية الراجعة التقييمية في نهاية العمل، أي عند وصول المتعلمين لإنجاز الهدف الحركي النهائي.

• يمكن استخدام هذا الأسلوب مع جميع المراحل السنية، ويجب توفر الأدوات والأجهزة اللازمة. (السايح، 2003، 65)

8.2. دور المعلم والمتعلم في أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه:

1.8.2. دور المعلم في أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه:

- تخطيط وتصميم الأسئلة بشكل متعاقب.
- اختيار تصميم تعاقب الأسئلة وتجربته على بعض الأفراد.
- ينتظر المعلم استجابة المتعلم، وأن يكون صبوراً ولا يتعجل استجاباته.
- إعطاء تغذية راجعة دائمة.

2.8.2. دور المتعلم في أسلوب التدريس بالاكتشاف:

في هذا الأسلوب ينشغل المتعلم دائماً بالبحث والاكتشاف، ولأنه لا يعرف الموضوع الدراسي ولا الهدف، فإنه يسعى لإيجاد المفاهيم والعلاقات، معتمداً على الأسئلة التي توجه إليه من قبل المعلم، ونتيجة للانفعال دائماً بالعملية الفكرية، فإن المعارف تنمو لديه. (شلتوت وميرفت، 2002، 101)

9.2. خطوات تنفيذ أسلوب الاكتشاف الموجه:

1.9.2. مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد):

أهم شيء في هذه المرحلة هو التوصل إلى وضع أسئلة متتابعة تعود الطلبة بشكل تدريجي إلى اكتشاف الهدف، ويتطلب هذا من المدرس توقع الاستجابات التي تصدر من الطلبة وكذلك البدائل للأسئلة لغرض تقريب الطلبة نحو الاستجابات الصحيحة (موسكا موستن، 1999، 274)

2.9.2. مرحلة الدرس (الأداء):

يقوم المدرس بطرح الأسئلة المعدة على الطلبة، ولضمان نجاح التطبيق على المدرس مراعاة ما يأتي:

- عدم إعطاء الجواب للطلبة.
- إعطاء الوقت الكافي للطلبة للإجابة والابتعاد عن التوبيخ والمؤثرات النفسية كلها.
- الاهتمام بالتغذية الراجعة المعطاة من المدرس أو من الطلبة أنفسهم وتصحيح الاستجابات وتعزيزها.
- توفر المناخ الملائم والتحلي بالصبر.

3.9.2. مرحلة ما بعد الدرس (التقويم):

يتم الحصول على التقويم الكامل بعد إكمال الأداء والتوصل إلى الهدف، وهنا يستخدم المدرس التغذية الراجعة التقويمية كأن يقول هذا جيد، هذا هو المطلوب. (مروان وآخرون، 2001، 274).

10.2. اقتراحات حول تطبيق أسلوب الاكتشاف الموجه:

1.10.2. مرحلة التحضير للدرس:

- يختار المدرس موضوع الدرس لسلسلة أحداث الاكتشاف.
- يختار المدرس عمليات الاكتشاف ضمن الموضوع.
- يعد المدرس أسئلة متعددة أو دلائل للاكتشاف التي تقود الطلبة إلى الاكتشاف.
- يقوم المدرس بتنظيم الأسئلة بأسلوب منطقي خطوة بعد خطوة.
- يتوقع المدرس استجابات محتملة يقدمها الطلبة عن كل سؤال.

- يعد المدرس الأسئلة التي تكون مستتبطة متقاربة بالتفكير (كل سؤال يستتبط استجابة واحدة فقط يتنبأ بها أو يستشهد بها من خلال عليات ذهنية للإجابة).
- يماثل المدرس أسئلة إضافية ربما يحتاجها التلاميذ في أثناء اكتشافه السؤال في حالة الاستجابات غير المناسبة أو غير الملائمة للجواب.
- يختبر المدرس وينقح سلسلة الاكتشاف.

2.10.2. مرحلة التنفيذ (يديرالمدرس سلسلة أحداث الاكتشاف الموجه):

- يعلن المدرس أسلوب التدريس ويشرح دور المدرس ودور الطلبة في الأسلوب.
- يطلب المدرس ويتقبل أسئلة الطلبة لغرض توضيح أدوار الأسلوب التدريسي.
- يعرف المدرس الطلبة بموضوع الدرس ويركز على الاكتشاف.
- يسأل المدرس الأسئلة التي تستتبط بالتفكير المتقارب. ينتظر المدرس ساكتا بينما يكون الطلبة منشغلين بالاستجابات المتقاربة للموضوع.
- يتقبل المدرس أسئلة الطلبة غير الملائمة ولكن في الوقت نفسه يشجع الطلبة على إعادة التفكير في أجوبته.
- يتقبل المدرس رد فعل إيجابي (يوافق، يمتدح، ويثني) على استجابات الطلبة المناسبة.
- يسأل المدرس أسئلة إضافية / تعديلات على السؤال عندما يجيب الطلبة أجوبة غير ملائمة ويقودهم إلى اكتشاف الجواب النهائي.
- لا يجيب المدرس الإثارة والتعجب عندما يتوصل الطلبة في استجاباتهم إلى اكتشاف الجواب النهائي.
- يشجع المدرس الطلبة غير المساهمين في عملية الاكتشاف ويحثهم على المشاركة في أحداث الدرس.

(Anderson, Sherman, 1991, 30)

3.10.2. مرحلة نهاية سلسلة أحداث الاكتشاف:

- يلخص المدرس الاكتشاف وأهميته في موضوع الدرس.
- يسمح المدرس للطلبة بتطبيق الاكتشاف.
- يعين المدرس ويحدد المشكلات التي حدثت أثناء الدرس خلال تنفيذ الاكتشاف.
- ينقح المدرس ويصحح ويعيد الأسئلة أو سلسلة الأسئلة الموضوعية.
- يحاول أن يكتشف لماذا كانت الأسئلة غير واضحة ولم يشارك في استجاباتها.
- يحاول أن يعد أسئلة إضافية.

➤ مثال تطبيقي لخطوات تنفيذ أسلوب الاكتشاف الموجه:

- تحديد الهدف: مثل أن يكتشف الطالب الطريقة الصحيحة للحجل.
- وضع البدائل أو الحركات التي تشبه الحجل متضمنة طريقة الحجل الصحيح.
- يقوم الطالب بأداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة.
- بعد تجريب جميع الأوضاع يطلب المعلم المقارنة بين جميع البدائل.
- يسأل المعلم الطالب ما الطريقة الصحيحة للحجل.
- يرجع المعلم الطريقة الصحيحة للحجل بطريقة منطقية مثل: الحجل لأبعد مسافة في كل وضع، لذا يقوم المعلم بعمل سباق الحجل، من هذه الأوضاع حتى يتأكد الطالب من الوضع الصحيح أو الطريقة الصحيحة للحجل.
- يمارس الطالب مهارة الحجل بالطريقة الصحيحة للوصول إلى درجة الإتقان. (رشيد وخالد، 2006،

11.2. مميزات أسلوب الاكتشاف الموجه:

- يساعد المتعلم في تعلم كيفية تتبع الدلائل، وتسجيل النتائج وبذلك يتمكن من التعامل مع المشكلات الجديدة بمنهجية علمية.
- يوفر للمتعلم فرصاً عديدة للتوصل إلى استدلالات باستخدام التفكير المنطقي سواء الاستقرائي أو الاستنباطي.
- يدرّب المتعلم على مهارة التفكير الناقد ويعمل على المستويات العقلية العليا كالتحليل والتركيب والتقويم.
- الثقة بالنفس والاعتماد على الذات، ويحرره من التبعية للآخرين، كما يزيد من دافعية الطالب نحو التعلم بما يوفره من تشويق وإثارة يشعر بها المتعلم أثناء اكتشافه للمعلومات بنفسه.
- ينمي قدرة المتعلم على الابتكار والإبداع.
- يؤدي إلى إطالة أمد المعلومات في ذاكرة التلميذ وهو ما يسمى ببقاء أثر التعلم. (محمد آمال، 2010،

(154)

- تساعد الطلبة على تعلم أساليب خاصة بجمع المعلومات وتنظيمها واستخدامها في حل المشكلات
- كما يضيف (مجدي عزيز، 2004) أن من مزايا أسلوب الاكتشاف الموجه أنه:
- يركز على المتعلم ويؤكد على أهمية تفعيل العمليات العقلية لديه، مثل؛ الملاحظة والاستنتاج والتفسير والمقارنة والتحليل ...
- يؤكد على التجريب مع إهمال المحاولات الفاشلة.
- يهتم بالأسئلة ذات الجواب المتعدد أو الأسئلة المفتوحة.
- يساهم في إثارة دافعية المتعلمين ويفجر طاقاتهم الكامنة. (مجدي، 2004، 301)،

برغم المميزات التي يتمتع بها أسلوب الاكتشاف الموجه إلا أنه يوجد بعض العيوب لهذه الأسلوب فنجد أن ساشمان (وهو من أكبر مؤيدي المنحى الاكتشافي حماساً) يعترف بأن استراتيجية التعليم الاكتشافي لا يمكن أن تحل محل التعلم الاستقبالي الجيد (المحاضرة والشرح)، ويرى أن مكونات بعض المواد الدراسية لا تتفق مع استراتيجية الاكتشاف (محمد صفاء، 2009، 73).

- بالإضافة إلى ذلك بإمكاننا أن نبرز أهم عيوب طريقة التعلم بالاكتشاف في النقاط التالية:
- لا يستطيع التلاميذ في بداية تعلمهم اكتشاف كل شيء بدرجة كافية.
- تحتاج هذه الطريقة إلى نوعية خاصة من المعلمين ممن توافر لديهم شروط القيادة الحكيمة والحزم في إدارة العمل داخل الفصل الدراسي. (نبهان، 2008، 64)
- تحتاج إلى وقت أطول، مما تحتاجه بقية الطرق الأخرى.
- لا تلائم هذه الطريقة تدريس كل الموضوعات الدراسية، وقد لا تناسب جميع التلاميذ.
- يصعب استخدام هذه الطريقة في الصفوف ذات الكثافة المرتفعة. (جابر، 2005، 214)
- وأشار (Llewelly, 2005) إلى بعض المعوقات التي تحد من استخدام طريقة الاكتشاف في التعلم منها:
- صعوبة ضبط وإدارة الصف عند تطبيق طريقة الاكتشاف.
- لا يمتلك الطلاب المهارات الأساسية للتعلم بالاكتشاف.
- قلة توفر الوقت الكافي في الحصص الدراسية للتعلم بالاكتشاف بصورة جيدة. (Llewelly, 2005,)

12.2. نموذج ورقة الأداء وبدائل الأداء في التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه:

التاريخ / / الأسلوب المستخدم (الاكتشاف الموجه) البطاقة رقم ()

طريقة الأداء: المهارة 'الوثب من الثبات':_الوثب من المهارات الحركية الأساسية الانتقالية مفهوم الوثب.

أ. طريقة الأداء:

- مرجحة الذراعين من الخلف إلى الأمام ثم إلى الخلف.
- الارتقاء بالقدمين معاً والهبوط على القدمين.
- يكون الهبوط بخفة على الجزء الأمامي من باطن القدم مع ثني الركبتين.

ب. البدائل:

1. وقوف الوثب في المكان بالقدمين معاً.
2. وقوف ثبات الوسط الوثب أماماً.
3. وقوف الذراعين أماماً مع الوثب للأمام.
4. وقوف الذراعين جانباً - الوثب للأمام.
5. وقوف ثني الركبتين الوثب للأمام.
6. وقوف ثني الركبتين ثم مرجحة الذراعين من الخلف إلى الأمام ثم الوثب للأمام.
7. يقوم الطالب بتجريب جميع البدائل المقدمة من المعلم.
8. يسأل المعلم الطالب أي من هذه البدائل يستطيع الوثب بها إلى أبعد مسافة (طبعاً الواجب الصحيح هو رقم (6)).

ربما سيجد المعلم طالبا أو أكثر يؤيدون مثال الحركة رقم (3) لذلك يجب على المعلم أن يوضح أن الطريقة رقم (6) هي الصحيحة بأسلوب منطقي وعمل مقنع من خلال جعل الطالب في عملية تجريب (مثال) يقوم الطالب بالوثب مرة بطريقة رقم (3) ومرة بطريقة رقم (6) سيجد أنه إذا استعمل الطريقة رقم

(6) سيثب مسافة أطول بمعنى يعطي المعلم الطالب الفرصة للتجريب. (رشيد وخالد، 2006، 71)

خلاصة:

بعد استعراض أهم ما جاء في هذا الفصل الخاص بأساليب التدريس عامة وأساليب البحث قيد الدراسة كل من الأسلوب التبادلي والأسلوب الاكتشاف الموجه يمكن القول أنّ لكل أسلوب تدريسي أهداف ومميزات وخصائص وحتى نقائص ، يبقى أن يكون للمدرس ، الحكمة، الصبر، الفطنة و الذكاء اللازم لاجتياز الأسلوب التدريسي الملائم والوضعية البيداغوجية التي يفرضها الهدف من الدرس قصد بلوغ الغاية العلمية من الحصة و حتى البرنامج الفصلي و السنوي بصفة عامة ، وقد اختلفت الدراسات والبحوث في بيان أي الأساليب التدريسية أفضل من الأخرى في إكساب المتعلمين مختلف المهارات والكفاءات في الميدان التربوي، ولكن الأكيد أن معظم التربويين يؤكدون أن أفضل أساليب التدريس هي ألا يكون هناك أسلوباً واحداً فقط يعتمد عليه المعلم طيلة العام الدراسي لتقديم مادته، فهذا الشكل من التدريس سيؤثر سلباً على الجانب النفسي والتحصيل المهاري والمعرفي للمتعلمين.

الفصل الرابع

الرضا الحركي والثقة بالنفس

لدى المراهق

تمهيد:

دور التربية البدنية والرياضية لا يكمن في ذلك الجانب التربوي بل يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي، الذي من خلاله يهتم بجوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاري، والجانب النفسي الذي بدوره يهتم بالمهارات النفسية والتوافق النفسي، ويعتبر علماء النفس عملية التوافق النفسي من أهم العمليات التي يمر بها الفرد عبر جميع مراحل حياته خاصة مرحلة المراهقة، حيث تكسبه مهارات التعامل والتوافق مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها بهدف البحث عن التوازن من جميع الجوانب ، فإذا تمكن الفرد أن يرضي الآخرين في حدود قدراته وإمكانياته فهذا الشخص له قدرات عالية من التوافق بين نفسه ومجتمعه، أما عجزه عن ذلك وعدم تحقيقه لرغباته وعدم إشباع حاجاته فهذا الشخص له قدرات عالية من التوافق بين نفسه ومجتمعه أما عجزه عن ذلك وعدم إشباع حاجاته فهذا الشخص سيء التوافق. والمراهق بصفة خاصة يميل إلى المجتمع من أجل التعايش وكسب الأصدقاء، وتحقيق النجاح الاجتماعي. في هذا النص سنتطرق إلى كل ما له صلة بالرضا الحركي والثقة بالنفس لدى المراهق.

أولاً الرضا الحركي:

1. مفهوم الرضا الحركي:

يعتمد الرضا الحركي بدرجة كبيرة على الانفعالات والمتغيرات الفيسيولوجية التي قد يتعرض لها الطالب أثناء فترة التعليم وتمثل الانفعالات أهمية كبرى للارتقاء بالأداء ومعرفة العوامل النفسية والفيسيولوجية المرتبطة بإخراج الفرد الرياضي لطاقته الكامنة وتحقيق الأداء الرياضي.

وهو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبّر عن مدى الإشباع

المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط. (خالد وآلاء، 2002، 114)

وهو بمفهومه العام يعني رضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية (محمد حسن، 1998،

(171)

كما أن الرضا الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافعية لدى الطلبة نحو نشاط معين، فالطلبة الذين يتوافر لديهم الدافع الأساسي نحو التحصيل تكون درجة الدافعية نحو التعلم عندهم في أعلى مستوياتها، وأن اهتمام الطالب بالمادة الدراسية يتأثر بشكل أساسي بدرجة حماس المعلم لها وأن رعاية حب الاستطلاع ودافع الإنجاز من الأمور ذات الأهمية البالغة في عملية النمو التحصيلي والتعليمي عند المتعلم.

فالإنسان يشعر بالرضا عندما يقوم بحل مشكلة ما أو تطوير مهارات معينة يريد تطويرها والوصول بها إلى الهدف المطلوب منه وذلك من خلال تنظيم سلوك حب الاستطلاع لديه الذي يعتبر القاعدة الأساسية للتعلم والأبداع والصحة النفسية لديه فرعاية حب الاستطلاع واستقلاله لتحقيق التعلم وزيادة الدافعية نحوه يعتبر أحد أهم المهام الأساسية في التعلم. (مروان و سمير، 2004، 158)

2. أهمية الرضا الحركي:

يحتل موضوع الرضا مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلا على أن الرضا الحركي يأخذ بعدا كبيرا في مجال النشاط البدني والرياضي، إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، ويلعب القياس النفسي دورا مهما في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الرياضيين في شتى المجالات النفسية وتطوير مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل للرياضي عن نفسه، إذ يشير Singer إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء". لذا فإن قياسه يعطينا مؤشرا عن حالة الرضا ويرتبط رضا الفرد بحضارات الفرد السابقة فإذا ما كانت خبراته ناجحة وسليمة فإن ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبني عليها توجهات الفرد ورغباته فيحيى حياة صحيحة سعيدة متمتعة ويكون قادرا كما يشير أسامة في هذا الصدد "إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق اللاعب النجاح والرضا في أي نشاط يؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار في ممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل في تحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف" (أسامة كامل، 2001، 256).

3. متغيرات الرضا الحركي:

كما هو معلوم فإن هنا الكثير من العوامل والمتغيرات التي تؤثر في الموقف التعليمي وهذه العوامل والمتغيرات تستوجب الإدراك من قبل المدرس والمدرّب على حد سواء كي يستطيع ضبط هذه المتغيرات والتحكم بتأثيراتها فقد قام الكثير من الباحثين إلى تقسيم هذه العوامل إلا أننا ارتأينا هنا إلى أن نقسمها على ثلاثة أقسام هي:

1.3. العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم: وأبرز هذه العوامل هي:

- العمر والجنس.
- الخبرات السابقة.
- الذكاء.
- النضج الانفعالي.
- القدرات الحركية العامة.
- لياقة الأجهزة الداخلية.
- المستوى الاجتماعي.

2.3. العوامل الخارجية والخاصة بحالة المتعلم: وهي:

- برنامج التدريب وطرقه المختلفة.
- أدوات التدريب ومكانه ووقته.
- المدرّب والبيئة الاجتماعية.

3.3. العوامل والمتغيرات المتوسطة:

إن هدف العوامل والمتغيرات المتوسطة هي عمليات تفترض وجودها وحدوثها ويمكن الاستدلال عليها من

آثارها ونتائجها في المواقف المختلفة وأهم هذه العوامل هي:

- الانتقاء.

- التعزيز.

- التصميم والتمييز. (نجاح وأكرم، 2000، 162)

أما أهم العوامل التي يشترط توافرها لحدوث عملية التعلم فهي:

- تكوين روابط بين الموقف ورد الفعل لإتمام التعلم.

- التكرار يساعد على تكوين هذه الروابط.

- عامل الضيق وعدم الارتياح للحادث من بعض الحركات يعمل على إضعاف المتعلم.

- القيام باستجابات متعددة قبل الوصول إلى الاستجابة الصحيحة التي تحقق الهدف.

- ضرورة وجود الإثارة التي تحقق الاستجابة.

أما الأنشطة التي يتعلمها الفرد فقد قسمت إلى:

- المهارات والعادات.

- المعارف والمعلومات والمعاني.

- السلوك الاجتماعي.

- السلوك المميز للفرد. (نغم حاتم، 2000، 12)

4. إجراءات تكوين الرضا الحركي:

الرضا عن موضوع معين هو حالة وجدانية إيجابية تؤدي إلى قبول التعامل معه، وهذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريده الفرد وما يحصل عليه ومن ثم فالرضا حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغاياته وإشباعه لحاجاته. والجدير بالذكر أن الفرد أيا كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها عندما يتعامل مع أي موضوع جديد فإن هذا الموضوع يكون في موقع اختياري، فإذا أدى التعامل معه إلى درجة معينة من الإشباع كان ذلك كفيلا لتكوين الرضا عنه درجة تتناسب مع درجة هذا الإشباع. ونظرا لأن حالة الرضا النفسي عن أي موضوع أو أي نشاط تتكون خلال الفترة الأولى للتعامل معه أو ممارسته فإن دراسة الرضا في المجال الرياضي غالبا

ما تنصب على مرحلة الطفولة والمراهقة. (أسامة كامل، 2001، 132)

وتتحكم في عملية تكوين الرضا عن الممارسة الرياضية نوعان أساسيان من المتغيرات

1.4. مجموعة المتغيرات الشخصية:

والتي تتحدد فيما يريد الفرد الحصول عليه، وهذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل فرد يسعى للممارسة الرياضية وتتمثل في محاولة إشباع حاجته البيولوجية إلى الحركة وكذلك إشباع حاجة أو أكثر من حاجاته النفسية تبعاً لتكوينه النفسي.

2.4. المتغيرات البيئية:

وهذه النوعية من المتغيرات يمكن التحكم فيها من خلال بعض من الإجراءات التالية:

- أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الفرد إلى الحركة ومنتفسا قويا لطاقته الحركية الكاملة.
- أن تكون الممارسة في جو انفعالي يسوده المرح والسعادة ومجالا لتحقيق أكبر قدر من النجاح.
- أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط في تنظيم يتناسب مع مستوى قدرات ممارسيه البدنية والعقلية، حتى يكون مجالا خصبا في إظهارها.
- أن تحتل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية إيجابية عن كل أداء ناجح على أن تكون هذه الإجراءات فورية ومناسبة لمستوى الأداء وفي نفس الوقت يجب تجاهل الأداء الخاطئ وعدم تدعيمه سلبيا.
- تطوير أدوات وأجهزة الممارسة الرياضية بما يتناسب مع مستوى القدرات البدنية والحركية حتى لا تكون مجالا للشعور بالفشل والإحباط.
- أن يكون التنافس عنصرا أساسيا في برامج الممارسة الرياضية وعلى مستوى مناسب لدرجة النضج الانفعالي الذي يكون عليه الممارسون.
- أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب يتجنب أي نوع أو درجة من الإصابة، وذلك من أجل تجنب الخبرات الانفعالية السلبية في الممارسة الرياضية بصفة عامة وفي أي نوع من الأنشطة الرياضية.

- أن تكون ممارسة أي نوع من الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح باكتساب التوافق الأولي، الأمر الذي يساعد على استعبابه وتقبله واستمرارية العمل معه.
 - أن تكون الممارسة الرياضية وخصوصا إذا كانت لنوع معين من النشاط الرياضي مجالا لاكتساب مهاراته الأساسية وتحقيق مستوى مناسب من الإنجاز الحركي حتى يجد فيه الممارس مجالا للتطور والنجاح.
 - أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح والسعادة ومجالا لتحقيق أكبر قدر من النجاح.
- (أسامة كامل، 2001، 133)

5. أنواع الرضا الحركي:

ليس من الضروري أن تتعادل كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للأداء الحركي فالرضا عن الأداء يرتبط بعوامل كثيرة منها، التعليم والتدريب والخبرة.... وتلك العوامل هامة في فهم التوافق الذي يمكن أن يستدل عليه، وللرضا الحركي نوعان:

1.5. الرضا الإجمالي عن الأداء الحركي:

ويعني به الرضا الكامل عن الأداء ككل من بداية التدريب إلى أن ينتهي أو في المنافسات أي بداية المنافسة إلى النهاية وهذا الرضا يعطي حالة معنوية جيدة لدى الرياضي لتقديم الأفضل وحث المجموعة إلى تقديم المستوى المرضي.

2.5. الرضا الجزئي:

ويعني هذا الرضا رضا الرياضي أو المجموعة أو المدرب عن جزء من مستوى الرياضي في العملية التدريبية أو في المنافسات فتارة نرى الرياضي في مستوى جيد يرضي المدرب والمجموعة وتارة نراه في مستوى غير المستوى الأول ونشاهد عدم من خلال ملامح وإشارات وكلام المدرب. (كسيلي، 2014، 25)

6. العوامل المؤثرة في الرضا الحركي:

- التوتر: الرضا ذو علاقة بالتوتر فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.

- **التقبل:** الرضا ذو علاقة بالتقبل فكلما زاد الفرد بوضعه (الاجتماعي أو الدراسي أو المهني...الخ) كلما زادت درجة الرضا.
- **التوقع:** الرضا ذو علاقة بالتوقع فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الرياضي يقوم به وكلما كان توقع إيجابيا كان رضاه أعلى.
- **الحاجات وإشباعها:** شعور الفرد بالرضا سواء في عمله أو دراسته مرتبط بمدى ما يحققه الفرد من إشباع لحاجة النجاح وشعور الفرد بالرضا الداخلي مرتبط بمدى الحاجة في تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.
- **الاستعدادات والقدرات العقلية:** كلما كانت استعداداته النفسية والعقلية عالية كان الشعور بالرضا عاليا.
- **العلاقات الاجتماعية:** كلما كانت علاقته بالمجموعة أو الفريق جيدة كان الشعور بالرضا كبيرا.
- **الارتياح النفسي:** كلما كان التقييم الرياضي من قبل المجموعة أو المدرب تقييما جيدا ومرضيا كلما زادت قدرته الإرضائية لهم من خلال ارتفاع شدة دوافع الأداء لديه. (عبد الرحمن و نايف، 2000، 220)

7. مراحل الرضا الحركي:

وتنقسم إلى ثلاثة مراحل أساسية:

1.7. مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية:

وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أيا كان نوع النشاط الرياضي الممارس وتعتبر هذه المرحلة حاسمة في حياة الفرد.

2.7. مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي:

هي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس ويتحدد هذا القبول في نوعين أساسيين:

الأول: هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه، وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الأطفال نحو الأنشطة الرياضية كل حسب استعداداته وقدراته البدنية والنفسية.

الثاني: لتكوين الرضا نحو نشاط معين فهو الممارسة العملية لهذا النشاط لفترة تكون كافية للإحساس بأن هذا اللون من النشاط هو مجال خاص للإشباع النفسي وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في استثارة الأطفال نحو استمرارية ممارسته وفي توجيه الممارسة بحيث تكون دائماً في ظروف انفعالية إيجابية وممتعة لممارسته.

3.7. مرحلة الميل نحو النشاط الرياضي: يتكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه أولاً ثم ممارسته بطريقة تتسم بظهور القدرات المؤهلة له وتفق عن تلك القدرات المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد ولهذا فإن ممارسة أي نشاط رياضي بطريقة تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص لنجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه، وهنا تبرز أهمية الإجراءات التي يجب اتباعها مع اللاعبين الناشئين خلال التدريب والمباريات لتكوين الميل نحو النشاط وزيادة قوته. (محمد أمين، 2003، 18)

8. نظريات التعلم الحركي:

إن علم النفس التربوي غني بنظرياته الكثيرة في مجال التعلم، وقد يعارض بعض النظريات بعضه الآخر الأمر الذي يدعو معلم التربية الرياضية إلى التعرف ودراسة الثلاث نظريات التالية حيث أن لها أهمية كبيرة في مجال تعلم المهارات الرياضية والتي نعرضها فيما يلي:

1.8. نظرية المحاولة والخطأ وتعلم المهارات الرياضية:

إن نظرية المحاولة والخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المعلم والمتعلم في مجال درس التربية الرياضية التي تستخدم من قبل التلميذ عند بداية تعلم المهارات الرياضية المختلفة فعندما يشرح المعلم المهارة ويعرضها بطريقة مختلفة يحاول التلميذ أداء المهارة ويخطئ ويحاول مرات حتى يتمكن في النهاية من السيطرة على الحركة وإن كان يميز الأداء كثيراً من الأخطاء والتي تميز شكل الحركة في هذه المرحلة من مراحل التعلم والتي تسمى المرحلة الخام للتوافق الحركي (التوافق الأولي) وعلى ذلك فتكرار المحاولة على أداء المهارة

بشكل صحيح يكسب المتعلم التعود الصحيح على الحركة أيضا وبذلك تتم عملية التعلم بعد فترة من "التمرين".

(إبراهيم، 2006، 40-41)

2.8. نظرية الاقتران الشرطي وتعلم المهارات الرياضية:

قد تناقض هذه النظرية والتي تسمى بنظرية الفعل المنعكس الشرطي أو نظرية الاقتران الشرطي بالنظرية السابقة "المحاولة والخطأ" حيث تبين هذه النظرية بأن التعلم الحركي يكون نتيجة "اقتران شرطي" وليس نتيجة لتكون ممر في الجهاز العصبي للمتعم وبذلك فالمتعلم يتصرف بأدائه للحركة بطرق خاصة بسبب أنماط معينة من المؤثرات فإذا ما وقع الفرد تحت مؤثر معين فإن رد الفعل الذي يرتبط بهذا المؤثر يكون هو التصرف الذي يقوم به الفرد وهكذا تتكون ردود أفعال متعددة للمؤثرات والمواقف التي تنشأ عن طريق الخبرة أو عن طريق الاقتران الشرطي وبذلك ننصح أن يقع التلاميذ عند الحركي للمهارات الرياضية المختلفة تحت مؤثرات لها علاقة بالمهارة حتى يكون التعلم أسرع وبأكثر إيجابية.

3.8. النظرية الكلية وتعلم المهارات الرياضية:

تعتمد نظرية "الطريقة الكلية" كإحدى نظريات التعلم على افتراض أن الشخص المتعلم يتعرف بشكل عام على أي موقف وعليه فإنه يظهر مدى إجادة المتعلم للأداء بالنسبة للموقف تبعا لوضوح الرؤيا أولا بالنسبة للهدف وبالنسبة لإمكانياته ومدى قدراته على تحقيق الهدف وبذلك فدرجة الأداء تختلف كل مرة عن الأخرى وذلك باختلاف وضوح الرؤيا والتي تتمثل في مدى فهمه واستجابته للهدف وكذلك اختلاف قدراته وإمكاناته إزاء تحقيق الهدف. (إبراهيم، 2006، 43)

4.8. نظرية الجشطت (التعلم بالاستبصار):

يحدث التعلم من وجهة نظر الجشطت نتيجة إدراك أجزاء الموقف منفصلة. فالموقف الكلي يفقد كثيرا من خصائصه وصفاته إذا حلل إلى أجزائه. والكل ليس مجرد إضافة أو جمع الأجزاء بعضها إلى بعض، بل يشتمل على أكثر من ذلك فالجملة مثلا تشتمل على أكثر من الكلمات والحروف التي تتكون منها.

ووجهة نظر الجشطلت بهذا الخصوص هي أن نبدأ بالكل، ثم بعد ذلك نبحث في الأجزاء. (إبراهيم وجيه، 2010، 242-243)

5.8. نظرية التعلم بالملاحظة لباندورا:

تعتمد نظرية باندورا على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي لأداء الكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي، حيث تثير الكفاءة إلى " قدرة الفرد" على عمل ما يحتاجه، أو " القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة " وعلى هذا فكلما ارتفع مستوى كفاءة الذات، ارتفع إنجاز الأداء لدى الفرد، وعندما نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات لدى نظرية باندورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس، وهو اعتقاد الفرد أنه كفء ويستطيع إنجاز ما يريد بنجاح وفعالية، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى الرياضي هي التي تحدد إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية و الابتعاد عنها، وهذا ما يشير، وهذا ما يشير إلى كفاءة الذات هي دالة الثقة بالنفس لدى الرياضي (Richard, 2005, 25)

ثانياً: الثقة بالنفس

لو تحدثت مع المدرسين والرياضيين فإنهم يؤكدون لك الدور الفعال والهام للثقة بالنفس في نجاحهم أو فشلهم، أي أن الثقة بالنفس هي عامل مميز بين النجاح والفائق والنجاح الضعيف للرياضيين إذ تساعدهم على تطور آرائهم وتميز حركاتهم بالقوة والسرعة والتركيز وبذل الكثير من الجهد والمثابرة والعطاء. إذ تعتبر الثقة بالنفس من المهارات النفسية الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء المتعلمين وأن ثقة المتعلم في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. (صدقي ، 2004 ، 20).

1. مفهوم الثقة بالنفس :

1.1. لغة : يعرف قاموس "لاروس" الثقة بأنها "إحساس الشخص بالأمان و الراحة في تعامله مع الآخرين

و الوضعيات" و الشخص الواثق من نفسه " متأكد من كفاءته و قدراته "(Larousse,2008, 149).

2.1. اصطلاحاً : تعرف الباحثة "فرجينيا ساتير" (Viginia, 1995) الثقة بالنفس كما يلي: " إنها إحساس

طبيعي ينبع من عملية تقدير الذات، فإذا كان هذا الأخير هو نتاج حكم و تقييم معرفي لذواتنا فإن الثقة بالنفس

هي إحساس بالأمان و الراحة النابعين عن التأكد السار بامتلاك القدرات اللازمة للاعتماد على الذات و مواجهة التحديات." (De Saint Paul, 2004, 1)

بالرغم من تحدث كل من الرياضيين والمدرسين والمدربين عن الثقة بالنفس إلا أنه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح إذ يعرفها علماء النفس الرياضي على أنها " الاعتقاد بإمكانية النجاح بأداء سلوك مرغوب والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضات أو الاستمرار في نظام تدريبي محدود هذا التعريف يماثل تعريف قاموس للثقة على أنها " الاعتقاد الثابت فينتمي لشيء ما " ويعرفها " رولسرت rolsrts بأنها « درجة الاعتقاد تمكنك من تأدية سلوك مرغوب بنجاح » كما عرفت بأنها: خاصية ثابتة نسبيا ومكونة من درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي والتفاؤل والاعتقاد بأنك في تحكم وسيطرة وتحكم مدرك مع امتلاك المهارات والقدرات للنجاح ، وكفاءة مدركة. (Richard H, 2005, 29)

ومن جهة أخرى عرفت " روبن فيالي Robine Vialy " بأنها درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة. (محمد، 2004، 31)

وتعرف أيضا بأنها خاصية ثابتة نسبيا ومكونة من درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي، والتفاؤل والاعتقاد بأنك في تحكم وسيطرة، وتحكم مدرك مع امتلاك المهارات والقدرات للنجاح

أما "تيلمس theimas" « فيعرفها بأنها درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح في الرياضة » (Chrishie le Scanff,2003,159)

كما أن الشخص الواثق بنفسه لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل، ويستطيع إنجاز العمل الذي يخطط له كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين. وتتضح هذه الثقة لدى الطالب، من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس ممثلا في الإجابة على الأسئلة والاشتراك في المناقشة، والتعامل مع السلطة الإدارية، وتقبله لقدراته دون الشعور بالدونية. (باخوم، 2004، 219).

وهي شعور من الكفاءة الذاتية المطلوبة للتعامل مع المشاكل الأساسية في الحياة وتعني التقييم الذاتي واحترام الذات، وهي الإدراك البشري المعرفي الذي يلعب دورا هاما في متطلبات الإنسان الأساسية مثل السعادة وإنجاح تلعب دورا أساسيا في الحياة المدرسية والشخصية والاجتماعية. (Hayrettin,2005, 2575)

كما عرفتھا وداد الوشيلي: "إذ ترى أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة والمتكاملة نفسيا وعقليا، واجتماعيا، فالتكامل يعبر عن التآزر والاتفاق بين المقومات الشخصية الجسمية والنفسية ككل بحيث لا ينشأ بينهما اضطراب لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية، والتوافق مع البيئة المحيطة والتكيف الاجتماعي. كما أن نظرية أريكسون جعلت من الثقة بالنفس سمة مبكرة يجب أن يكتسبها الفرد مبكرا من خلال مراحل الطفولة ليتولد لديه إحساس بالتفاعل مع من حوله وثقته بهم ومن هنا تبدأ أسس الشخصية النفسية بالتكون بالشكل الصحيح". (الوشيلي، 2007، 37).

أما تعريف جلفورد فيري: "أن الثقة بالنفس تعتبر عاملا مهما يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية وأنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها". (السقاف، 2008، 23).

والثقة بالنفس هي سمة تكمن في النظرة الإيجابية الواقعية، أي أن الشخص الواثق له نظرة واقعية نحو نفسه وقدراته، ويمكن أن تكون عامة أو محدودة حيث تشير إلى الكفاءة الذاتية والاعتقاد على المقدر في التعامل مع المهام. (Nurul Aini Hafizhi Lohd Hafir, 2009, 1)

ويعرفها عبد الله عادل راغب شُرَاب "الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لكفاءته، أو مهارته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة وتتطلب أن يحيى في أمان وأن يشعر بالطمأنينة، أما عندما يشعر بالمخوف يفقد شعوره بالأمن فيبدو عليه عديد من المظاهر منها ضعف الروح الاستقلالية والتردد". (شُرَاب، 2013، 16)

3.1. التعقيب على التعاريف السابقة:

رغم الاختلاف في وجهات نظر الباحثين حول مدلول الثقة بالنفس إلا أنها تتفق جميعها في النقاط التالية:

- الثقة بالنفس سمة مكتسبة منذ الصغر، وتنشأ مع الفرد من خلاله قناعاته بذاته، ومن خلال الأشخاص والمواقف المحيطة به.

- جميع التعاريف تتفق على أن سمة الثقة بالنفس تشكل جانبا إيجابيا في شخصية الفرد ومظهر من مظاهر الصحة النفسية.
- إنها سمة يستطيع بها الفرد على إعلاء الذات أو إجلالها، من خلال تقدير الإمكانيات والقدرات، وهذا من خلال التقدير الواقعي دون مبالغة أو نقصان، ففي الحالتين تدمير للشخصية المتزنة.
- إنها تتضمن الجانب العقلي وهو إدراك الفرد لقدراته وما يمتلكه من مؤهلات وإمكانيات والجانب الفعلي هو تصريف تلك الإمكانيات في المواقف الفعلية لها بالشكل المناسب.
- هي سمة يستطيع من خلالها الإنسان اتخاذ القرارات المناسبة، وتحقيق، والوصول إلى الأهداف والنجاح المطلوب.
- وكما تشير إم جيه ريان "إن الثقة بالنفس ليست هي حب الذات النرجسي، أو تقدير الذات السطحي الظاهري ولكنها شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الإيجابية والسلبية، إن ليست الاعتقاد بالعظمة بقدر ما هو الفهم الصحيح للكيفية التي تجعلني عظيما وكيفية استخدام هذه العظمة عندما أواجه مصاعب الحياة، وإذا عرفنا هذه الأشياء فسوف نتمكن من الحركة في هذه الحياة بثقة. (ريان، 2013، 9)

2. الثقة بالنفس ومرحلة المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل العمر فهي المرحلة التي تعقد عليها الأمم والشعوب الكثير من الآمال لما تملكه من طاقات جسدية ، وفكرية ، ولما يميز هذه المرحلة من إقدام وجسارة و تطلع نحو تحقيق الأهداف ، فهي مرحلة التألق و الظهور على مسرح الحياة ، مرحلة العمل و العطاء و الحيوية و النشاط ، و الصحة والإنتاج و الإبداع و الحركة ، مرحلة البناء الحقيقي نحو مستقبل زاهر للفرد والمجتمع، ولذا ينظر لهذه الفترة الزمنية على أنها الفترة الذهبية في حياة الإنسان ، كما وتؤكد على دور الأسرة فهي التي تعتمد على مساعدة المراهق في تدبير شؤونه وتجعله يدرك تماما مدى أهميته بالنسبة لهم ومكانته بينهم، مما يدفعه ذلك

لزيادة نشاطه وحرصه على النجاح، كل ذلك يساعد على غرس روح الثقة بالنفس كما ينعكس ذلك على شعوره بالاطمئنان والاستقرار النفسي. (أمل، 2002، 133)

كما أن مرحلة المراهقة ما إن تبدأ حتى تتولى على المراهق تغيرات قوية، وسريعة، عضوية، وفسولوجية، وصراعات نفسية بين الشعور بأنه شخص ناضج، وقادر على تحمل المسؤولية، وبين أن يظل طفلاً ينعم بالأمن، والرعاية، وإشباع الحاجات، التالية:

- أنهم قد يكتشفون نقصاً أو عيباً يشغلهم بالهم إلى الحد الذي يصرفهم عن مواطن القوة في أنفسهم.
- أنهم في سن المراهقة يمرون بمرحلة حرجة تقع بين الطفولة الكاملة والشباب، وهم بحكم مرورهم بهذه المرحلة يواجهون مواقف جديدة، ويتعاملون مع مواقف جديدة في حياتهم دون أن يكونوا متأكدين من مدى قدرتهم على مواجهتها، أو معالجتها بل أنهم لا يميزون بين الأشياء، فلا يدركون مستقبل حياتهم.
- أنهم يزنون أنفسهم، وأعمالهم وفق معايير مثالية، ومن ثم يشعرون باليأس، وخيبة الأمل عندما يعجزون عن الارتقاء بأنفسهم، وأعمالهم إلى مستوى القيم، والمعايير التي يتطلعون إليها.
- أنهم لا يشبعون بعض حاجاتهم الانفعالية الأساسية كالحاجة للاستقلال، والحاجة إلى النجاح، والحاجة إلى حب الآباء، أو تقبل الأصدقاء، ونتيجة لعدم إشباع هذه الحاجات، أو بعضها يشعر المراهقون بالنقص، وتقل ثقتهم بأنفسهم. (وداد، 2007، 5)

وينشأ معظم الشعور بعدم الثقة لدى المراهقين في فترة البلوغ ويكون ذلك من خلال الأسباب التالية:

- نقص المقاومة الجسمية والقابلية الشديدة للتعب.
- الضغوط الاجتماعية المستمرة التي تطلب منه القيام بما هو أكثر مما كان يؤديه من قبل.
- نقد الكبار لطريقته في أداء العمل أو عدم القيام به.

ويؤكد التراث التربوي أنه من الضروري العمل على غرس سمة الثقة بالنفس لدى المراهقين ويكون ذلك من

خلال إتباع الخطوات الإرشادية التالية:

- تبصير المراهقين لذاتهم الفسيولوجية والجسمية، وتعليمهم حسن المناقشة والاستماع، مع احترامهم لذاتهم وتقبل حديثهم وتعليمهم تقبل النقد بموضوعية.
- الجمع والمواءمة بين الضبط والمرونة في قيادتهم، مع تمكينهم من التغلب على مخاوفهم وخجلهم.
- الكشف عن قدراتهم وميولهم وإمكانياتهم وتوجيهها مهنيا مع مراعاة الفروق الفردية.
- غرس الاتجاهات الإيجابية والمفاهيم المجردة، كالعدالة والفضيلة وحب الوطن مع توظيف الأنشطة المختلفة لذلك.
- إيجاد موازنة منطقية بين رغبات المراهقين الشخصية وبين واجباتهم الاجتماعية مع تعزيز التعاون تأكيدا للتكيف الاجتماعي وتبصيرا بالحقوق والواجبات.
- توفير القدوة الصالحة وتوفير الجو الآمن للمراهقين سواء من الأسرة أو المدرسة أو من خلال المؤسسات المختصة.
- عدم التدخل في خصوصياتهم وأسرارهم وإعطائهم الحق في التعبير عن الرأي سواء في قضايا تخص الأسرة أو تخص مدرستهم.
- توجيه المنافسة بين المراهقين توجيهها سليما حتى لا تتحول إلى صراع وتوتر وخلق العداوات.
- تقديم المعلومات الدقيقة والكاملة عن حقيقة التغيرات الجسمية وما قد يصاحبها من آثار نفسية، تقاديا للاتجاهات السلبية مثل الانطواء وعدم الثقة بالنفس.
- معاملتهم معاملة الراشدين في المراهقة المتأخرة لحاجتهم الماسة لذلك.
- عدم وضعهم في مواقف متعارضة وكذا الابتعاد عن وصفهم بأوصاف معينة خصوصا أمام الآخرين والابتعاد كذلك بالحديث عن صفاتهم وسماتهم عندما كانوا صغارا لأن ذلك يؤذيهم في شخصيتهم.
- إعطائهم فرصة مناسبة للاختلاء بأنفسهم لينظروا إلى أعماقهم ويفكروا في مستقبلهم. (وداد، 2007، 9)

3. الثقة بالنفس و الحياة المدرسية :

تعتبر المدرسة منبع الإحباطات والتشجيعات في نفس الوقت، فهي محيط تكثر فيه المنافسة والمقارنات الاجتماعية بحيث يؤدي الفشل فيها لمعاناة وجروح نرجسية طويلة الأمد.

المعلم هو المحور المفضل عند التلميذ ويلعب دورا مهما ضمن العلاقة البيداغوجية، بالتالي فهو لديه دور مهم في مساعدة التلاميذ على رفع مستوى تقديرهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم وذلك باعتماده الاتجاهات التالية:

- تنوع النشاطات البيداغوجية وفق الفروق الفردية لتلامذته.
- الكشف عن أخطاء التلاميذ التي تعبر عن كفاءة التلاميذ، صعوباتهم وطريقة تفكيرهم، فعلم النفس المعرفي يرى بأن الخطأ عندما يعترف به يؤدي إلى التغيير والتطور، فيجب أن يحسن التلميذ بأنه مسموح له المغامرة في اكتشاف واعتبار الخطأ وارد، ويندمج ضمن الخبرة وليس حادث مؤسف لا يجب أن يحدث.
- التقييم في سبيل أقلمة التعليم للفروق الفردية الملاحظة عند التلاميذ وليس مجرد كشف على مستواهم الدراسي، على الأستاذ السعي وراء التقييمات التي يقدمها لمعرفة ما يمكن أن يحققه التلاميذ من تقدم دراسي ليس تقديرا عن ما لا يمكنه القيام به فحسب. (Lavoie, 1993, 131)

بالتالي فإنه لا جدوى من القول للتلميذ بأنه يمتلك إمكانيات ما لم يسمح له الأستاذ فرصة عيش نجاحات بسيطة ونجاح في أداء بعض النشاطات الشيء الذي قد يكون الباعث لتحفيز ثقته بنفسه و الإقبال على الدراسة. (Duclos, 1997, 88)

بالنسبة لـ "قارنر" (Garner, 2003) يجب أن يتخذ الأستاذ اتجاه بيداغوجي متميز ومنفرد، يتمثل خاصة في عدم التركيز على ما هو سلبي و نسيان الجوانب الإيجابية، تنمية روح الاتصال و الروح الجماعية

إذ أن التلميذ ليس فقط ذلك العنصر الذي بإمكانه تحقيق نجاحات دراسية فحسب، بل هو شخص يسعى إلى الاستقلالية و الاندماج ضمن المجتمع الذي يعيش فيه، يظهر ذلك من خلال الاندماج ضمن جماعة القسم و طريقة تسيير صراعاته مع زملائه، فتشجيع التبادلات بين تلاميذ القسم و تقديم نشاطات جماعية لديه أولوية في نفس أهمية التعلّيمات الأخرى. (Duclos & Lapote, 1995, 25)

إن جعل التلاميذ في وضعية تفاعلات اجتماعية يمكنهم من ضبط أفكارهم و آرائهم ، يجعلهم في اتصال بالآخر المختلف عن الذات، يساعده على تكوين شخصيته الفردية و الاجتماعية ، يساهم في تنمية قيم الاحترام، التبادل، الرحمة و روح التعاون و التضامن، الإحساس باعتراف الآخرين لهويتهم وتقبلهم إياهم، مما يساهم في رفع مستوى الثقة بالنفس عند المراهقين. (De Saint Paul, 2004, 60)

يرى "دوكلو و آخرون" (Duclos & al) أنه عندما يتوصل المراهق لتذوق طعم النجاح، يحس حينها بالنجاعة، و الوعي بأنه اتخذ الاتجاهات الملائمة و استغل الاستراتيجيات المناسبة التي أدت به لتحقيق هذا النجاح، يشعر بالفخر الذي يعزز ثقته بنفسه، فكلما نجح المراهق في النشاطات التي يؤديها كلما أحس بالنجاعة و الافتخار، كما يقتنع بأنه قادر على رفع تحديات بنجاح وينمي تدريجيا قدراته وإحساسه بالكفاءة. (Duclos & al, 1995,25)

4. مظاهر ضعف الثقة بالنفس :

تتعدد مظاهر ضعف الثقة بالنفس والتي تبدو في أوضح صورها عند مواجهة المواقف الصعبة، وهي تنقسم عموما إلى سمات وجدانية، عقلية و معرفية، جسدية، سلوكية واجتماعية.

1.4. المظاهر الوجدانية:

- الخوف.
- القلق.

- الخجل.
- الانطواء.
- الشعور بالعجز.
- الشعور بالنقص.
- الحساسية الزائدة .
- الشعور بالفشل.
- العصبية الزائدة.
- الاستغراق فى أحلام اليقظة.
- العدوانية.
- الغرور و التكبر.

2.4. المظاهر المعرفية :

- تشتت الانتباه.
- تشتت التركيز.
- التردد.
- نقص تقدير الذات.
- الشعور بالدونية.
- السلبية.
- عدم المخاطرة .
- عدم القدرة على الإبداع.
- عدم القدرة على اتخاذ قرار. (اليد المرتعشة لا تتخذ قرارا)

3.4. المظاهر الجسدية :

- تصبب العرق.
- ارتعاش الأيدي.
- برودة الأطراف.
- زيادة دقات القلب .
- سرعة التنفس.
- احمرار الوجه.

4.4. المظاهر السلوكية و الاجتماعية:

- ضعف القدرة على التواصل .
- الهروب من المواقف الصعبة.
- الانسحاب من المواجهة.
- قلة عدد الأصدقاء .
- الهروب من دور القيادة.
- ضعف القدرة على التعبير عن الذات.
- ضعف القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر.
- عدم القدرة على الدفاع عن النفس. (نايت ، 2012 ، 80)

5. تصنيفات الثقة بالنفس:

1.5. نقص الثقة بالنفس:

غالبية الناس لديهم مهارات بدنية وعقلية ليكونوا ناجحين ، ولكن نقص الثقة بالنفس في قدراتهم على الأداء لهذه المهارات يجعلهم تحت ضغوط، فحينما تكون المباراة على خط المنتصف بين فريقي الكرة الطائرة على

سبيل المثال فان كلا لاعبي الفريقين يواجهون ضربات قوية ودقيقة، وكل يستغل ما لديه من ثقة في النفس وفي قدراته على الأداء في محاولة حسم المنافسة والفوز بها ويفوز من لديه الثقة المثلى بينما يتردد الآخر في الأداء ويصاب بالحيرة والشك، ومن يعاني من هذا يوجد لديه قلق وتوقف التركيز وتسبب في التردد، ويركز الأفراد الذين لديهم نقص في الثقة بالنفس على مواطن الضعف أكثر من قوتهم .

2.5. الثقة بالنفس الزائدة (أو الزائفة):

تكون الثقة بالنفس زائفة عندما تكون أكبر من القدرات ، لذا نحذر من انحدار الأداء بمن لديهم ثقة بالنفس زائدة، لأنهم لا يقدرون إعداد أنفسهم، ولا يبذلون الجهد اللازم لإتمام الأداء رغم أنهم يكادون يتقنون في الفوز الذي لا يتحقق، ومن يقدر مهاراته وقدراته الفعلية لا تكون لديه ثقة بالنفس مبالغ فيها وأن الثقة بالنفس الزائدة تعتبر مشكلة أكثر تعقيدا من نقص الثقة بالنفس ، حيث يببالغ المتعلم في تقدير ذاته ويقلل من تقدير المنافسين وتظهر الثقة بالنفس الزائفة أحيانا حينما يحاول المتعلم تغطية الشكوك الذاتية ولذا يحاول المتعلمون من خلال الثقة الزائدة إخفاء مشاعرهم بالشك في أنفسهم التي تكون أكثر استدلالا للتعبير عن مشاعرهم، ويكون لدى المدرس برنامج لمساعدتهم في التخلص من الشكوك وبيعدون الثقة بأنفسهم. (Christine le scanff, 2003, 166)

3.5. الثقة بالنفس المثلى :

إن الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، وأنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم. (أسامة كامل، 2004، 34)

إن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستعملاً أقصى ما تتيح له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزيج من الفكر والشعور في السلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي.

6. مميزات الثقة بالنفس:

هي خمس مميزات أساسية إذا ما فهمنا كل منها ندرك كيف يمكننا التأثر على درجة ثقتنا بأنفسنا نحن والآخرين.

1.6. التنبؤ:

الثقة بالنفس ليست خاصية وراثية أو نتيجة صدفة بل هي دائما تتبؤ لها جزء من الحقيقة و يحتمل الشك ككل التنبؤات.

2.6. الواقعية:

عكس ما نظنه فإنه لا يتعلق الأمر بثقة عمياء، بل هي واقعية تركز على التجربة الفعلية للشخص وإلا فإنها قد تكون خطيرة وقد تؤدي إلى فشل ذريع. " الثقة العمياء أو المفرطة".

3.6. الموارد الكافية:

إن الشخص الذي يؤدي مهمة جديدة أو يواجه وضعية غير معهودة لا يمكنه أن يعرف النتائج التي سيصل إليها في الأخير، فإذا كان واقعي فإنه يدرك أنه هناك عدد كبير من العوامل التي تساهم في تحقيق هذه النتائج وأن مساهمة الخاصة مهما كانت مهمة فهي جزئية فحسب. (Satir V, 1998, 40)

4.6. مرتبطة بمجال معين:

الثقة بالنفس ليست صك على بياض، فكل تتبؤ يجب أن يكون دقيقا نسبيا، كي يبقى منطقيا ويرتبط دائما بمجال معين، وفقا للتجارب المتراكمة في كل مجال. تظهر الثقة بالنفس من الخارج كميزة عامة ولكنها في الحقيقة هي دائما خاصة، يتعلق الأمر بمجالات معينة دون سواها و هذا مرتبط بالتجارب السابقة المتراكمة في كل مجال و الخلاصات التقييمية التي نستخلصها. (De Saint Paul, 2004, 55)

5.6. مؤقتة:

إن الثقة بالنفس لا تكون مكتسبة نهائياً، فهي مؤقتة تعريفاً، لأنها واقعية ومرتكزة على التجربة، إذا ابتعدنا عن مجال معين فإننا قد نفقد ثقتنا فيه و لكننا نتمسك بدون شك بثقتنا في إمكانية استعادة كفاءتنا في ذات المجال إذا ما عاودنا الممارسة لمدة كافية. (Satir V,1998)

عرفنا بأن الثقة بالنفس ليست خاصية وراثية أو نتيجة صدفة. لكنها تنمو عبر المراحل النمائية المختلفة فنظرة الفرد لذاته و ثقته في نفسه تتحول و تتغير وفق النجاحات التي يحققها و ردود أفعال الأشخاص المهمين بالنسبة إليه. من ثم تظهر أهمية الوسط المدرسي، بعد العائلة في تنمية وتعزيز الثقة بالنفس عند النشء، خاصة من خلال التفاعلات التي تحدث داخل الحجرة الدراسية.

7. النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

هناك عدة اتجاهات نظرية تناولت بالتفسير والتحليل ظاهرة الثقة بالنفس نذكر هنا أهمها والتمثلة في:

1.7. التحليل النفسي:

يربط أصحاب هذه الواجهة النظرية عملية الثقة بالنفس بالمتغيرات و الدوافع التي تؤثر على سلوك و أفعال الفرد خاصة من خلال الخبرات الطفولية، و بما أن السلوك الإنساني من وجهة نظرهم معظمه لا شعوري ناتج عن تصارع الفرد مع نفسه و مع قيمه ومعتقداته؛ الأمر الذي يسبب الاضطراب للإنسان و ذلك لحيرته في تلبية متطلبات الجانب النفسي أم تلبية متطلبات الجانب القيمي و الواقعي و التوفيق بين هذه المتطلبات هو الذي يحدد درجة إحساس الفرد بالثقة بالنفس. (حيدر، 2006، 36)

2.7. الاتجاه الإنساني:

ينظر أصحاب هذا الاتجاه منهم "روجرز و اريكسون"، Rogers & Ericsson إلى الإنسان على أنه كائن فعال و قادر على التأثير و التأثر فعندما تتاح له الفرصة و الحرية الكاملة يمكنه الوثوق بنفسه

و الاعتماد عليها، و أي قيود على حريته و قدرته قد تؤدي به إلى زعزعة ثقته بنفسه و بالآخرين، لذلك فهم يركزون على تدعيم إدراك الفرد لذاته و تبصيره بقدراته و منحه الحرية في توجيه مستقبله، كما أنهم يدعون إلى تهيئة الظروف للطلبة كي يحققوا أفضل نمو و أن التربية و التعليم مسئولة في مناهجها عن تقديم النشاطات التي تساعد الطلبة على التفاعل، البذل والعطاء وتحمل المسؤولية ليصبح الطالب قادرا على توجيه ذاته والثقة فيها. (حيدر أحمد، 2006، 36)

3.7. الاتجاه السلوكي:

بينما يؤكد الاتجاه السلوكي على أن الإنسان يتأثر سلوكه بالبيئة التي يعيش فيها ويستجيب لها، و يرك زون على تأثر الإنسان بالمتغيرات البيئية الخارجية و ليس المتغيرات البيئية الداخلية، كما أنهم يؤمنون بالسلوك المعزز المتعلم و يهملون السلوك غير المعزز والقابل للإنطفاء، بالتالي يمكن تدعيم و تنمية ثقة الإنسان بنفسه من خلال مبدأ التعزيز والإنطفاء.

4.7. النظرية المعرفية الاجتماعية:

تعد نظرية التعلم الاجتماعي من النظريات الهامة التي تفسر مصدر الضبط (الداخلي - الخارجي) لدى الإنسان وقدمت رؤى تفسيرية مختلفة.

يؤمن أصحاب هذه النظرية بالتفاعل بين المتغيرات الذاتية الداخلية (البيولوجية، المعرفية والانفعالية) (مع العوامل الخارجية المحيطة في تحديد السلوك وتفسيره، مع تأثير متفاوت لهذه المتغيرات وفق الوضعيات والأحداث.

من أهم أعلام هذا التيار نجد "ألبرت باندورا" (Albert Bandura , 1963) الذي قدم وجهة نظرة حول التوظيف النفسي الإنساني الذي يركز حسبه على "الضبط الذاتي"، من خلال تأثير العلاقات، القيم والمعايير الاجتماعية والثقافية، فهو حصيلة تفاعل دينامي بين التأثيرات الانفعالية، السلوكية والمحيطية، مساهما

بذلك في إبراز أهمية الاعتقادات الذاتية والإدراكات المعرفية في بناء الواقع و الضبط الذاتي الذي يتحدد عن إثره كيفية تفسير المعلومات وإصدار السلوكات. (Pagers F, 2002, 32)

يعتبر " باندورا" الإحساس "بالثقة بالنفس" كوسيط مهم لتحقيق الإنجازات المختلفة و من أكثر العوامل الدافعية للسلوك الإنساني اليومي، فهي حسب اعتقاد و إيمان الشخص بقدرته للمنافسة و السيطرة على المواقف و لجلب ناتج مرغوب فيه، تركز على "اعتقادات الفاعلية الذاتية" و هي فرضيات الفرد حول إمكانات تحقيق خيارات سلوكية معينة ، بالتالي فهي تتمثل في الإدراك و التقدير الفرديين لحجم القدرات الذاتية من أجل التمكن من تنفيذ سلوك معين بصورة ناجحة، تؤثر هذه الكفاءة التي يقدرها الفرد نفسه على نوع التصرف المنجز و على الاستثمار و التحمل عند تنفيذ هذا السلوك. (Krampen, 1987, 35)

الشعور القوي "بالفاعلية الذاتية" يؤثر على إنجازات الفرد ، فالأشخاص الذين يتمتعون بثقة كبيرة في قدراتهم و قابلياتهم يتعاملون مع المهمات الصعبة كالمشكلات التي تعترضهم ليسيطروا عليها أكثر مما يتعاملون معها كتهديد يجب تجنبه ، فهم يواجهون الوضعيات بتأكيد عال على تخطيها والتكيف معها ، كما إنهم يعززون الفشل للجهد غير الكافي أو المعرفة و المهارة الناقصة التي هي مكتسبة، و يتعاملون مع المواقف المهددة بثقة و أمان. (Schwarzer, 1994, 105)

يرى " باندورا" أن تقييم الممارسات التربوية يجب أن يركز ليس فقط على الكفاءات و المعارف الأكاديمية المتوفرة عند الأساتذة و لكن مقارنة بالجهد الذي يقومون به على اعتقادات الكفاءة عند تلامذتهم، ذلك لأن الثقة بالنفس، تعتمد على الإنجازات المحققة بالإضافة إلى الرسائل التي يرسلها الأساتذة لهم، بالتالي فالأساتذة الأكفاء هم اللذين يخلقون داخل القاعة الدراسية، مناخ يمتاز بالصرامة الأكاديمية و التحدي المعرفي مع توفير السند العاطفي و التشجيع، الشيء الذي يجعلهم أكثر إيجابية و طموحا في تناول أفاقهم المستقبلي و يساعدهم على المثابرة في رفع هذه التحديات. (Pagers F, 2002, 33)

خلاصة:

الرضا الحركي مكانه هامة في علم النفس الرياضي لماله من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية فضلا عن إن الرضا الحركي يساعد على تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها إذ إن خبرات النجاح والفشل على الرضا تتوقف على درجة تقدير واعتزاز الفرد بذاته مما يؤثر على رضاه عن مهنته وبالتالي يرتفع مستوى طموحه والعكس إذا فشل في تحقيق هذا المستوى وان الرضا على الأداء يجعل من الفرد محبا للأنشطة التي يؤديها مستقبلا وبذلك تتحقق رغباته وطموحاته، كما أن الثقة بالنفس ليست خاصية وراثية أو نتيجة صدفة. لكنها تنمو عبر المراحل النمائية المختلفة فنظرة الفرد لذاته وثقته في نفسه تتحول وتتغير وفقا للنجاحات التي يحققها وردود أفعال الأشخاص المهمين بالنسبة إليه، من ثم تظهر أهمية الوسط المدرسي، بعد العائلة في تنمية وتعزيز الثقة بالنفس عند النشء، خاصة من خلال التفاعلات التي تحدث داخل الحجرة الدراسية.

الفصل الخامس

منهجية البحث وإجراءاتها

الميدانية

تمهيد:

بعد الانتهاء من الجانب النظري، يعرج الباحث على الجانب الميداني الذي يتيح له اختبار الفرضيات، وإثبات صحتها أو نفيها، ويشتمل هذا الجانب منه على التعريف بمنهج الدراسة، وتحديد العينة وكذا الإجراءات المتبعة للتأكد من مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة، وقد استرشد الباحث في ذلك بأفكار وآراء الأساتذة المحكمين، وفي الأخير تم عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية، يمكن وصف البحث العلمي، على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم الدقيق، التخيل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، فكما هو معروف، فإنّ الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى موضوعيته العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1. منهج البحث:

إن اختلاف المواضيع المدروسة يقود إلى اختلاف الوسائل المستعملة في البحث عن الحقيقة المرغوبة، فهذه الوسائل المستعملة في مجال البحث في العلوم المختلفة تتلخص في المنهج المتبع لأجل الكشف عن الحقيقة المراد الوصول إليها، إلا أن هذه المناهج ليست واحدة وإنما تختلف باختلاف المواضيع ولكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه، فالمنهج أيا كان نوعه هو "الطريقة التي يستخدمها الباحث للوصول إلى نتيجة معينة، أو هو الطريق المؤدي إلى الغرض المطلوب على شكل طائفة من القواعد العامة المصاغة بإحكام"، فهو بشكل عام فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار العديدة، إما من أجل الكشف

عن الحقيقة حيث تكون مجهولة أو من أجل البرهنة عليها للآخرين حين تكون معروفة. (بوحوش والذنيبات، 2007، 102)

ونظراً لطبيعة بحثنا فقد اعتمدنا المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه إذ "يعد المنهج التجريبي الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة فعالة ونظرية وإسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينهما علم الرياضة". (علاوي وراتب، 1999، 217)

2. مجتمع الدراسة وعينة الدراسة:

1.2 مجتمع الدراسة:

هو مجموعة من المنظمات أو مجموعة من الأفراد المشتركين في نفس الخصائص يمكن للباحث التعرف عليها واستخدامها في المعاينة ودراسة المجموعة التي يريدها، يمكن أن يكون كبيراً أو صغيراً. (أبو علام، 2013، 152)

تمثل المجتمع الأصلي للدراسة، من المتعلمين في المرحلة الثانوية بثانوية وادي الطاقة الجديدة الواقعة ببلدية وادي الطاقة ولاية باتنة، كون الباحث أستاذ فيها مما يسهل إجراءات تنفيذ التجربة الدراسية وقد بلغ عددها (186) متعلماً وفقاً للاستمارة الإحصائية بالثانوية للسنة الدراسية 2016-2017.

2.2 عينة البحث:

هي جزء محدود من مفردات المجتمع يتم اختيارها بطريقة احتمالية بأسلوب أو بأخر أو بطريقة غير احتمالية بحيث تكون ممثلة للمجتمع ككل وتستخدم المعلومات التي تستنتج من ذلك الجزء لدراسة المجتمع التي سحبت من العينة، وأسلوب العينات شائع الاستعمال عند إجراء الدراسات والبحوث الإحصائية لأن تكاليفها أقل وبواسطتها يمكن الحصول على نتائج سريعة مقارنة بأسلوب الحصر الشامل الذي يتم فيه جمع البيانات من كل مفردات المجتمع. (أبو دقة وصافي، 2012، 7)

فقد قمنا باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والعشوائية، وهي عمدية من حيث اختيار تلاميذ السنة الثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية للسنة الدراسية 2016-2017 لثانوية وادي الطاقة الجديدة وقد شملت (60) تلميذا تم تقسيمهم عشوائيا إلى ثلاث مجموعات تحتوي كل مجموعة منها على (20) تلميذا، مما يشكلون نسبة (32.08%) من مجتمع الدراسة بعد استبعاد 38 تلميذا منهم (15 تلميذا) لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية وممن لا تتوفر فيهم الشروط الضرورية، إما لكبر سنهم أكبر من 18 سنة (08 تلاميذ) أو لإعائتهم من ممارسة التربية البدنية والرياضية (07 تلاميذ) ، و (8 تلاميذ) لمشاركتهم في مختلف النوادي والأنشطة الرياضية.

جدول رقم(07): يبين توزيع أفراد العينة حسب مجموعات الدراسة

المجموعة	الأسلوب التدريسي المستخدم	عينة البحث	العدد الإجمالي لعينة البحث	حجم العينة الاستطلاعية
المجموعة الضابطة	العادي	20	60	15
المجموعة التجريبية الأولى	الأسلوب التبادلي	20		
المجموعة التجريبية الثانية	أسلوب الاكتشاف الموجه	20		

3.2. تجانس عينة البحث قيد الدراسة:

لأجل التوصل إلى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين المتعلمين، قام الباحث بإجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر، الطول، الوزن، الرضا الحركي والثقة بالنفس) وبعد ذلك جرت المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء حيث كانت القيم محصورة بين (± 3) مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتداليا داخل كل مجموعة من مجاميع البحث الثلاث، والجدول (08، 09، 10) توضح ذلك.

جدول رقم (08) يبين التوزيع الاعتمالي لمجموعة الأسلوب التبادلي في متغيرات السن ، الطول، الوزن، الرضا الحركي

والثقة بالنفس:

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	الشهر	196.3	196.5	4.31	-0.790
الطول	سم	162.9	163.5	5.09	-0.224
الوزن	كغ	57.6	58.5	3.23	-0.657
الرضا الحركي	درجة	99.45	99	17.13	-0.281
الثقة بالنفس	درجة	109.2	109.5	14.58	-0.990

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول رقم(09) يبين التوزيع الاعتدالي لمجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه في متغيرات السن ، الطول، الوزن، الرضا

الحركي والثقة بالنفس:

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	الشهر	195	196.5	5.00	-0.481
الطول	سم	162	162.5	5.02	-0.032
الوزن	كغ	58.25	58.5	3.58	-0.25
الرضا الحركي	درجة	101.75	100	16.04	-0.019
الثقة بالنفس	درجة	110.75	110	10.88	-0.211

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول رقم(10) يبين التوزيع الاعتمادي للمجموعة الضابطة في متغيرات السن ، الطول، الوزن، الرضا الحركي والثقة

بالنفس:

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	الشهر	195.9	169.5	4.67	-0.684
الطول	سم	161.1	161	5.45	-0.263
الوزن	كغ	58.25	58	4.51	0.161
الرضا الحركي	درجة	99.8	100	16.46	-0.125
الثقة بالنفس	درجة	110.15	111	14.70	-1.144

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

4.2. التكافؤ بين المجموعات:

من أجل التأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى بالأسلوب التبادلي ، التجريبية

الثانية بأسلوب الاكتشاف الموجه، والضابطة بالأسلوب العادي)، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One

Way ANOVA) للمقارنة بين المتوسطات في القياس القبلي قبل البدء في تطبيق برنامج الوحدات التعليمية،

والجدول رقم (11) يبين النتائج:

جدول رقم (11) : يبين تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتكافؤ في القياس القبلي بين المجموعات

الثلاث (ن = 60)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(F) قيمة	مستوى الدلالة *
السن	بين المجموعات	733,17	2	867,8	0.406	0.668
	داخل المجموعات	1246,000	57	21,860		
الطول	بين المجموعات	35.733	2	17,867	0.662	0.520
	داخل المجموعات	1538,600	57	26,993		
الوزن	بين المجموعات	5,633	2	2,817	0.193	0.825
	داخل المجموعات	830,300	57	14,567		
الرضا	بين المجموعات	61,433	2	30,717	0.112	0.894
	داخل المجموعات	15621,900	57	274,068		
الثقة بالنفس	بين المجموعات	24,433	2	12,217	0.067	0.935
	داخل المجموعات	10403,500	57	182,518		

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq$

(0.05) في القياس القبلي لمتغيرات السن والطول والوزن و في درجات الرضا الحركي والثقة بالنفس بين المجموعة التجريبية الأولى بالأسلوب التبادلي ، التجريبية الثانية بأسلوب الاكتشاف الموجه، والضابطة بالأسلوب العادي مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث في تلك المتغيرات.

3. متغيرات الدراسة:

1.3. المتغير المستقل:

هو المتغير الذي نريد أن نقيس مدى تأثيره على الموقف أي الذي يبحث أثره في متغير آخر، وللباحث القدرة على التحكم فيه، ويفترض الباحث أن أي زيادة في مقدار المتغير التابع ، تنجم عن زيادة أو نقصان في المتغير المستقل (الجراح، 2014، 62). وفي هذه الدراسة يعتبر الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه هما المتغيران المستقلان.

2.3. المتغير التابع :

هو المتغير الذي ينتج عن تأثير المتغير المستقل أو هو الأثر أو الناتج أو الاستجابة التي تترتب على المتغير المستقل ، ولذلك فإن الباحث لا يتدخل في هذا المتغير، ولكنه يلاحظ أو يقيس الأثر الذي يحدثه المتغير المستقل. (الخياط، 2011، 196)

وفي هذه الدراسة يعتبر مستوى الرضا الحركي ومستوى الثقة بالنفس عند تلاميذ المرحلة الثانوية (15-

18) سنة هو المتغير التابع.

4. مجالات الدراسة:

1.4. المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية والاختبارات القبلية والبعدي لتلاميذ عينة البحث بثانوية وادي الطاقة الجديدة الواقعة ببلدية وادي الطاقة، ولاية باتنة.

2.4. المجال الزمني:

استغل الباحث المدة قبل الدراسة الاستطلاعية في الدراسة النظرية للموضوع والإطلاع على الدراسات السابقة والكتب والمراجع المتخصصة وكذا القيام بمختلف الإجراءات الإدارية ووضع تصور وتخطيط عن الدراسة الميدانية.

وقد امتدت فترة الدراسة من 2016/10/02 إلى يوم 2017/03/16 تم في هذه الفترة إجراء الدراسة الاستطلاعية، القياسات القبليّة وتطبيق الوحدات التعليمية العملية وإجراء الاختبارات البعدية.

- الدراسة الاستطلاعية: 2016/11/09 و 2016/11/23
- إجراء الاختبارات بالنسبة للعيّنة كان كالآتي:
- الاختبار القبلي: يومي 2016/11/22 و 2016/11/23
- الاختبار البعدي: يومي 2016/03/08 و 2017/03/09
- وقد تمّ الشروع في إدماج الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي بأسلوبيّ التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه مع عينات البحث ابتداء من 2016/12/08.

5. أدوات الدراسة:

تعدّ أدوات البحث هي أساس الجانب التطبيقي الذي يعطي مصداقية للإشكالية، وتتم عادة تحديد الأداة أو الأدوات اللازمة لجمع البيانات في مرحلة إعداد تصميم البحث، في ضوء الأهداف والبيانات المتاحة، ومدى ملائمة هذه الأدوات لدراسة المشكلة موضوع البحث، بالإضافة إلى مدى تحيز الباحث لاستخدام أحد الأسلوبين الكمي أو الكيفي أو الجمع بين الأسلوبين بهدف زيادة توضيح الرؤية وتعميق النظرة الشمولية، الأمر الذي يساعد على دقة التحليل وضبط التفسير. (عبد الخالق، 2003، 221)

1.5. مقياس الرضا الحركي:

تم استخدام مقياس الرضا الحركي Mouvement Satisfaction Scale الذي صممه في الأصل نيلسون Nelson و آلن Allen إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته و صفاته الحركية والبدنية ويتكون المقياس من (50) عبارة ، وقام محمد عسن علاوي باقتباسه وتعديله إلى أن أصبح يتكون من (30) عبارة، ويقوم الفرد بالإجابة على العبارات بمقياس خماسي التدرج (ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) والتصحيح يكون بجمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها (150) درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد والملحق رقم(03) يوضح عبارات المقياس.

2.5. مقياس الثقة بالنفس:

قام الباحث بالاعتماد على مقياس الثقة بالنفس من إعداد (عبد الله عادل راغب شراب، 2013) وقد تم تقنيته ليلائم بيئة عينة الدراسة من خلال إجراء بعض التعديلات، حيث تم عرض هذه الأداة على مجموعة من الأساتذة المحكمين (انظر الملحق رقم 04)
طريقة تصحيح استبانة المقياس:

بالنسبة لتصحيح استبانة المقياس فإنه تم من خلال إعطاء قيم رقمية لسلم التدرج للفقرات الموجبة (نعم / 3 درجات) ، (أحيانا / 2 درجتان) ، (لا / 3 درجات) ، مع عكس هذه القيم للفقرات السالبة، وبذلك فإن الدرجة الكلية للطالب تساوي مجموع درجاته على جميع فقرات المقياس، حيث تتراوح قيمتها في المدى (47-143) ، وبذلك تعتبر الدرجة التي يحصل من يستجيب للمقياس تقديرا لمستوى امتلاكه لسمة الثقة بالنفس ، والجدول (12) يوضح أرقام الفقرات الموجبة والسالبة.

جدول رقم (12): يبين أرقام الفقرات الموجبة والسالبة في مقياس الثقة بالنفس

أرقام الفقرات الموجبة	1-2-3-4-5-7-8-9-11-16-17-18-19-21-28-31-32-34-36-37-38-39-41-42-43-44-46-47
أرقام الفقرات السالبة	6-11-12-13-14-15-22-23-24-25-26-27-29-30-33-35-40-45

3.5. برنامج الوحدات التعليمية بأسلوب التعلم التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ومن أجل الوصول إلى أهداف البحث تم بناء محتوى الوحدات التعليمية التعليمية بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية التي تناولت التربية البدنية والرياضية وأساليب التدريس الحديثة والخصائص النفسية والحركية والبدنية والعقلية لتلاميذ المرحلة الثانوية وكذا الاطلاع على بعض الدراسات السابقة والمشابهة والتي تناولت الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه ومناهج التربية البدنية والرياضية والوثيقة المرافقة لها في مرحلة التعليم الثانوي، والاستعانة بخبرة بعض مفتشي التربية البدنية والرياضية، قام الباحث بإعداد الوحدات التعليمية التعليمية، وفقا لأسلوبين مختلفين أسلوب مباشر (الأسلوب التبادلي) وأسلوب غير مباشر (أسلوب الاكتشاف الموجه).

6. خطوات الدراسة:

1.6. الدراسة الاستطلاعية:

بعد استكمال الإجراءات المطلوبة وتهيئة الظروف المناسبة، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 09 / 11 / 2016، وذلك على مستوى ثانوية وادي الطاقة الجديدة حيث تم اختيار عينة مكونة من

(15) تلميذ يمثلون المجتمع الأصلي للدراسة، وطبق عليهم القياس الأول في مقياس الرضا الحركي ومقياس الثقة بالنفس، وقام الباحث بتطبيق وحدة تعليمية من البرنامج التعليمي بالأسلوبين على هذه العينة، وبعد أسبوعين أعيد تطبيق مقياس الرضا الحركي ومقياس الثقة بالنفس عليهم كقياس ثان. وجمعت البيانات في استمارات خاصة أعدت لهذا الغرض.

وكانت أهداف هذه التجربة متمثلة في الآتي:

- التعرف على صدق وثبات مقياس الرضا الحركي ومقياس الثقة بالنفس المستعملان في الدراسة.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.
- مدى انسجام المقياسين مع مستوى وقدرات المختبرين.
- معرفة مدى استجابة المتعلمين لتنفيذ محتويات الوحدة التعليمية وفق الأسلوبين المعتمدين .
- التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق البرنامج.
- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفايتها.
- اختبار صلاحية القاعة الرياضية وملاءمتها لتطبيق البرنامج التعليمي وفقا للأسلوبين المعتمدين
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه استخدام بطاقات معيار محاكاة الأداء من طرف المتعلمين ومدى الاستجابة في الأسلوب التبادلي.
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه المتعلمون في الاستجابة للأسئلة التي يتم طرحها في أسلوب الاكتشاف الموجه.
- إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات البرنامج التعليمي.

1.1.6. الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا الحركي:

أ. الصدق:

اعتمدت في بيان صدق المقياس على الصدق الظاهري بعرضه على مجموعة من المختصين والخبراء في المجال الرياضي وعلم النفس، لمعرفة ملاحظاتهم وما مدى ملاءمة وصلاحيّة فقرات المقياس على خصائص أفراد عينة الدراسة وقد حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (85%) من قبل السادة المحكمين.

ب. الثبات:

للتعرف على ثبات مقياس الرضا الحركي، استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه. حيث تم اختيار عينة مكونة من (15) تلميذ ينتمون إلى المجتمع الأصلي للدراسة، وطبق عليهم مقياس الرضا الحركي. وبعد (15) يوم وفي نفس ظروف القياس الأول أعيد تطبيق هذا المقياس عليهم، وقد استبعدت هذه العينة فيما بعد من عينة الدراسة. ثم عولجت النتائج إحصائياً، باستخدام معامل الارتباط (بيرسون). والجدول أدناه يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي للمقياس:

جدول رقم: (13) يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي لمقياس الرضا الحركي

معامل	الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المعالم الإحصائية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الصدق	بين القياسين	9.43	97.42	7.40	96.14	المتغير
0.92	0.86					مقياس الرضا الحركي

يوضح الجدول رقم (13) أن مقياس الرضا الحركي قد حقق معامل ثبات عالي تراوح 0.86 عند مستوى دلالة (0,01) وهذا مؤشر على ثباته. أما فيما يخص الصدق الذاتي للمقياس فقد حقق معاملات صدق عالي تراوح بين (0.92) وهذا ما يدل على ثبات وصدق مقياس الرضا الحركي المستخدم.

3.2.6. الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس:

أ. الصدق:

➤ صدق المحكمين:

تم عرض استمارة تحكيم الأداة على مجموعة من المحكمين يمثلون أساتذة في ميدان النشاط الرياضي التربوي وعلم النفس وعلوم التربية الملحق رقم (01) وهذا للحكم على فقرات الاستبيان من حيث مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية، ومدى مناسبة عدد الفقرات ومدى ملاءمة بدائل الأجوبة للفقرات. وبعد استرجاع استمارات التحكيم من المحكمين تم الأخذ بعين الاعتبار آراء المحكمين حيث كانت أغلب الملاحظات تخص الصياغة اللغوية، كما تم إجراء بعض التعديلات اللازمة على بعض الفقرات، حيث شملت أداة الدراسة في صورتها النهائية على 47 فقرة منها (28 فقرة موجبة و 19 فقرة سالبة)

➤ صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

يعتمد هذا الصدق على مقارنة درجات الثلث الأعلى والأدنى للاختبار وحساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، فإذا كانت هناك دلالة إحصائية بين المجموعتين نقول بأن الاختبار صادق. وتم استخدام تقسيم جونسون لصغر العينة وقد تم حسابه باستخدام برنامج Spss.

جدول رقم (14) : يوضح الصدق التمييزي لمقياس الثقة بالنفس

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
متعلمي الدرجات العليا أعلى 30% من الدرجات	5	113.60	5.59	8	6.34	0.01
متعلمي الدرجات الدنيا أدنى 30% من الدرجات	5	95.2	3.27			

من خلال الجدول رقم(14) يتضح لنا أن "ت" المحسوبة عند درجة الحرية 8 والمقدرة ب (6.34) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يدل على قدرة الأداة على التمييز بين المجموعة التي تحوي أعلى نسبة في الإجابة على البنود ولمجموعة التي تحوي على أدنى نسبة في الإجابة وبالتالي فهذا يدل على أن الأداة تميز بين الطرفين مما يشير إلى صدق الأداة.

➤ الصدق الذاتي:

ويقدر ب الجذر التربيعي لمعامل الثبات المقدر ب (0.931) والذي يساوي ناتجه (0.964) من خلال ما سبق يتضح لنا أن المقياس صادق لما وضع إليه.

ب. الثبات:

إن ثبات المقياس يعني الاستقرار في نتائجه وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، وقد تحقق الباحث من ثباتها حيث تم حسابه عن طريق برنامج spss بإتباع الطرق التالية:

➤ باستخدام ألفا كرونباخ:

تم تقدير معامل الثبات ألفا كرونباخ ب (0.931) وهذه القيمة تعتبر مرتفعة، حيث تشير النتائج إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، وعليه يمكن الاعتماد على النتائج والوثوق بها.

➤ باستخدام التجزئة النصفية:

تعتمد التجزئة النصفية على تقسيم الاستبيان إلى نصفين، ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار وبعد ذلك يتم تصحيح معامل الارتباط بواسطة معادلة سبيرمان براون .

جدول رقم(15): بين حساب الثبات باستخدام سبيرمان براون

المتغير	معامل ر قبل التعديل	معامل ر بعد التعديل
استبيان الثقة بالنفس	0.87	0.93

من خلال الجدول رقم (15) يتضح لنا معامل الثبات المعدل سبيرمان براون بعد التعديل قدر ب (0.93) وهو يعكس ثبات الأداة.

2.6. إجراءات البحث الميدانية:

1.2.6. الاختبار القبلي:

قمنا بإجراء الاختبار القبلي يومي 2016/11/22 و 2016/11/23 لعينات البحث.

2.2.6. البرنامج التعليمي بأسلوب التعلم التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه:

في سبيل بناء الوحدات التعليمية وفق أسلوب التعلم التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه وفي حدود ما توصل إليه الباحث بالقراءة التحليلية لبعض المراجع النظرية المتعلقة بأساليب التدريس بشكل عام والمتبعة في تدريس التربية البدنية والرياضية بشكل خاص (ميرفت علي الخفاجة ومصطفى السايح محمد (2008) "المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية"، عصام الدين متولي عبد الله (2008) "مدخل في أسس وبرامج التربية البدنية والرياضية"، السايح محمد مصطفى(2003) "أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية"، نبهان يحيى محمد (2008) "الأساليب الحديثة في التعليم والتعلم"، بالإضافة إلى الاعتماد الكبير على منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية ثانوي من التعليم الثانوي(2006) والوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية للسنة الثانية ثانوي (2006) ومصفوفات كفاءات التعليم الثانوي في مادة التربية البدنية والرياضية (2006) كما تم الاستعانة بالتوزيع السنوي والتوزيع الدوري الخاص بالأستاذ المعني بالدراسة وذلك لتحديد النشاط الفردي والجماعي المبرمجين خلال مدة الدراسة (الثلاثي الثاني من موسم 2016/2017) .

من خلال هذا وبعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ومن أجل الوصول إلى أهداف البحث تم بناء محتوى الوحدات التعليمية التعلمية وقد اشتملت الوحدات التعليمية على نشاطين مختلفين نشاط جماعي تمثل في كرة اليد ونشاطين فرديين تمثلا في السرعة والوثب الطويل وقد تم تدريس كل مجموعة وفق أسلوبها في 20 وحدة تعليمية (10 للنشاط الجماعي كرة اليد و (10) للنشاط الفردي(05) وحدات لنشاط السرعة و (05) وحدات لنشاط الوثب الطويل وهذا وفقا للكفاءة القاعدية الثانية في منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية ثانوي.

1.2.2.6. الأسس التي تم بناء الوحدات التعليمية التعليمية وفق أسلوب التعلم التبادلي وأساليب الاكتشاف

الموجه:

- أن تعمل الوحدات التعليمية التعليمية على تحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى متعلمي المرحلة الثانوية وفقا للأسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه.
- بالنسبة لأسلوب التدريس التبادلي يجب أن تكون بطاقات معيار محاكاة الأداء الصحيح في الأسلوب واضحة مفهومة تجعل من المتعلم الملاحظ يقدم التغذية الراجعة للمتعلم المنفذ في أحسن الظروف. وهذا من خلال (20) وحدة تعليمية قام الباحث بإعدادها، حيث هذه البطاقات مختلفة حسب طبيعة كل نشاط فردي أو جماعي، صممها الباحث قصد استخدامها من طرف المتعلمين في عملية التعلم، وهي تحتوي على جميع المعلومات وكذلك البيانات والرسومات والنماذج التوضيحية التي توضح كيفية أداء المهارات والتمارين الرياضية، بالإضافة إلى احتوائها على بعض التعليمات التي ينبغي أن تتوفر في ورقة معيار الأداء الخاصة بأسلوب التدريس التبادلي مثل؛ رقم البطاقة وهدف الحصة التعليمية، اسم المؤدي، اسم الملاحظ، عدد مرات أداء التمرين - الحجم -، شدة العمل... الخ، وهذا تماشيًا وطبيعة هذا النوع من الأساليب التدريسية وما يفرضه من شروط.
- بالنسبة لأسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه يجب أن تكون بطاقات الأداء الصحيح وبدائل الأداء متسلسلة وواضحة (تترجم البدائل إلى أسئلة للمتعلم قبل البدء في تعلم المهارة أو القيام بتمرين) فالتدريس بهذا الأسلوب يجعل المتعلمين في وضعيات تفتح لهم المجال للتفكير وإجراء بعض العمليات العقلية من أجل إيجاد الحلول المناسبة، فدور الأستاذ هو طرح بعض التساؤلات على المتعلمين، ثم إعطائهم التحفيز اللازمة التي تساعد على إجراء العديد من عمليات الاستنتاج المتعلقة بالمواقف التعليمية التعليمية.
- أن تتناسب الوحدات التعليمية ومستوى وقدرات واستعدادات المتعلمين في هذه المرحلة.
- أن تتماشى والإمكانات المتوفرة في المؤسسة التعليمية.

- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب في التمرينات والأنشطة.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ محتوى الوحدات التعليمية التعليمية.

2.2.2.6. الخطة الزمنية للبرنامج:

قسم البرنامج إلى 20 وحدة تعليمية (20 وحدة بالأسلوب التبادلي و20 وحدة بأسلوب الاكتشاف الموجه)

زمن كل منها 120 قسمت بدورها إلى نشاطين فردي وجماعي وبناء على ذلك استغرق تنفيذ البرنامج 10

أسابيع، بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ابتداء من 2016/11/24 إلى 2017/03/09.

والجدول رقم (16) أدناه يوضح التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التعليمي بأسلوبي التعلم التبادلي وأسلوب

الاكتشاف الموجه وأسلوب التعلم العادي للمجموعة الضابطة وهذا على أساس أن درس التربية البدنية والرياضية

يدوم ساعتين ساعة للنشاط الفردي وساعة للنشاط الجماعي:

جدول رقم(16) يوضح التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التعليمي بأسلوب التبادل وأسلوب الاكتشاف الموجه وأسلوب

التعلم العادي:

التوقيت	التاريخ	النشاط فردي/جماعي	الوحدات	الأسلوب	الأسبوع
12-10	2016/12/08	جماعي	01	التبادلي	الأول
17-15	2016/12/08	جماعي	01	الاكتشاف	
12-10	2016/12/07	جماعي	01	العادي	
12-10	2016/12/15	جماعي	02	التبادلي	الثاني
17-15	2016/12/15	جماعي	02	الاكتشاف	
12-10	2016/12/14	جماعي	02	العادي	
13-15	2016/12/22	جماعي	03	التبادلي	الثالث
17-15	2016/12/22	جماعي	03	الاكتشاف	
12-10	2016/12/21	جماعي	03	العادي	
12-10	2017/01/12	جماعي	04	التبادلي	الرابع
17-15	2017/01/12	جماعي	04	الاكتشاف	
12-10	2017/01/11	جماعي	04	العادي	
12-10	2017/01/19	جماعي	05	التبادلي	الخامس
17-15	2017/01/19	جماعي	05	الاكتشاف	
12-10	2017/01/18	جماعي	05	العادي	
12-10	2017/01/26	جماعي	06	التبادلي	السادس
17-15	2017/01/26	جماعي	06	الاكتشاف	
12-10	2017/01/25	جماعي	06	العادي	
12-10	2017/02/02	جماعي	07	التبادلي	السابع
17-15	2017/02/02	جماعي	07	الاكتشاف	
12-10	2017/02/01	جماعي	07	العادي	
12-10	2017/02/09	جماعي	08	التبادلي	الثامن
17-15	2017/02/09	جماعي	08	الاكتشاف	
12-10	2017/02/08	جماعي	08	العادي	
12-10	2017/02/23	جماعي	09	التبادلي	التاسع
17-15	2017/02/23	جماعي	09	الاكتشاف	
12-10	2017/02/22	جماعي	09	العادي	
12-10	2017/03/02	جماعي	10	التبادلي	العاشر
17-15	2017/03/02	جماعي	10	الاكتشاف	
12-10	2017/03/01	جماعي	10	العادي	

الاختبار البعدي: بتاريخ: 2017/03/08 - 2017/03/09

الاختبار القبلي: بتاريخ: 2016/11/23 - 2016/11/24

3.2.2.6. تنفيذ البرنامج التعليمي بأسلوب التعلم التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه:

استمر تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (10) أسابيع وبمعدل (2) وحدتين في الأسبوع الواحد حيث كان يوم الأربعاء هو يوم تطبيق الأسلوب العادي للعينة الضابطة ويوم الخميس هو يوم تطبيق البرنامج التعليمي للعينتين التجريبتين وبلغت عدد الوحدات التعليمية الكلية للبرنامج التعليمي 20 وحدة تعليمية. علماً أن الوحدة التعليمية مقسمة إلى:

• المرحلة التحضيرية:

والذي يحتوي على تمارين الإحماء وبعض التمارين الحركية الأولية لإعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة الفيزيولوجية والبدنية والحالة النفسية للمتعلم، وقد كانت هذه المرحلة مشتركة في جميع الوحدات التعليمية لمجاميع البحث الثلاثة

• مرحلة التعلم:

وكان الهدف منها تحقيق غرض الدراسة الذي يهدف إلى تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس من خلال التمارين والأنشطة والوضعيات التعليمية المعتمدة في كل من مجموعة التدريس بالأسلوب التبادلي ومجموعة التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه.

• المرحلة الختامية:

يحتوي على تمارين التهدئة والعودة إلى الحالة الطبيعية ومناقشة نتائج بطاقات الملاحظات والأداء الصحيح.

4.2.2.6. صدق محتوى الوحدات التعليمية التعليمية:

تم عرض المادة الدراسية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص وبعض المفتشين التربويين لمادة التربية البدنية والرياضية (كما هو موضح في الملحق رقم 01 ورقم 06)، لاستشارتهم من حيث صلاحية الأهداف التعليمية والوضعيات التعليمية ومدى صلاحية وتسلسل بطاقة محاكاة معيار الأداء

الصحيح في الأسلوب التبادلي وبطاقة الأداء وبدائل الأداء في أسلوب الاكتشاف الموجه، حيث وبعد ملاحظاتهم تم التعديل في صيغة بعض الأهداف التعليمية وفي بعض المصطلحات في الوضعيات التعليمية داخل محتوى المادة التعليمية، وكذا التعديل في بطاقة محاكاة معيار الأداء الصحيح الخاصة بالأسلوب التبادلي وفي تسلسل البدائل المقدمة في أسلوب الاكتشاف الموجه.

3.2.6. الاختبار البعدي:

قمنا بإجراء الاختبارات البعدية في يومي 2017/03/08 و 2017/03/09 على عينات البحث، وقد تم مراعاة شروط وتعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف والإمكانات المتاحة والمستخدمة في الاختبارات القبالية بغية الحصول على نتائج معتمدة.

7. الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث في معالجة البيانات برنامج SPSS "Statistical Package For Social Science" أو الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، والذي يعتبر من البرامج المهمة في تحليل بيانات البحوث العلمية في مختلف مجالات العلوم التربوية والاجتماعية والاقتصادية . (الخياط، 2011، 209) وللإجابة على تساؤلات الدراسة استعمل الباحث القوانين الإحصائية التالية:

1.7. الوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س₁، س₂، س₃، ...، س_ن، على عدد هذه القيم ن.

2.7. الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت والانحراف المعياري لمجموعة من البيانات هو الجذر التربيعي الموجب لمتوسط مجموع مربعات انحرافات هذه القيم عن وسطها الحسابي. (أبو دقة وصافي، 2012، 13)

وهذه الصيغة ل: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 فرد:

$$ع = \frac{\sqrt{\text{مج}(س - \bar{س})^2}}{ن - 1}$$

حيث: ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

3.7. اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين،

4.7. اختبار تحليل التباين الأحادي Anova،

5.7. قيمة (L.S.D)

خلاصة:

وأخيرا وبعد عرضنا لأهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية لهذا البحث والتي تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي، فاتباع هذه الخطوات يؤدي إلى الحصول على نتائج تساعد على رفض أو قبول الفرضيات الموضوعية للدراسة. وبهذا سنقوم في الفصل التالي بعرض وتفسير النتائج التي تحصلنا عليها.

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

الدراسة

تمهيد:

لقد تجلّى هذا الفصل بعرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، وكان عرض النتائج على شكل جداول وأشكال مرافقة لأنها تعطي صورة توضيحية بشكل دقيق، وما يتمخض عنه من نتائج، وأيضاً أنها تقلل من الخطأ في المراحل اللاحقة من البحث، وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة، ولذلك يتم تحليل النتائج ومناقشتها، ليتسنى لنا معرفة صحة النتائج ودقتها بما يتناسب وتحقيق هدف البحث وفرضياته الخاصة بمتغيرات البحث التابع والمستقل (الرضا الحركي - الثقة بالنفس وبرنامج الأسلوبين التبادلي والاكتشاف الموجه) على التوالي، وهذا من خلال عرض نتائج البحث بشكل يتلاءم مع مجريات العمل البحثي، أي بشكل علمي.

أولاً: عرض وتحليل النتائج:

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

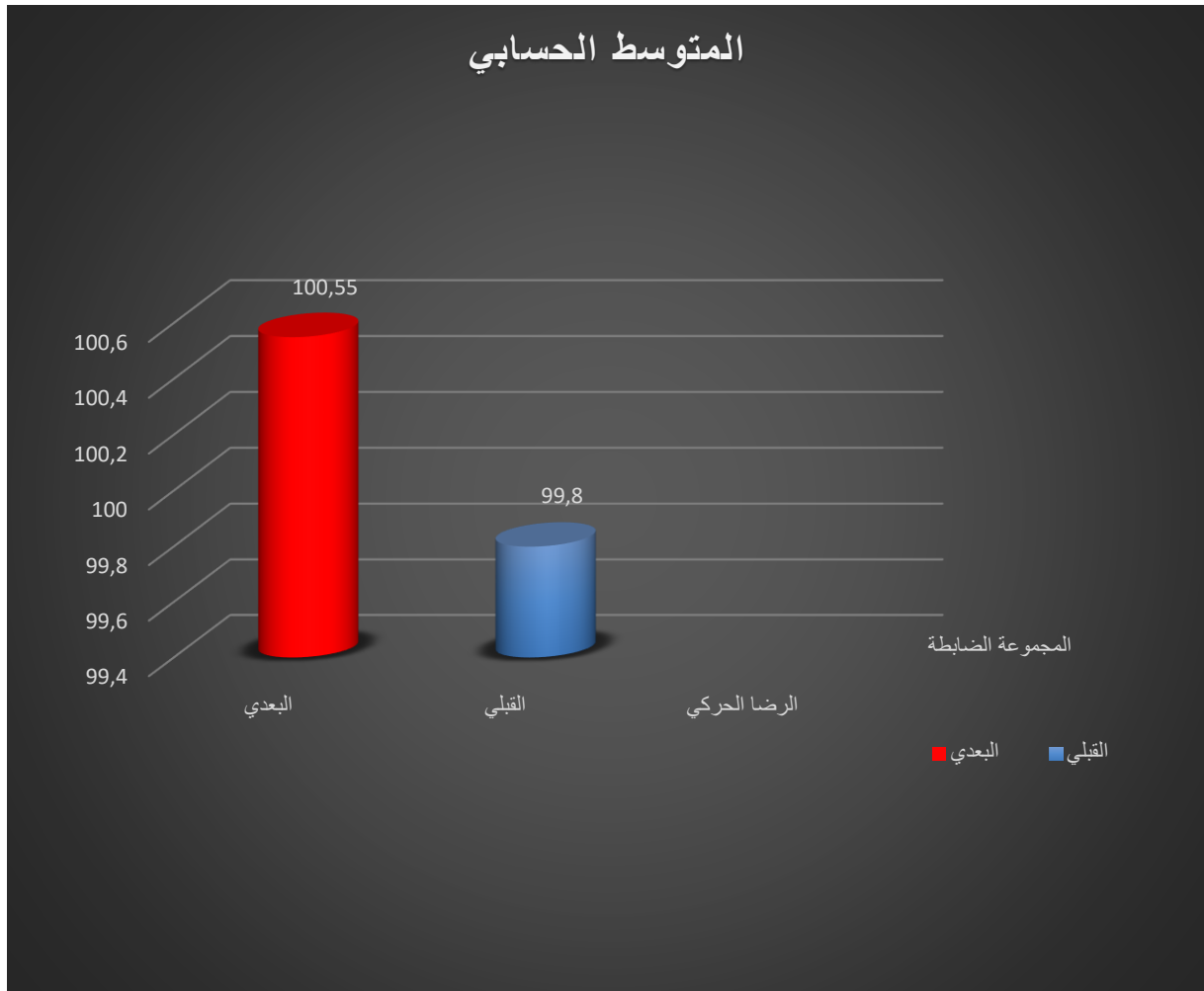
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس بعد استخدام الأسلوب العادي لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

1.1. المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الرضا الحركي لدى

المجموعة الضابطة:

جدول رقم (17): يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الرضا الحركي :

نوع الفرق	قيمة "ت"		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات	عدد العينة
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
ر	2.09	2.31	16.00	100.55	16.46	99.8	الرضا الحركي	20



شكل رقم: (02) يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الرضا الحركي لدى المجموعة الضابطة

يظهر من خلال الجدول رقم(17) والشكل رقم (02) المرافق له الخاص بقيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة "ت" للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في الرضا الحركي، إذ كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة الضابطة 99.8 درجة وبانحراف معياري يعادل 16.46، أما الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو 100.55 درجة وبانحراف معياري 16.00 ، ومن خلال الجدول نفسه جاءت قيمة "ت" المحسوبة تعادل 2.31 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 أكبر من "ت" الجدولية التي تساوي 2.09 أي الفروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في درجات مستوى الرضا الحركي ولصالح الاختبار البعدي.

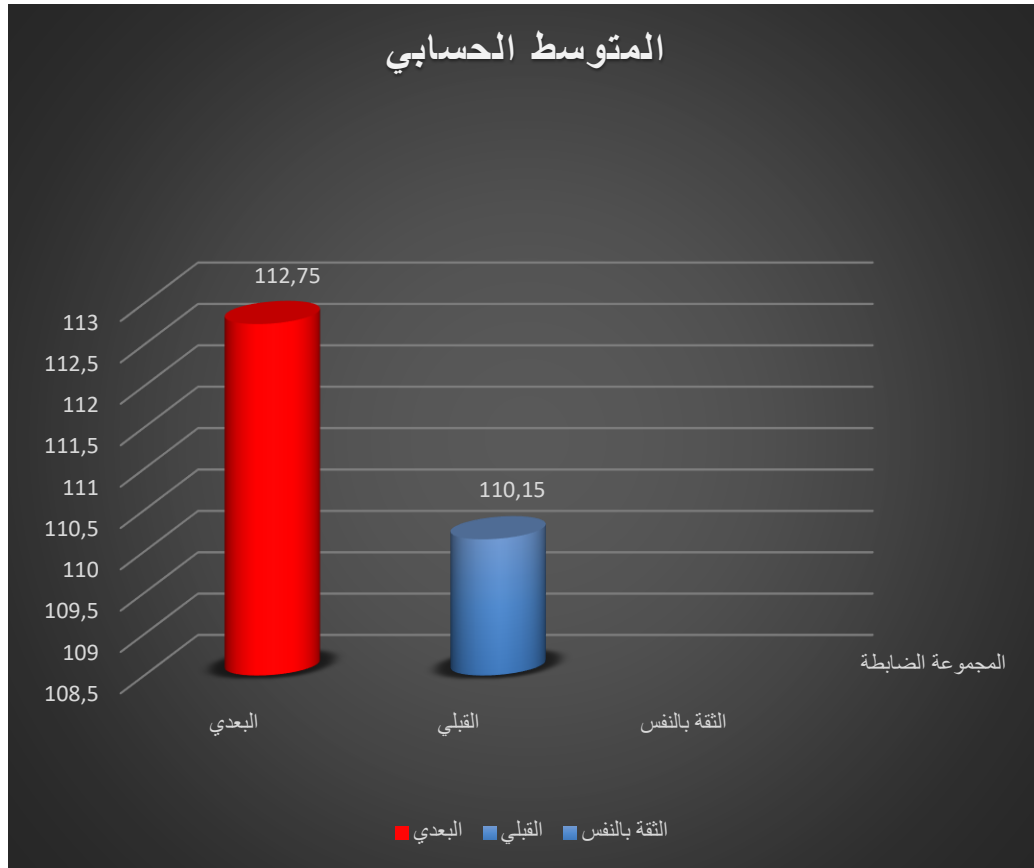
2.1. المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الثقة بالنفس لدى

المجموعة الضابطة:

جدول رقم (18): يبين دلالة الفروق "ت" بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة باستخدام أسلوب

التدريس العادي بالنسبة لمستوى الثقة بالنفس:

نوع الفرق	قيمة "ت"		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
ت	2.09	2.11	13.90	112.75	14.70	110.15	الثقة بالنفس	20



شكل رقم: (03) يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة

يظهر من خلال الجدول رقم (18) ، والشكل المرافق له رقم (03) والخاص بقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس، إذ كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة الضابطة 110.15 درجة وبانحراف معياري 14.70، أما الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو 112.75 درجة وبانحراف معياري 13.90 ومن خلال الجدول نفسه، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.11 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.09 وجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في درجات مستوى الثقة بالنفس ولصالح الاختبار البعدي.

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية المعنية بالأسلوب التبادلي ولصالح الاختبار البعدي.

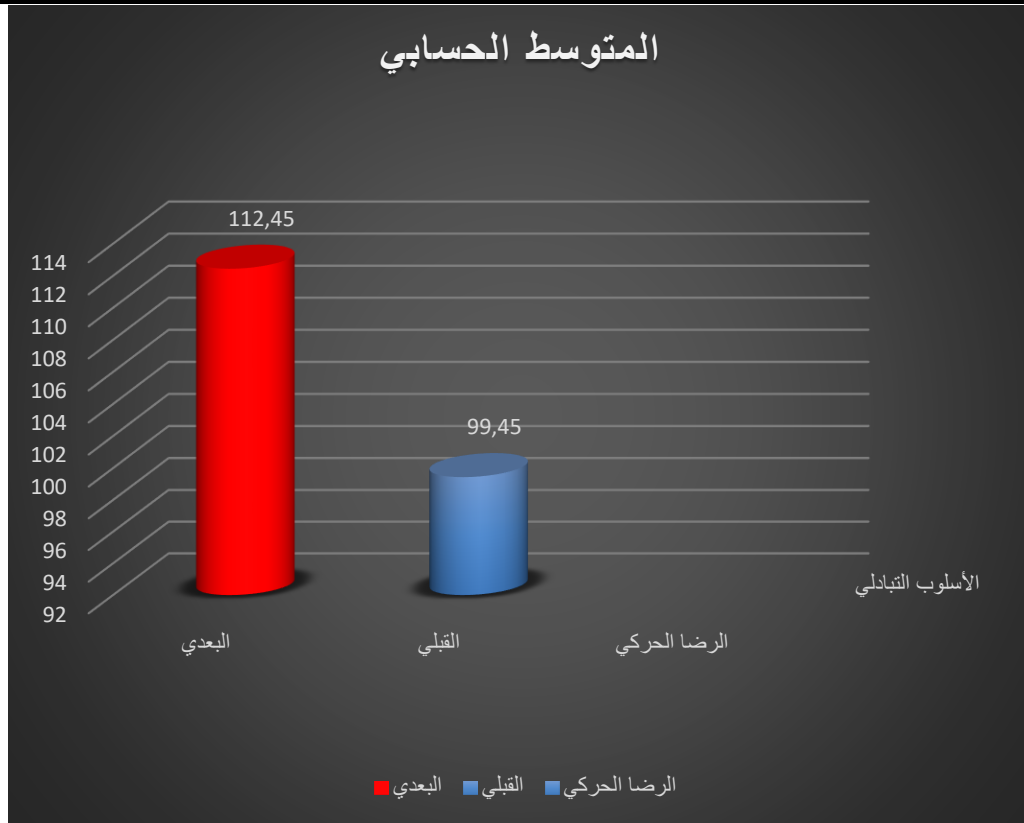
1.2. المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الرضا الحركي لدى

مجموعة الأسلوب التبادلي:

جدول رقم (19): يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لمجموعة أسلوب التدريس بالأسلوب التبادلي

بالنسبة لمستوى الرضا الحركي :

نوع الفرق	قيمة "ت"		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دار	2.09	10.84	16.08	112.45	17.13	99.45	الرضا الحركي	20



شكل رقم: (04) يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الرضا الحركي لدى مجموعة الأسلوب

التبادلي

يظهر من خلال الجدول رقم (19) والشكل رقم (04) المرافق له والخاص بقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لمجموعة الأسلوب التبادلي في الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الرضا الحركي، إذ كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة الأسلوب التبادلي 99.45 درجة وبانحراف معياري 17.13، أما الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي هو 112.45 درجة وبانحراف معياري 16.08 ومن خلال الجدول نفسه، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 10.84 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.09 وجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في درجات مستوى الرضا الحركي ولصالح الاختبار البعدي.

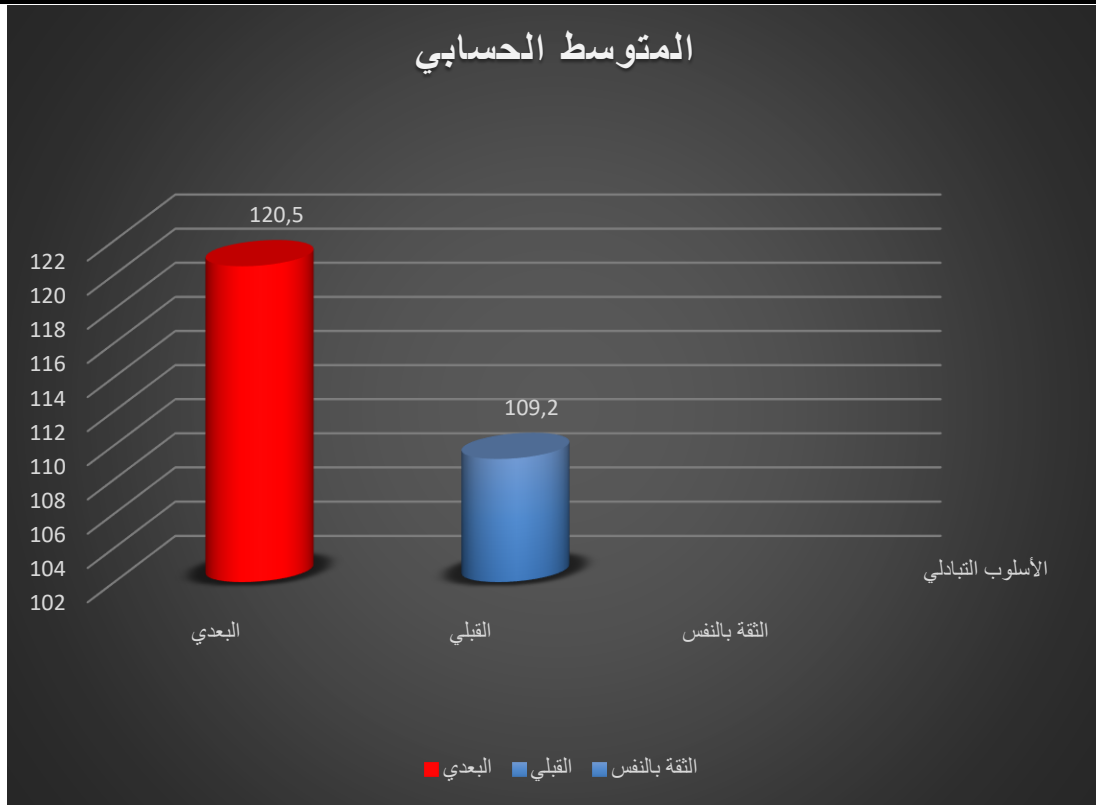
2.2. المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الثقة بالنفس لدى

مجموعة الأسلوب التبادلي:

جدول رقم (20): يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعة أسلوب التدريس بالأسلوب التبادلي بالنسبة

لمستوى الثقة بالنفس :

نوع الفرق	قيمة "ت"		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
ر	2.09	8.48	11.44	120.5	14.58	109.2	الثقة بالنفس	20



شكل رقم: (05) يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الثقة بالنفس لدى مجموعة الأسلوب

التبادلي

يظهر من خلال الجدول رقم (20) والشكل رقم (05) المرافق له الخاص بقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لمجموعة الأسلوب التبادلي في الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس، إذ كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة الأسلوب التبادلي 109.2 درجة وبانحراف معياري 14.58، أما الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي هو 120.5 درجة وبانحراف معياري 11.44 ومن خلال الجدول نفسه، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 8.48 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.09 وجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في درجات مستوى الثقة بالنفس ولصالح الاختبار البعدي.

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجات الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية المعنية بأسلوب الاكتشاف الموجه ولصالح الاختبار البعدي.

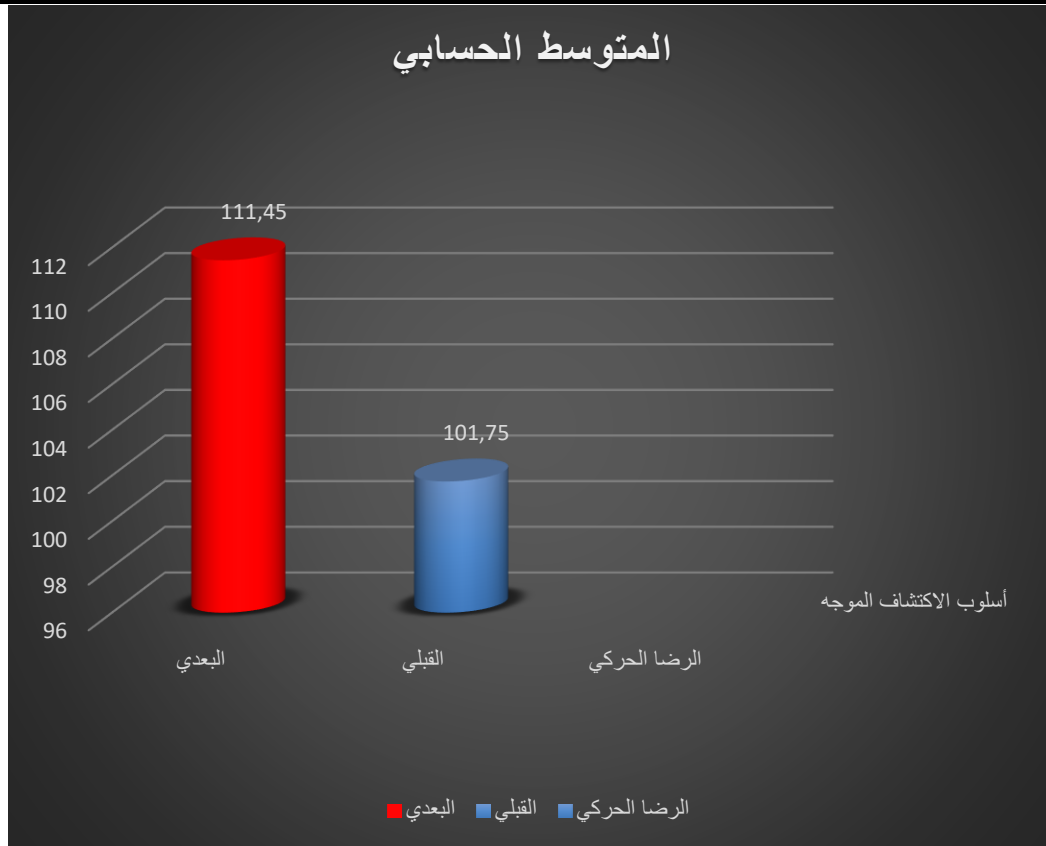
1.3. المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الرضا الحركي لدى

مجموعة الاكتشاف الموجه:

جدول رقم (21): يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة أسلوب التدريس بأسلوب الاكتشاف

الموجه بالنسبة لمستوى الرضا الحركي :

نوع الفرق	قيمة "ت"		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
ت ₁	2.09	12.15	15.25	111.45	16.04	101.75	الرضا الحركي	20



شكل رقم: (06) يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الرضا الحركي لدى مجموعة أسلوب

الاكتشاف الموجه

يظهر من خلال الجدول رقم (21) والشكل رقم (06) المرافق له والخاص بقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لمجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه في الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الرضا الحركي، إذ كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه 101.75 درجة وبانحراف معياري 16.04، أما الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي للمجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه هو 111.45 درجة وبانحراف معياري 15.25 ومن خلال الجدول نفسه، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 12.15 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.09 وجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في درجات مستوى الرضا الحركي ولصالح الاختبار البعدي.

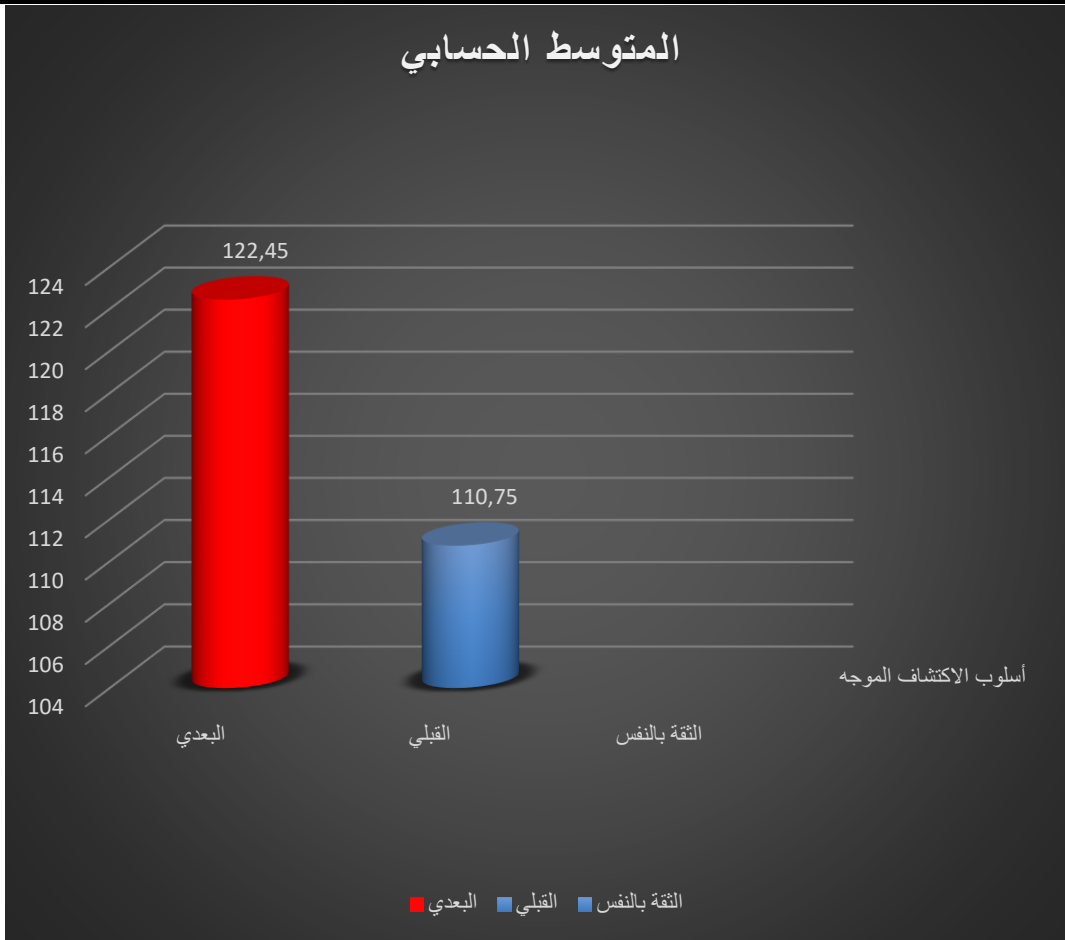
2.3. المعالم الإحصائية وقيمة "ت" لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الثقة بالنفس لدى

مجموعة الاكتشاف الموجه:

جدول رقم (22): يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعة أسلوب التدريس بأسلوب الاكتشاف

الموجه بالنسبة لمستوى الثقة بالنفس:

نوع الفرق	قيمة "ت"		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات	جم العينة
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
ت _ج	2.09	9.777	10.21	122.45	10.88	110.75	الثقة بالنفس	20



شكل رقم: (07) يبين المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لمستوى الثقة بالنفس لدى مجموعة أسلوب

الاكتشاف الموجه

يظهر من خلال الجدول رقم (22) والشكل رقم (07) المرافق له والخاص بقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لمجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه في الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس، إذ كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه 110.75 درجة وبانحراف معياري 10.88، أما الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي للمجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه هو 122.45 درجة وبانحراف معياري 10.21 ومن خلال الجدول نفسه، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 9.77 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.09 وجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في درجات مستوى الثقة بالنفس ولصالح الاختبار البعدي.

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في درجات الرضا الحركي والثقة بالنفس ولصالح المجموعتين التجريبتين.

1.4. تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وقيمة " F " المحتسبة لنتائج القياس البعدي

بين المجموعات الثلاث في مستوى الرضا الحركي:

جدول رقم (23) : يبين تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وقيمة " F " المحتسبة لنتائج القياس البعدي

بين المجموعات الثلاث في مستوى الرضا الحركي (ن = 60)

مستوى الدلالة *	قيمة " F "	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعالم الإحصائية المتغيرات
0.037	3.498	871.4	2	1742.8	بين المجموعات	الرضا الحركي
		249.103	57	14198.85	داخل المجموعات	
			59	15941.65	المجموع	

يظهر من خلال الجدول رقم (23) لتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) عند درجة

حرية (2,57) ومستوى الدلالة (0.05) أن قيمة " F " المحسوبة تساوي 3.498 و هي أكبر من قيمة " F " الجدولية والبالغة 3.15 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي لمستوى الرضا الحركي.

2.4. تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وقيمة " F " المحسوبة لنتائج القياس

البعدي بين المجموعات الثلاث في مستوى الثقة بالنفس:

جدول رقم (24) : يبين تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وقيمة " F " المحسوبة لنتائج القياس البعدي

بين المجموعات الثلاث في مستوى الثقة بالنفس (ن = 60)

مستوى الدلالة *	قيمة " F "	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعالم الإحصائية المتغيرات
0.031	3.684	526.517	2	1053.033	بين المجموعات	الثقة بالنفس
		142.907	57	8145.7	داخل المجموعات	
			59	9198.733	المجموع	

يظهر من خلال الجدول رقم(24) لتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) عند درجة حرية (2)، (57) ومستوى الدلالة (0.05) أن قيمة " F " المحسوبة تساوي 3.684 و هي أكبر من قيمة " F " الجدولية والبالغة 3.15 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي لمستوى الثقة بالنفس.

ولمعرفة أفضل المجموعات تحسنا لجأ الباحث إلى حساب قيمة أقل الفروق المعنوية "L.S.D"

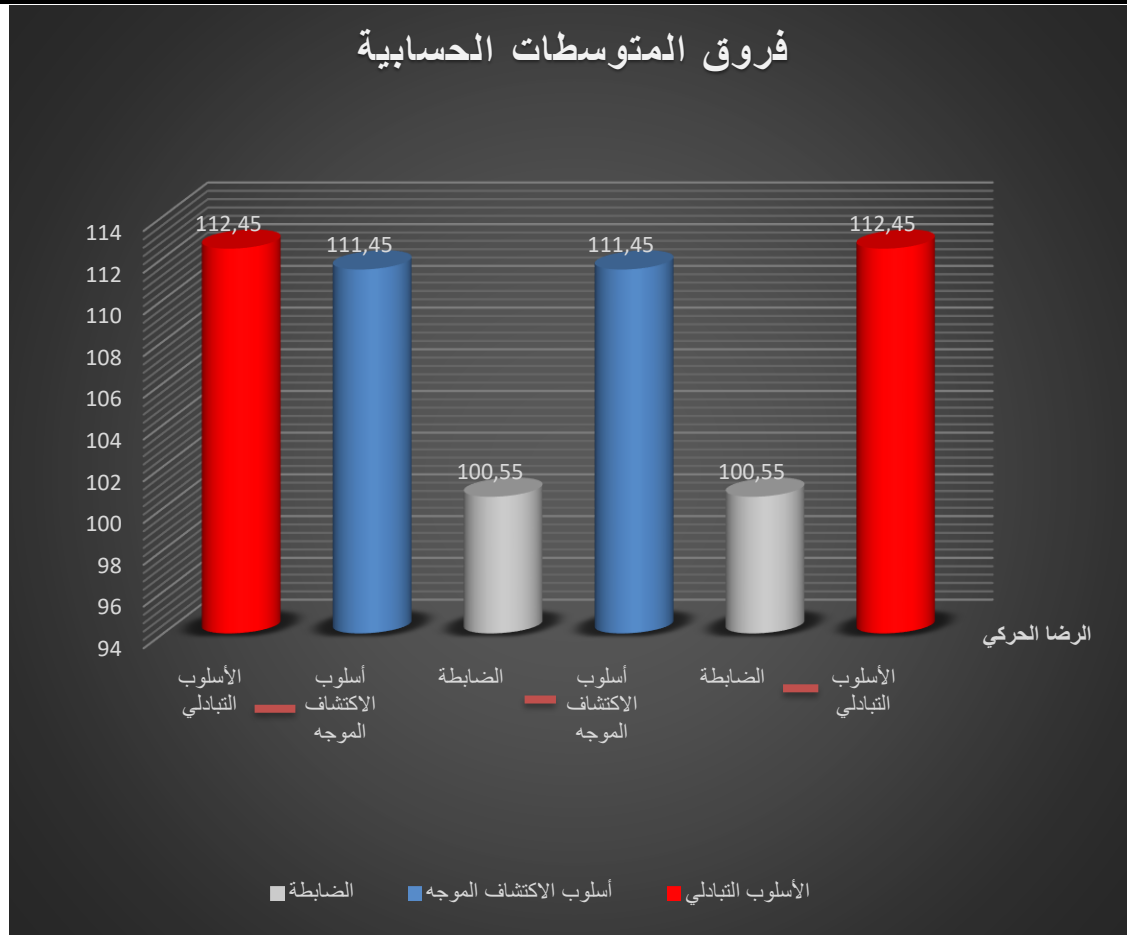
3.4. قيمة أقل فرق معنوي " L.S.D " بين فروق المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة في مستوى

الرضا الحركي في الاختبار البعدي:

جدول رقم (25): يبين قيمة أقل فرق معنوي " L.S.D " بين فروق المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة في مستوى

الرضا الحركي في الاختبار البعدي

الدالة	قيمة "L.S.D"	نتائج الفرق	المتوسطات الحسابية	المجاميع
دال لصالح الأسلوب التبادلي	3.498	11.90	112.45-100.55	الضابطة - الأسلوب التبادلي
دال لصالح أسلوب الاكتشاف الموجه		10.90	111.45-100.55	الضابطة - أسلوب الاكتشاف الموجه
عشوائي		1.00	111.45-112.45	الأسلوب التبادلي - أسلوب الاكتشاف الموجه



شكل رقم: (08) يبين فروق المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبار البعدي لمستوى الرضا الحركي بين مجموعات البحث

الثلاثة

يظهر من خلال الجدول رقم (25) والشكل رقم (08) قيمة أقل فرق معنوي "L.S.D" ، إذ وجد أن قيمة الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعة الضابطة ومجموعة الأسلوب التبادلي في مستوى الرضا الحركي بلغت 11.90 وهي أكبر من قيمة "L.S.D" البالغة 3.498 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح مجموعة الأسلوب التبادلي.

وأظهرت النتائج أن قيمة الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعة الضابطة ومجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه في مستوى الرضا الحركي، بلغت 10.90 وهي أكبر من قيمة "L.S.D" البالغة 3.498 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح مجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه.

بينما ظهرت نتائج قيمة الفرق بين المتوسطات الحسابية بين مجموعة الأسلوب التبادلي ومجموعة

أسلوب الاكتشاف الموجه في مستوى الرضا الحركي، بلغت 1.00 وهي أقل من قيمة "L.S.D" البالغة 3.498

عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين.

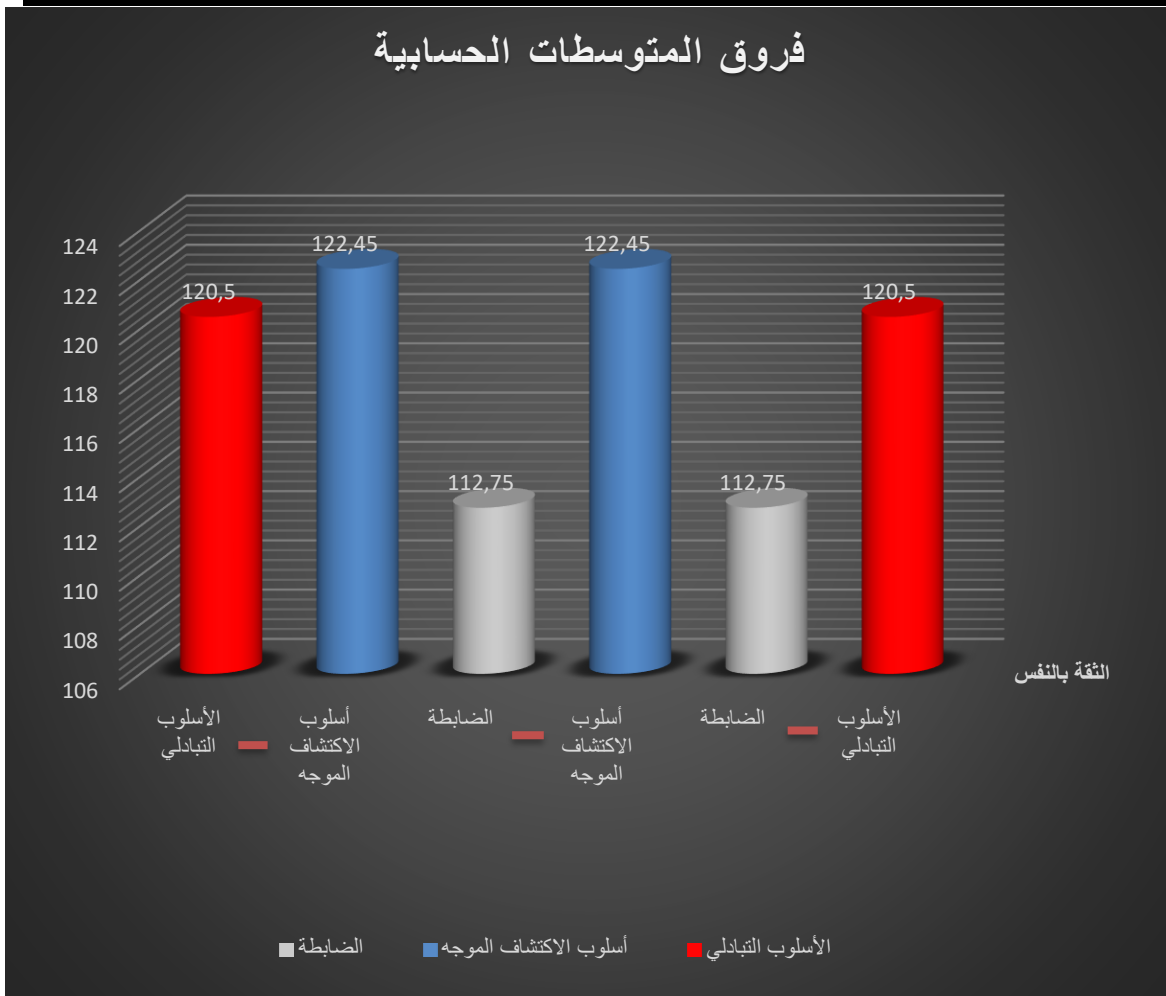
4.4. قيمة أقل فرق معنوي " L.S.D " بين فروق المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة في مستوى

الثقة بالنفس في الاختبار البعدي:

جدول رقم (26): يبين قيمة أقل فرق معنوي " L.S.D " بين فروق المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة في

مستوى الثقة بالنفس في الاختبار البعدي:

المجاميع	المتوسطات الحسابية	نتائج الفرق	قيمة "L.S.D"	الدلالة
الضابطة - الأسلوب التبادلي	120.5-112.75	7.75	3.684	دال لصالح الأسلوب التبادلي
الضابطة - أسلوب الاكتشاف الموجه	122.45-112.75	9.7		دال لصالح أسلوب الاكتشاف الموجه
الأسلوب التبادلي - أسلوب الاكتشاف الموجه	122.45.45-120.5	1.95		عشوائي



شكل رقم: (09) يبين فروق المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبار البعدي لمستوى الرضا الحركي بين مجموعات البحث

الثلاثة

يظهر من خلال الجدول رقم (26) والشكل رقم (09) المرافق له قيمة أقل فرق معنوي "L.S.D" ، إذ وجد أن قيمة الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعة الضابطة ومجموعة الأسلوب التبادلي في مستوى الثقة بالنفس بلغت 7.75 وهي أكبر من قيمة "L.S.D" البالغة 3.684 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح مجموعة الأسلوب التبادلي.

وأظهرت النتائج أن قيمة الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعة الضابطة ومجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه في مستوى الثقة بالنفس، بلغت 9.7 وهي أكبر من قيمة "L.S.D" البالغة 3.684 عند

مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح مجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه.

بينما ظهرت نتائج قيمة الفرق بين المتوسطات الحسابية بين مجموعة الأسلوب التبادلي ومجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه في مستوى الرضا الحركي، بلغت 1.95 وهي أقل من قيمة "L.S.D" البالغة 3.498 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين.

ثانياً: مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات:

1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس بعد استخدام الأسلوب العادي لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يتبين من خلال الجدولين رقم (17) و(18) والشكلين رقم (02) و(03) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس بعد استخدام الأسلوب العادي لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وتتفق الدراسة مع بعض الدراسات السابقة، منها دراسة (عبد السلام، 2008)، دراسة (ابدير، 2010)، دراسة (فوزية محمد، 2007) ودراسة (عطاء الله، 2004)، حيث اتفقت على التأثير الإيجابي للأسلوب الأمري وان اختلفت نسب الفعالية.

ويعزو الباحث ذلك التأثير إلى فعالية الوحدات التعليمية التعلمية بالأسلوب العادي وفقاً لمنهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتي جعلت من المتعلم يشعر بالمتعة والرضا والثقة في ظل ممارسته للنشاط الرياضي التربوي وهذا راجع للأهداف التربوية والبدنية والنفسية والصحية والاجتماعية والروحية التي تسعى إليها التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات وقد ظهر من خلال حب وشغف المتعلمين وانتظارهم لحصة التربية البدنية والرياضية طيلة أيام الأسبوع الدراسي، وقد أكد كل من (بوشيبية وحرشاوي، 2016) أن تطبيق منهاج التربية البدنية والرياضية بصفة جيدة يسهم في إكساب التلاميذ حاجات نفسية (الثقة بالنفس، انخفاض التوتر، انخفاض التعبيرات العدوانية)، وأشار (زمالي، 2013) إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين التدريس بالمقاربة بالكفاءات والثقة بالنفس.

ويعزو الباحث هذا التأثير إلى أن الأسلوب العادي أسهم في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية كونه يتميز بالضبط والنظام والسيطرة المباشرة من طرف الأستاذ وهذا ما أشار إليه (Clarence, 1997) "إن المتعلم يعمل ضمن النموذج المعمول به من قبل المدرس و بصورة منتظمة في المراحل الثلاث التي تمر بها العملية التعليمية. (Clarence, 1997, 3)

2. مناقشة الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس بعد استخدام أسلوب التعلم التبادلي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي.
- من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث في الجدولين رقم (19) و(20) والشكلين رقم (04) و(05) تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى مجموعة الأسلوب التبادلي في مستوى الرضا الحركي والثقة بالنفس، وهذا ما اتفق مع العديد من الدراسات السابقة دراسة (كسيلي، 2014) حيث خلصت إلى أن للتدريس بالأسلوب التبادلي تأثير في مستوى الرضا الحركي لدى الطلبة، واتفقت مع دراسة (Morgan, kingston.2005) التي أظهرت أن الطلبة يشعرون بالمتعة والرضا في الأسلوب التبادلي أكثر من الأسلوب الأمري، واتفقت مع دراسة (خالد نبيل، 2002)، دراسة (ايدير، 2010)، دراسة (فوزية، 2007)، دراسة (عطاء الله، 2004)، دراسة (أحمد السيد، 2004)، دراسة (عبد الجبار، 2006)، ودراسة (وليد وعد الله وقصي حازم ، 2006).

ويعزو الباحث ذلك التأثير الإيجابي في النتائج إلى فاعلية الأسلوب التبادلي الذي ساهم و بشكل فعال في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس، وهذا من خلال الوحدات التعليمية المبرمجة وفقا للأسلوب التبادلي والمدعمة ببطاقات محاكاة معيار الأداء الصحيح، حيث كانت هذه الوحدات مبنية على أسس وخصائص ومستوى قدرات المتعلمين، من خلال وضعيات تعليمية متنوعة تتطرق بلعبة تمهيدية تجعل من المتعلم يكسب

الثقة للدخول في النشاط الثنائي المزدوج فأحدهم يؤدي والآخر يعطي التغذية الراجعة واتخاذ القرارات السلوكية في أثناء الدرس من خلال مواقف تعليمية ومهارات تعليمية متسلسلة، فالأسلوب التبادلي يعطي دورا أساسيا في العملية التعليمية إذ يعطي للطالب فرصة لتقويم أداء زميله من خلال اتصال المؤدي والمراقب بالمعلم مما يوفر فرص متكافئة لكلا الطلاب في الأداء وعملية التعزيز وتصحيح الأخطاء من خلال التغذية الراجعة وهذا ما أشار إليه (Shmidt, 1982) "التغذية الراجعة تساعد على إرشاد المتعلم حول الحركة أو الإنجاز قبل أو خلال أو بعد الأداء وتعد احد المحاور المهمة المساعدة على عملية التعلم" (Shmidt, 1982 ,528)

كما أن الأسلوب التبادلي يهيئ للمتعلم دورا رئيسيا في عملية التعلم من خلال تفاعله مع زميله والمعلم مباشرة وفق واجبات معدة سابقا متمثلة في بطاقات محاكاة معيار الأداء الصحيح ، وباستخدام التغذية الراجعة المباشرة وهذا ما أكده موستن، أن هذا الأسلوب يوفر فرص متكررة للتدريب على الواجب مع شخص يقوم بشكل خاص بعملية المراقبة، ويرى الباحثون أن بعض المتعلمين كثيرا ما يتعلمون من أقرانهم الذين هم من مستواهم أو أفضل قليلا منهم ولا يتعلمون من الذين أقل منهم مستوى عند أداء المهارات الفنية، مما يعزز لديهم الثقة أكبر والشعور بالارتياح والرضا أثناء الأداء في ظل مراقبة الزميل، ففي هذا الأسلوب يقوم كل تلميذ بإنجاز العمل بنفسه واتخاذ قرارات مرحلة ما بعد التدريس بنفسه أيضا وتنتقل القرارات للمتعلم والتي تجعله أكثر تحمل لمسؤولية تعلمه ويكون دور المعلم هو اتخاذ قرارات مرحلة ما قبل التدريس كلها" (محمد الربيعي، سعيد صالح، 2010، 220)

كما أن الوحدات التعليمية من خلال الأسلوب التبادلي أعدت في صورة جيدة ومنظمة و متسلسلة مما ساعد المتعلمين الملاحظين على الفهم الجيد لمحتوى بطاقات محاكاة الأداء الصحيح والتي اتسمت بالبساطة والوضوح ومدعمة بصور توضيحية لمختلف المهارات ما جعلهم قادرين على إدراك البنية المعرفية لمحتوى الوضعية التعليمية المقررة ما عزز فيهم نوع من الثقة بأنفسهم سمحت لهم بتقديم التغذية الرجعية الصحيحة للمنفذين الذين بدورهم ترجموها إلى أداء ، وهذا ما أشار إليه عنايات محمد(1998)" التنظيم الجيد للدرس

يساهم في اكتساب التلاميذ القدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم ليكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها" (عنايات محمد، 1998، 92)

كما أن وجود ورقة معيار محاكاة الأداء الصحيح لكل طالب على انفراد تكون دليلاً في التطبيق وتعد وسيلة الاتصال بين المدرس والطالب وهي بدورها مهمة في زيادة الوقت الفعلي للممارسة عملياً من خلال مساعدة المتعلم في تذكر الواجب لتنفيذه وكيفية أدائه وكذلك استقلاليته في اتخاذ القرارات عن أدائه وبهذا الصدد يذكر محمد محمود الحيلة. (2001) "إن الوسائل التعليمية تعمل على تحقيق الاتصال ونقل الأهداف التعليمية من المعلم إلى الطالب وهي تزيد من فاعلية وتحسين عملية التعلم وتحفز الطلاب إلى مزيد من المشاركة في المواقف التعليمية وتشويقه للمشاركة للمزيد من التعلم والاستمرار فيه. كما أنها تسهل عملية التذكر عن طريق استدعاء المعلومات. (محمود الحيلة، 2001، 30)

ومن هنا تتضح مهام المدرس كونه المسؤول المنفذ للعملية التربوية من خلال استخدامه أسلوب تدريسي معين يحقق الغرض المطلوب من الوحدات التعليمية في عملية التدريس، كون الأساليب التدريسية هي عبارة عن نظرية بين المعلم والمتعلم والواجب الذي يقومون بها ومدى تأثير ذلك في المتعلم وأن هذه النظرية تختار الأسلوب الملائم للتوصل إلى مجموعة معينة من الأهداف المرجوة، ومن خلال ذلك يتضح أن وضع المتعلم في مواقف تعليمية يجعله قادراً إلى حد كبير من قيادة إدارة عملية التعلم مع المدرس وتقييم أدائه بصورة آنية ودقيقة فضلاً عن تصحيح الأخطاء ومعرفة مدى التقدم في الأداء. هذا بدوره يساهم في زيادة دافعيته بتوظيف هذا الأسلوب مما يعزز في نفسه الرضا بما يقدم من أداء عند إخراج هذا الدرس. (عمران حمد، 2005).

لذا فإن النتائج الإيجابية التي توصلت إليها هذه الدراسة أثبتت أن الأسلوب التبادلي له تأثير في مستوى الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية خلال حصص التربية البدنية والرياضية.

3. مناقشة الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس بعد استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي.
- يظهر من خلال النتائج التي تحصل عليها الباحث في الجدولين رقم (21) و(22) والشكلين رقم (06) و(07)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى أفراد مجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه ولصالح الاختبار البعدي، ولقد جاءت هذه النتيجة متوافقة مع نتائج الدراسات التي تناولت المتغيرات ذاتها أو تحاكيها، فدراسة (الحايك و الخطاطبة ، 2011) توصلت إلى أن استخدام الأساليب الحديثة في تعليم السباحة يؤدي إلى رضى المتعلمين عن أدائهم الحركي في رياضة السباحة، فالرضى يعكس الشعور بالارتياح والتقبل وهذا من شأنه أن يولد الثقة بالنفس التي تعمل على استثارة الدافعية لدى المتعلم و بالتالي أداء أفضل، واتفق هذا مع دراسة كل من (بلقاسم موهوبي وأحمد قندوز، 2016) والتي أظهرت نتائجها أن التدريس بالاكتشاف الموجه أدى إلى تنمية التفكير التأملي ودافعية التعلم نحو دروس التربية البدنية والرياضية، ودراسة (صالح شافي وعبد الرحيم، 2013)، دراسة (أبو الطيب محمد وعبد السلام، 2013)، (دراسة العبادي وواتق وسمي، 2011) ودراسة (أيدير، 2010).
- ويعزو الباحث التأثير الإيجابي في نتائج الدراسة إلى فاعلية أسلوب الاكتشاف الموجه ومساهمته في تحسين مستوى الرضا الحركي والثقة بالنفس من خلال عرض محتوى برنامج الوحدات التعليمية بأسلوب الاكتشاف الموجه والتي أعدت بصورة منظمة وواضحة في صورة أسئلة متسلسلة خاصة بالوضعيات التعليمية مرفوقة بعدد من الخيارات و بدائل الأداء مدونة في بطاقات خاصة بالأداء حرص الباحث على ربطها مع النشاط التعليمي، فطرح الأسئلة كان بأشكال مختلفة وخاصة تلك التي تبعث على التحفيز وتعزيز الذات، ثم إن بطاقات الأداء وبدائل الأداء قد ساهمت بالقدر الكافي في تحفيز المتعلمين على الأداء الجيد والصحيح، مما عزز لديهم ثقة أكبر و متعة من خلال هذا الأداء.

وبما أن هذا الأسلوب يفرض على المعلم طرح جملة من الأسئلة الخاصة بالوضعيات التعليمية مرفوقة بعدد من الخيارات، فإن التغذية الراجعة كانت أحد المعززات التعليمية التعليمية المقدمة من طرف المعلم أثناء أداء تنفيذ الحركة (التمارين الرياضية البديلة المختلفة)، وفي هذا الإطار يبين لنا (الخياط ضياء ، 1995)، "أن التغذية الراجعة تلعب دوراً إيجابياً في تسهيل عملية التعلم، وتوجيه أداء المتعلمين للمهام التعليمية، مما ينعكس على فعالية الأداء، إذا ما أحسن استخدامها، فإنها لا تساعد الفرد على تطوير وتحسين أدائه فحسب، بل تساعده على الاحتفاظ بذلك المستوى الرفيع، وتزيد ثقته بنفسه".

وما يمكن الإشارة إليه أيضاً، أن عند تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام هذا الأسلوب، حرص الباحث (المعلم) على أن يكون المتعلم على دراية تامة بكل الجوانب المعرفية والفنية والإدارية لتلك الوحدات التعليمية، الأمر الذي ساهم بالقدر الكبير في تفاعل المتعلمين بينهم من خلال الوضعيات التعليمية ما عزز في نفوسهم ثقة أكبر قبل البدء في تنفيذ محتوى الأنشطة ومتعة ورضا عن الأداء أكبر بعد تنفيذ محتوى الأنشطة، وفي هذا الشأن يؤكد (شرف عبد المجيد، 2000) "أن وضوح الأهداف يساعد المتعلم على العمل بكل جدية ونشاط، فكل مجهول محمود، ووضوح الأهداف يضعها في صيغة المعلوم السهل". (شرف عبد المجيد، 2000، 71)

كما تبدي نتيجة هذه الفرضية الأثر الإيجابي لأسلوب التدريس بالاكشاف الموجه في مستوى الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهذه النتيجة المتوصل إليها تتسجم مع ما توصل إليه (مورغان سبرول، كينغستون. 2005) من حيث الدور الذي تُحدثه أساليب التدريس المختلفة على سلوك المعلم حيث تؤثر على تحفيز المناخ التدريسي و دافع التلاميذ في التربية البدنية و الرياضية حيث يشعر التلاميذ بالمتعة أكثر عند تطبيق أسلوب الاكتشاف الموجه مقارنة بالأساليب الأخرى، كما أكدت دراسة (الحايك و السوطري، 2004) أن تطبيق التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه سواء مع التلاميذ الذكور أو الإناث يؤثر و يؤدي إلى تنمية بعض المهارات الحياتية.

4. مناقشة الفرضية الرابعة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس ولصالح المجموعتين التجريبتين.

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يتبين من خلال الجدولين رقم (23) و(24) والجدولين (25) و(26) والشكلين رقم (08) و(09) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس ولصالح المجموعتين التجريبتين بينما لم تظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين قيد الدراسة في الاختبار البعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس، وفي ظل هذه النتائج تتفق دراستنا مع بعض الدراسات السابقة والمشابهة منها، دراسة (إدير ، 2010) التي توصلت إلى تفوق المجموعة التي درست بأساليب تدريسية من بينها الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه على مجموعة الأسلوب الأمري في التحصيل المعرفي المتعلق بدروس التربية البدنية و الرياضية. وانسجمت مع ما توصل إليه (مورغان سبرول، كينغستون، 2005) من حيث الدور الذي تُحدثه أساليب التدريس المختلفة على سلوك المعلم حيث تؤثر على تحفيز المناخ التدريسي و دافع التلاميذ في التربية البدنية و الرياضية حيث يشعر التلاميذ بالمتعة أكثر عند تطبيق الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه مقارنة بالأسلوب الأمري، واتفقت مع دراسة (نانا الضوي أحمد الحفني، 2008) التي توصلت إلى أن الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه أكثر تأثير في تحقيق أهداف درس التربية البدنية والرياضية مقارنة بالأسلوب التقليدي، دراسة (أحمد السيد الموافي، 2004) ، دراسة (فوزية محمد، 2007) ، دراسة (عطاء الله، 2004)، دراسة (Osthuizen M., Griesl J, 1992)

ويعزو الباحث التأثير الإيجابي للمجموعتين التجريبتين مجموعة الأسلوب التبادلي ومجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه في تحسين مستوى الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية إلى فعالية وبنية الوحدات التعليمية التعليمية بالأسلوبين (التبادلي والاكتشاف الموجه) وفقا لمنهاج التربية البدنية والرياضية

للتعليم الثانوي، وما تحتويه من وضعيات تعليمية مختلفة ومتنوعة حسب قدرات ومميزات وخصائص متعلمي المرحلة الثانوية، تميزت بالتسلسل والاستمرارية في وضعيات و مواقف ساعدت على تنمية الثقة بأنفسهم، وشعورهم بالرضا أثناء ممارسة الأنشطة الحركية حيث قام الباحث بتبصير أفراد المجموعتين التجريبيتين بمجموعة من المهارات الحركية مدعمة ببطاقات معيار للأداء الصحيح والتي بدورها تساعدهم في إدارة الحوار الاجتماعي و التواصل اللفظي وغير اللفظي و التحدث والتعبير عن الأفكار والمشاعر بإيجابية وكيفية الأداء والممارسة وكيفية احترام الوقت واستغلاله أثناء الأداء فيما ينفعهم ويحقق السعادة والرضا لأنفسهم و للآخرين ، وعمل الباحث على مساعدتهم في الاعتماد على أنفسهم في اتخاذ القرارات.

ويعزو الباحث سبب عدم تحقيق المتعلمين في المجموعة الضابطة نتائج جيدة (مثل نتائج مجموعة الأسلوب التبادلي ومجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه)، إلى المميزات السلبية لأسلوب التعلم العادي ، حيث أن المتعلمين في مرحلة المراهقة يرغبون في تكوين علاقات اجتماعية بينهم، لكن طبيعة هذا الأسلوب لا يمنح لهم الفرصة لذلك، ويؤكد (حجازي مصطفى، 1994، 45-46)، أن "الفرد في مرحلة المراهقة بحاجة إلى أن يصبح عضواً فاعلاً ومنسجماً في الجماعة التي يعيش فيها، من خلال إثارة وتنمية الروابط الاجتماعية بينه وبين زملائه، فيتسع نطاق الاتصال الشخصي ويبدأ في مشاركة الآخرين في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والأفكار، و أشار (الحايك، 2004) في هذا الصدد إلى الاختلاف في درجة التفضيل للأسلوب التدريسي عن الآخر ليعكس هذا الأثر الذي يحدثه الأسلوب التدريسي عامة و أسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه خاصة في الجانب النفسي لدى التلاميذ باعتبار عملية التفضيل متغير متعلق بوجودانية ومشاعر التلاميذ. ويضيف (الحيلة محمد محمود، 1999، 63)، أن "التدريس الفعال هو ذلك التدريس الذي يمكّن المتعلم من اكتساب مهارات معينة أو معارف أو اتجاهات بمتعة وسرور".

ويرى الباحث السبب في إيجابية الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين مجموعة الأسلوب التبادلي ومجموعة أسلوب الاكتشاف الموجه إلى أن هذين الأسلوبين كانا مشجعين لممارسة مختلف

المهارات الحركية في وضعيات تعليمية مختلفة، فهذين الأسلوبين يتميزان بتحويل بعض قرارات تنفيذ الدرس (قرارات التنفيذ والتقييم) لتقع على عاتق المتعلمين، مما أدى إلى الاعتماد على أنفسهم وزيادة النشاط والممارسة وعدم الرجوع إلى المعلم إلا في بعض الحالات التي تستوجب ذلك، الأمر الذي أدى إلى تعزيز الثقة في أنفسهم وشعورهم بالرضا لما يقدمونه من مهارات حركية، بينما في أسلوب التدريس بالأسلوب التقليدي كانت كل القرارات من جانب المعلم، والمتعلم لم يكن يشارك بالقدر الكافي في العملية التعليمية التعليمية، الشيء الذي جعله لا يبدع بالشكل الكافي، فالاهتمام بالمتعلم وجعله محور العملية التعليمية من خلال إشراكه الفعلي والفعال في عملية التعلم يعد عاملا أساسيا ومساعدة في إحداث عملية التعلم بشكل أسرع وهذا ما يتفق مع رأي (عفت مصطفى الطنطاوي) الذي يرى أن المتعلم يعد مكتشفا لما تعلمه من خلال ممارسة عدة أساليب تجعله أكثر نشاطا ومشاركة في إدارة التعلم. (عفت، 2009، 169)

كما يرجع الباحث التحسن في الرضا الحركي و الثقة بالنفس إلى طبيعة العلاقة التي كانت بين الباحث وأعضاء المجموعات الثلاث حيث ساد العلاقة الاعتبار الإيجابي الغير المشروط من خلال احترام المتعلمين على ما هم عليه لكيانهم وذاتهم وسماتهم بغض النظر عن أشكالهم أو ألوانهم أو مكانتهم الاجتماعية، فهذا النوع من التعامل يمكّن الطالب من التعبير عن ذاته دونما عوائق، كذلك يكسبه الاحترام، ويشعره أنه شخص له قيمته الإنسانية من خلال التعامل الطبيعي داخل المجموعة وبث روح التعاون والثقة مع توضيح أن ضعف الثقة بالنفس هو سلوك غير متوافق مثله مثل أي سلوك يمكن تعديله وتغييره للأفضل.

ومما لاشك فيه أنه لنجاح أي عمل لابد أن يكون للمتعلم استعدادا نفسيا والدافعية للتغيير وتكون مشاركته في المجموعة المشاركة الفعالة، فالمتعلم عندما يشعر بضعفه، ويفكر فيه بطريقة لاعقلانية هذا يولد عنده شعوراً بالقلق والاضطراب مما يقوده إلى الانطواء والعزلة و يحرمه هذا الشعور من المشاركة العملية في النشاط الرياضي وفي الحوار والشك في القدرات والمؤهلات الحركية والبدنية، كل هذا من شأنه أن يؤثر سلبا على شخصيته. لذا فالتفاعل مع أجواء الدرس بروح من الجد والتشويق من دون حصول الملل أو التعب في أثناء

الأداء يساعد المتعلم على الاستمتاع والرضا بما يقوم به وتجديد طاقته الحيوية والتعبير عن قدراته الفردية والتخلص من التوترات العصبية مما يساعد أهداف الوحدة التعليمية ويخدمها، وهذا ما أكده (حزام، 1988)"
إن الترويح عن النفس يعني بذل الجهد بقوة ونشاط لأداء العمل والفعالية" (حزام، 1988، 17)

الاستنتاجات

والتوصيات

1. استنتاج عام كخلاصة للبحث:

تدرج الدراسة الحالية في سياق تطبيق أساليب تدريس حديثة وبشكل خاص أسلوب التعلم التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه خلال حصص التربية البدنية والرياضية والتي تدخل ضمن تحسين مستوى الرضا الحركي ومستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة) ، وفي حدود أهداف وفرضيات ومتغيرات الدراسة، ومن خلال النتائج التي تم الحصول عليها بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للبيانات، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه والمدعمن بوسيلة تعليمية متمثلة في بطاقة معيار محاكاة الأداء الصحيح، وورقة الأداء وبدائل الأداء له تأثير إيجابي في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18) سنة
2. أسلوب التعلم العادي له تأثير إيجابي في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18) سنة
3. الأسلوب التبادلي له تأثير إيجابي في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18) سنة
4. أسلوب الاكتشاف الموجه له تأثير إيجابي في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18) سنة
5. الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه أكثر تأثير من الأسلوب العادي في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18) سنة
6. لا توجد فروق معنوية بين الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18) سنة

2. التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:

1. إخضاع مختلف أساليب التدريس الحديثة للتجريب مع مختلف الأنشطة الفردية والجماعية، ومختلف المهارات النفسية.
2. إخضاع مقاييس الرضا الحركي والثقة بالنفس للتجريب مع مختلف الأساليب التدريسية الحديثة الأخرى، ومع مختلف المراحل العمرية الأخرى.
3. قياس الرضا الحركي والثقة بالنفس للمتعلمين في مختلف المراحل والأطوار التعليمية قبل البدء في تنفيذ البرامج التعليمية.
4. الابتعاد عن أساليب التدريس التقليدية والعادية، واستعمال أساليب تدريسية أكثر فعالية، خاصة أسلوب التدريس التبادلي والاكتشاف الموجه.
5. ضرورة استخدام البطاقات والوسائل التعليمية مثل بطاقة معيار الأداء الصحيح، وبطاقة الأداء وبدائل الأداء لما لها من نتائج إيجابية في سلوك المتعلم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. المراجع باللغة العربية:

- القرآن الكريم. سورة الإسراء. الآية:70
- إبراهيم، المتولي أحمد. (2004). تأثير بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات كرة القدم. رسالة دكتوراه في الفلسفة في التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، مصر.
- إبراهيم، محمد المحاسنة. (2006). تعليم التربية الرياضية، ط1. الأردن: دار جرير للنشر والتوزيع.
- إبراهيم، وجيه محمود. (2010). التعلم أسسه ونظرياته وتطبيقاته. ب ط. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- أبو الطيب، محمد وعبد السلام، حسين. (2013). أثر التدريس بالاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، الأردن. المجلد 27. العدد 3. 540-502.
- أبو جادو، صالح محمد. (2011). علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة. ط3. الأردن: دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع.
- أبو علام، رجاء محمود. (2013). مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط. ط1. عمان: دار المسيرة.
- أحمد ، السيد الموفي. (2004). تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهاري والمعرفي في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه في الفلسفة في التربية الرياضية، مصر.

- أحمد، محمد الزغبى.(2001). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة الأسس النظرية والمشكلات، سبل معالجتها. الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.
- أحمد، يحيى. (2009). التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15 - 18) سنة. رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة مستغانم. الجزائر.
- أسامة، كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة، كامل راتب.(2001). الإعداد النفسي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمل، المخزومي. (2002). التنشئة الاجتماعية و الثقة بالنفس. مجلة المنهل . العدد133.
- باخوم، رأفت عطية. (2004). الانفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية بالمنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس. مج 17، عدد 4.
- بلقاسم، موهوبي؛ وبلقاسم، دودو؛ وأحمد، قندوز. (2016). أثر أسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية التفكير التأملي ودافعية التعلم نحو دروس التربية البدنية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر. العدد(26).
- بوشيبية، مصطفى وحرشاوي، يوسف.(2016). تقييم أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية في ظل الحاجات النفسية (الثقة بالنفس، انخفاض التوتر، انخفاض التعبيرات العدوانية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوي. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة مستغانم. الجزائر. العدد 13. ص 128-151.

- جابر، وليد أحمد. (2005). طرق التدريس العامة تخطيطها وتطبيقاتها التربوية. عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الجراح، لقمان عمران شنين. (2016). أثر أسلوب التبادلي والذاتي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية. جامعة البصرة ، العراق. العدد 49. 248-259.
- الجراح، محمود محمود. (2014). أصول البحث العلمي. ط2. عمان: دار الياية للنشر والتوزيع.
- جمال، كسيلي. (2014). أثر استخدام كلا من الأسلوب الأمري والتبادلي عل درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز. رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية لمسيلة.
- حامد، عبد السلام زهران. (1995). علم نفس نمو الطفولة والمراهقة. ط5. القاهرة: عالم الكتاب.
- حامد، مصطفى بلباس وفرهاد، كريم مولود. (2010). تأثير استخدام الأسلوب التبادلي في إكساب مهارة التصويب من الثبات ومن السقوط بكرة اليد واستثمار وقت التعلم الأكاديمي، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 16، العدد 53.
- الحايك، صادق خالد والحموري، وليد يوسف. (2005). درجة تفضيل طلبة التربية الرياضية لأساليب التدريس المستخدمة في تدريس مناهج كرة السلة وألعاب المضرب و اتجاهاتهم نحوها، مجلة العلوم التربوية و النفسية. البحرين المجلد 6، العدد 3 ، 200-223.
- الحايك، صادق و الخطاطبة ، معتصم. (2011). أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أساليب حديثة في تعليم السباحة على الرضا الحركي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية . مجلة الدراسات التربوية . المجلد 22 . العدد 2 ، 62-88.

- حذام، القزويني.(1988). التربية الترويحية. بغداد: الدار العربية للطباعة.
- حسن، أحمد ماهر أنور، وعبد المجيد، علي محمد، وإيمان، أحمد ماهر أنور.(2007). التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مكتبة الإسراء.
- حسين، رغداء حمزة.(2013). تأثير برنامج وفقا للأهداف الفترية في تطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات بالجمناستك الفني للنساء. مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية. العراق. مجلد 1. العدد.3. ص 224-244.
- حسين، فايد. (2005). علم النفس العام رؤية معاصرة. مصر: مؤسسة طيبة للنشر.
- خالد، فيصل الشيخ و ألاء، عبد الله حسين.(2002). دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية. مجلة التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل: المجلد الحادي عشر. العدد الثاني.
- خالد، نبيل خضير. (2002). أثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران والتطبيق الذاتي على بعض المكونات البدنية والمهارية للمبتدئين في كرة اليد، رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، مصر.
- الخفاف، خالد نجيب. (2002). المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الخياط، ماجد محمد. (2011). أساليب البحث العلمي. عمان: دار الولاية.
- الديلمي، عبد زيد ناهدة. (2015). مختارات في التعلم الحركي. ط1. عمان: دار المنهجية للنشر والتوزيع.

- رشيد، بن عبد العزيز أبو رشيد و خالد، بن ناصر السبر. (2006). أساليب التعليم في التربية البدنية: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- رمضان، محمد القدافي.(1997). علم النفس النمو. ط1. الاسكندرية: الملكية الجامعية.
- ريان، إم جيه . (2013). الثقة بالنفس، كيف تكف عن الشعور بالعجز، وتعيش أكثر سعادة مع أقل جهد. ط1. مكتبة جرير.
- زاهر، عطوة؛ وزياد، قباحة؛ وآخرون.(2010). دليل طرائق التدريس. فلسطين.
- زمالي، محمد.(2013). إسهامات التدريس بالمقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة مستغانم، الجزائر. العدد 10. 75-97.
- الزهراني، علي بن إبراهيم.(2003). الأساليب التعليمية المستقاة من خلال تراجم الإمام البخاري، مجلة جامعة أم القرى لعلوم الشريعة واللغة العربية وآدابها. ج15، ع27.
- السايح، محمد مصطفى. (2003). أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى. الإسكندرية، مصر: مكتبة الإشعاع الفنية.
- السقاف، منال بنت محمد بن عمر.(2009). الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير الرياض، جامعة أم القرى، كلية التربية.
- سناء، محمد سليمان.(2009). مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ومهاراته الأساسية. القاهرة: عالم الكتب.

- السوداني، عدنان لطيف سعد حسن.(2015). أثر استخدام الألعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية في مستوى الرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية. العراق. العدد 42. 444-459.
- سيناء، فليح حسن.(2010). تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه في الإدراك و تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية.
- الشربيني، فوزي عبد السلام.(2010). رؤية جديدة في طرق واستراتيجيات التدريس. مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- الشمايلة، أمين سمر.(2015).أثر تصميم منهاج محوسب في تعليم بعض مهارات الجمباز القائم على استراتيجية حل المشكلات على مستوى التفكير التأملي ، الإبداع الحركي ، والمهارى لدى الطالبات في البحرين. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا. الجامعة الأردنية.
- الشيخ، حسين.(2002). دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة ألعاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، مجلة التربية الرياضية. المجلد(2) 11 .
- صالح، شافي؛ و عبد الرحيم، فرحان؛ و حسين، حبيب.(2013). أثر استخدام أسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه في تعلم مهارة التهديف من الحركة بكرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية.المجلد 6.العدد 2. 357-377.
- صدقي، نور الدين محمد.(2004). علم نفس الرياضة. ط. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- طارق، محمد نهاد.(2007). تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه بالتعلم المتسلسل في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. رسالة ماجستير. جامعة بغداد، كلية الفنون الجميلة.

- الطناوي، عفت. (2002). أساليب التعليم والتعلم وتطبيقاتها في البحوث التربوية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العبادي، واثق وسمي راضي.(2011). تأثير منهج تدريبي وفق الأهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس والتهديف للشباب بكرة القدم. رسالة ماجستير في التربية الرياضية، العراق.
- عباس، أحمد السامرائي صالح و عبد الكريم، السامرائي محمود.(1991). كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية. العراق: مطبعة جامعة بغداد.
- عبد الجبار، سعيد محسن.(2006). تأثير التدريس بأسلوبي التدريبي والتبادلي في درس التربية الرياضية على مهارات كرة السلة للطلاب. المؤتمر العلمي الدولي الخامس- علوم الرياضة في عالم متغير. آلية التربية الرياضية. المجلد 2. الجامعة الأردنية.464-481
- عبد الحافظ، سلان، أساليب تدريس العلوم والرياضيات. (2003). ط1. عمان: دار الباروني للنشر.
- عبد الحميد، فايد. (1970). رائد التربية العامة وأصول التدريس. ط2. بيروت: دار الكتب اللبناني.
- عبد الرحمن، عدس و نايف، قطامي.(2000). مبادئ علم النفس. ط1. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- عبد الرزاق، الصالحي.(1998). طرق التدريس العامة. جامعة عمر المختار. الدار البيضاء.
- عبد السلام، حسين.(2008). تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام ثلاثة أساليب تدريس في تعلم مهارة الضرب الساحق وتحسين الانتباه بالكرة الطائرة"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين المجلد 09 (03) . 219-240.

- عبد السلام، عبد الجبار وقتيبة، زكي طه ألتك. (2007). تأثير استراتيجية تدريس الأقران في التحصيل الدراسي المعرفي والاحتفاظ لمادة طرائق التدريس لدى طلاب كلية التربية الرياضية"، المؤتمر العلمي الدولي الثاني - المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية. مجلد البحوث، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، الأردن. 646-633.
- عبد العزيز، عبد المجيد محمود. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الله ، عادل غراب شراب. (2013). فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية. جامعة عين شمس.
- عدنان، درويش حلون، وآخرون. (1994). التربية الرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عدنان، درويش وآخرون. (1994). التربية الرياضية المدرسية. ط3 . القاهرة: دار الفكر العربي.
- عصام الدين، متولي عبد الله. (2008). مدخل في أسس وبرامج التربية البدنية والرياضية. ط2. الاسكندرية: دار الوفاء.
- عطاء الله، أحمد . (2004). تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية.
- عفاف، عبد الكريم. (1999). التدريس والتعلم في التربية الرياضية، الإسكندرية: مطبعة منشأة المعارف.

- عفاف، عثمان عثمان.(2008). استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء
للدنيا الطباعة والنشر.
- عفت، مصطفى الطنطاوي.(2009). التدريس الفعال . عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عنايات محمد أحمد فرح.(1988). دليل مدرسي التربية الرياضية في التعليم الأساسي.
القاهرة : دار الفكر العربي.
- غازي ،الكيلاني؛ وصادق ،الحايك؛ وعمر، عمور . (2008). دراسة مقارنة لمعرفة واستخدام أساليب
التدريس والصعوبات التي تواجه المعلمين في الجزائر والأردن. المؤتمر العلمي الدولي العشرون -
مناهج التعليم والهوية الثقافية. الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس. جامعة عين شمس
المجلد 2. 703-725.
- غسان، صادق وسامي، الصفار.(1988). التربية البدنية والرياضية. بغداد.
- فوزية، محمد وعمر، منذرة.(2007). تأثير أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي على تعلم بعض
الحركات الأرضية في الجمباز ومفهوم الذات لتلميذات التعليم الأساسي المرحلة الإعدادية، المؤتمر
العلمي الدولي الثاني -المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية . مجلد البحوث. جامعة
اليرموك. كلية التربية الرياضية. الأردن. 777-800.
- فيصل، الملا عبد الله.(2001). الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، مجلة
التربية، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، العدد139.
➤ القوانين والمراسيم:
- ليان ، هيل؛ وانديرو، ستريميل ؛ وفيكتوريا، فيو.(2009). التدريس من منظور البحث
والاستقصاء.(ترجمة : محمد أمين عبدالجواد وموسى أبو طه). غزة : دار الكتاب الجامعي.

- ليلي، عبد العزيز زهران.(2004). الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية، مصر: دار زهران.
- مجدي ، عزيز إبراهيم.(2004). استراتيجيات التعليم وأساليب التعلم. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محسن، محمد حمص و نوال، إبراهيم الشلتوت.(2008). طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية.ط1. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- محمد ، حسن علاوي. 1998. موسوعة الأختبارات النفسية للرياضيين.ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد العربي، شمعون.(1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط1.القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد آمال، جمعة عبد الفتاح.(2010).استراتيجيات التدريس والتعلم. العين : دار الكتاب الجامعي.
- محمد حسن، علاوي.(1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن، علاوي.(2007). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد سعد، زغول وآخرون.(2002). مدخل التربية الرياضية. القاهرة: مرآة الكتاب.
- محمد صفاء، أحمد.(2009). التعليم بالاكتشاف والمفاهيم العلمية. القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

- محمد عزمي، سعيد.(1996).أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- محمد محمود، الحيلة. (2007). طرائق التدريس العامة. ط3. عمان: دار المسرة للنشر.
- محمد، الحمادي ، أمين، أنور خليل.(1990). أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
- محمد، أمين فوزي. (2003).مبادئ علم النفس الرياضي. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد، زياد حمدان. (1985). ترشيد التدريس بمبادئ استراتيجية نفسية حديثة. الأردن: دار التربية الحديثة.
- محمد، محمد الشحادة. (2007). التربية الرياضية. ب ط. المنصورة: العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- محمود، داود سلمان. (2006). طرائق وأساليب التدريس المعاصرة. ط1. عمان. الأردن: دار الكتاب العالمي.
- مروان، أبو حويج و سمير، أبو مغلي. (2004). المدخل الى علم نفس التربوي. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- مروان، عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية. مصر: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- مروان، عبد المجيد و محمد، جاسم الياسري. (2001). اتجاهات حديثة في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- مروان، عبد المجيد. (2002). الموسوعة العلمية لكرة الطائرة. ط1. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

- مصطفى، محمد. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية. ط1. مصر: مطبعة الإشعاع.
- مصطفى، أحمد السيد عبد الحميد. (2004). أساليب التدريس في المواد الأساسية بالحلقة الثانية بالمرحلة الأساسية (6-9) سنوات بإمارة أبو ظبي، دولة الإمارات العربية المتحدة بين الواقع والمأمول. كلية التربية-الانتساب الموجه. جامعة الإمارات العربية المتحدة، العين.
- مصطفى، زيدان. (1990). النمو النفسي للطفل و المراهق. ط3. جدة: دار الشروق.
- مصطفى، عفاف عثمان عثمان. (2014). استراتيجيات التدريس الفعال. ط1. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- معوض، حسن السيد. (1967). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. مكتبة القاهرة الجديدة.
- مفتي، إبراهيم حماد. (2000). طرق تدريس ألعاب الكرات. القاهرة: دار الأميرة للطباعة.
- موستن واشوورث. (1999). تدريس التربية الرياضية (ترجمة جمال صالح حسن ، وآخرون)، الموصل: دار الكتب للطباعة.
- ميرفت، علي الخفاجة ومصطفى، السايح محمد. (2008). المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية. ط1. الإسكندرية: دار وفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- نانا، الضوي وأحمد حنفي. (2008). فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تحقيق أهداف درس التربية الرياضية لدى المتعلمات في المرحلة الإعدادية. رسالة دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية. القاهرة.

- ناهد، محمود سعد ونيللي، رمزي فهمي.(2004). طرق التدريس في التربية البدنية. ط2. القاهرة. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- نبهان، يحيى محمد.(2008). الأساليب الحديثة في التعليم والتعلم. عمان : دار اليازودي العلمية للنشر والتوزيع.
- نجاح، مهدي شلش و أكرم، مهدي صبحي.(2000).التعلم الحركي ، **Motor Learning** . وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جامعة البصرة .
- نغم، حاتم حميد،2000. أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- نوال، إبراهيم شلتوت وميرفيت ، علي خفاجة.(2002). طرق التدريس في التربية الرياضية، ج2، التدريس للتعليم والتعلم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
- وجيه محجوب، قاسم. (1993). طرائق البحث العلمي. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- وداد، أحمد الوشيلي. (2007). الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة . رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
- وداد، المفتي.(2000). تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

- وزارة التربية الوطنية.(2006). الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية. السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي لجميع الشعب. مديرية التعليم الثانوي العام والتكنولوجي. مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد. الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية.(2006). مصفوفة كفاءات التعليم الثانوي لمادة التربية البدنية والرياضية. لجميع الشعب. مديرية التعليم الثانوي العام والتكنولوجي. مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد. الجزائر
- وزارة التربية الوطنية.(2006). منهاج التربية البدنية والرياضية. السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي لجميع الشعب. مديرية التعليم الثانوي العام والتكنولوجي. مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد. الجزائر.
- وليد ،وعد الله الشريفي وقصي، حازم الزبيدي.(2006). أثر استخدام أساليب التدريس الفردي والتبادلي والتعاوني (والأمرى في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. مجلة دراسات للعلوم التربوية.الجامعة الأردنية. المجلد 33 . العدد 02. 348-331 .

➤ المعاجم:

- Collectif Larousse.(2008). **Dictionnaire Larousse – Poche.**
- 2. المراجع باللغة الأجنبية:
- Anderson, C. Sherman.(1999). Descriptive, **studies of physical Education Classes**, Pittsburgh, Journal of phr.Ed, Ed Voll 57.
- Ben Aki, .(1996). **Apport de la psycho–sociologie dans la relation de l'enseignement a l'élève adolescent** .Algérie.

- Calerence,Darrow.(1997). **Physical Education Kinesiology Program**.Inter-net :tompie university.
- Christine le Scanff .(2003). **Manuel de psychologie du Sport** tome2.L'intervention auprès du Sportif :Edit Revue EPS Paris.
- De Saint Paul, J.(2004). **L'estime de soi , la confiance en soi**.Dunod,Paris
- Derrick R. Lavoie.(1993).**The development, theory, and application of a cognitive-network model of prediction problem solving in biology**,vol01,journal of research in science teaching,Montana state University, College of education.
- Duclos, G & al. (1995).**L'estime de soi de nos adoles1cents** Hopital Saint Justine. France
- Duclos, G. (1997). **Quand les touts–petits apprennent à s'estimer... : guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans**, éditions Hôpital Ste–Justine, Montréal.
- Kevin Morgan,John Sproule& Kieran Kingston.(2005). Effects of different teaching styles on the teacher behaviours that influence motivational climate and pupils' motivation in physical education. **European Physical Education Review.Volume11(3)**.

- Llewellyn, Douglas.(2005). Teaching High School Science Through Inquiry.California: Corwin Press.
- Maurice, Pieron.(1992). **Pedagogie des activités physiques et du sport**, Paris, edition revue E. P.S.
- Morgan, K., Kingston, K. and Sproule, J. (2005). Effects of teaching styles on the teachers behaviors that influence the motivational climate and pupils ‘ motivation in physical education. **European Physical Education Review,11** (3), 257–285.
- Mosston Muska, Ashworth Sara.(2002). **Teaching physical education**. 05th edition., New York, USA: Benjamin Cummings.
- Nurul, Aini Hafizah Mohd Hafir.(2009). **the relationship between academic self–confidence andcognitive performance among engineering students**. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. Johor, Malaysia.
- Richard H.cox(2005). **psychologie du sport**. université Bruxelles : edition deboeck.
- Worthen, Blaine R.(1968) . **Discovery and Expository task presentation in elementary mathematics Journal of Education** .USA : American Psychological Association.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مدير التربية
إلى
السيد: مدير ثانوية وادي طاقة

مديرية التربية لولاية باتنة
مصلحة التكوين والتفتيش
مكتب الأمانة
الرقم: 2016/0.71 11.76

الموضوع: دراسة ميدانية

المرجع: إرسالية المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج و البحث العلمي و العلاقات الخارجية
بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المؤرخة في 2016/11/08 .

بناء على المراسلة المشار إليها في المرجع أعلاه،
أطلب منكم الترخيص للطالب : عقابي مسعود بإجراء دراسة ميدانية
داخل مؤسستكم في إطار التحضير لأطروحة الدكتوراه حول موضوع أثر التدريس
بأسلوب التعليم التبادلي و الاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي و الثقة بالنفس
خلال حصص التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 15 - 18 سنة
ابتداء من 2016/11/13 إلى غاية نهاية المهمة.

باتنة في: 2016/11/10

ع/مدير التربية
m. abou

الأمين العام

م. عبد اللاوي



ملحق رقم (1)

أسماء السادة الخبراء والمحكمين:

أدوات البحث			مكان العمل	الدرجة العلمية	الاسم واللقب
الوحدات التعليمية	مقياس الثقة بالنفس	مقياس الرضا الحركي			
X	X	X	جامعة أم البواقي	أستاذ التعليم العالي في علم النفس الرياضي	مراد بوطبة (رحمه الله)
X	X	X	جامعة سطيف 2	أستاذ محاضر "أ" في نظرية ومنهجية التربية البدنية	الصغير مساحلي
	X	X	المركز الجامعي أفلو	أستاذ محاضر "ب" في علم النفس	لخضر شلاللي
	X	X	جامعة القادسية - العراق	أستاذ التعليم العالي في علم النفس الرياضي	علي حسين هاشم الزمالي
	X	X	جامعة باتنة 1	أستاذ محاضر "أ" في علم النفس	عز الدين بشقة
	X	X	جامعة الموصل - العراق	أستاذ دكتور في علم النفس الرياضي	عكلة سليمان الحوري
X			مديرية التربية باتنة	مفتش التربية الوطنية لمادة التربية البدنية والرياضية	عبد الصمد خمخام (رحمه الله)
X			مديرية التربية باتنة	مفتش التربية الوطنية لمادة التربية البدنية والرياضية	محمد جمال لزهاري
X			ثانوية الإخوة مباركية باتنة	أستاذ رئيسي للتعليم الثانوي) أكثر من 13 سنة خبرة	سنوسي ابراهيم
تحكيم وتصحيح لغوي			ثانوية بالة علي بن أحمد وادي الطاقة باتنة	أستاذ رئيسي للتعليم الثانوي في الأدب العربي	عبد الحق تماربط

ملحق رقم (2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

استمارة استبيان آراء الخبراء لمدى صلاحية عبارات مقياس الرضا الحركي

أساتذتي الأفاضل:

في إطار إنجاز رسالة دكتوراه الطور الثالث تخصص النشاط الرياضي التربوي بعنوان " أثر التدريس بأسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة)"

- دراسة ميدانية بثانوية وادي الطاقة الجديدة - باتنة.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في مجال النشاط الرياضي ، نرجو منكم إفادتنا بأرائكم حول مدى

صلاحية و ملاءمة العبارات في الجدول أسفله.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام ، ودمتم في خدمة البحث والباحثين.

ملاحظة :

- في حالة الموافقة يرجى وضع علامة (+) وعلامة (-) عند الرفض.

- لإضافة أو تغيير العبارة بعبارة أخرى يرجى وضعها في الجدول.

الاسم واللقب :

الدرجة العلمية :

الاختصاص :

الجامعة:

التوقيع :

الباحث: عقابي مسعود

الرقم	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل إن وجد
1	زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة	+		
2	أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة	+		
3	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	+		
4	أستطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب	+		
5	لدي القدرة على الجري بسرعة	+		
6	أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة	+		
7	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	+		
8	أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات	+		
9	لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة	+		
10	أستطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جداً	+		لمسافة بعيدة جداً
11	أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة	+		
12	أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع	+		
13	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض	+		
14	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة	+		
15	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بدنية أفضل من معظم زملائي	+		
16	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات البدنية العنيفة	+		
17	أستطيع السباحة لمسافة طويلة	+		
18	أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية	+		
19	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	+		
20	لي قدرتي على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	+		
21	عندي ثقة واضحة في قدرتي الحركية	+		لدي الثقة الكاملة في قدراتي الحركية
22	أنا راض تماماً عن قدراتي الحركية	+		
23	أستطيع حفظ توازني أثناء المشي	+		الجري
24	لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى	+		
25	أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أربح في ذلك	+		
26	أستطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين أثناء الحركة	+		
27	أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أربح في ذلك	+		
28	أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	+		
29	أستطيع الوثب أماماً لمسافة معقولة	+		
30	أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة	+		

ملحق رقم (3) مقياس الرضا الحركي في صورته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

في إطار إعداد رسالة دكتوراه الطور الثالث تخصص النشاط الرياضي التربوي

أضع بين يديك عزيزي:

التلميذ (ة):.....

السن:.....

المستوى:.....

هذا المقياس والذي وضع لغرض علمي الهدف منه قياس الرضا الحركي

- ✓ أرجوا قراءة كل عبارة ووضع إشارة (×) في المكان المناسب والذي ترى انه ينطبق عليك
- ✓ أجب على كل الفقرات كافة وبكل صراحة وجدية ، مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و لكن أنت تضع الإجابة التي تتناسب معك .
- ✓ أرجوا أن تختار إجابة واحدة وهي الأقرب لتحديد مشاعرك أو ما ينطبق عليك ، و لا تترك أية فقرة دون الإجابة عليها .
- ✓ مثال توضيحي :

الرقم	العبارة	تنطبق علي بـ				
		درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
01	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية التي تتطلب السرعة		x			
02	أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة	x				

✓ ملاحظة: المعلومات التي تكتب في المقياس تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لهدف البحث العلمي.

شكرا لحسن تعاونكم مع

تمنياتي بدوام التقدم والتوفيق

الباحث: عقابي مسعود

الرقم	الفقرات	تنطبق علي بـ				
		درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة					
2	أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة					
3	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء ادائي لبعض المهارات					
4	أستطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب					
5	لدي القدرة على الجري بسرعة					
6	أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة					
7	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة					
8	أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات					
9	لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة					
10	أستطيع رمي كرة تنس لمسافة بعيدة جداً					
11	أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة					
12	أستطيع التحرك بسرعة حول بعض الحواجز أو الموانع					
13	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض					
14	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة					
15	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات ببدنية أفضل من معظم زملائي					
16	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات البدنية العنيفة					
17	أستطيع السباحة لمسافة طويلة					
18	أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية					
19	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب					
20	لي قدرتي على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات					
21	لدي الثقة الكاملة في قدراتي الحركية					
22	انا راضي تماماً عن قدراتي الحركية					
23	أستطيع حفظ توازني أثناء المشي					
24	لي قدرة على التحرك برشاقة على ايقاع الموسيقى					
25	أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما ارغب في ذلك					
26	أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملاء الآخرين أثناء الحركة					
27	أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما ارغب في ذلك					
28	أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك					
29	أستطيع الوثب أماماً لمسافة معقولة					
30	أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة					

ملحق رقم (4)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان آراء الخبراء لمدى صلاحية عبارات مقياس الثقة بالنفس

أساتذتي الأفاضل:

في إطار إنجاز رسالة دكتوراه الطور الثالث تخصص النشاط الرياضي التربوي بعنوان " أثر التدريس بأسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (18-15 سنة)"

- دراسة ميدانية بثانوية وادي الطاقة الجديدة باتنة.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في مجال النشاط الرياضي نرجو منكم إفادتنا بأرائكم حول مدى صلاحية وملاءمة العبارات في الجدول أسفله.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير، ودمتم في خدمة البحث والباحثين.

ملاحظة:

- في حالة الموافقة يرجى وضع علامة (+) وعلامة (-) عند الرفض.

- لإضافة أو تغيير العبارة بعبارة أخرى يرجى وضعها في الجدول.

الاسم واللقب :

الدرجة العلمية :

الاختصاص :

الجامعة:

التوقيع :

الباحث: عقابي مسعود

الرقم	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل إن وجد
01	اعمل جاهدا من اجل تحقيق أهدافي .	+		
02	امتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي .	+		
03	اعتمد على نفسي في حل مشاكلي.	+		
04	أتمكن من تحقيق أهدافي التي أعددتها.	+		
05	أثق في قدرتي على اتخاذ القرارات.	+		
06	احتاج رأي الآخرين عند شرائي لملابسي .	+		
07	اخطط لمستقبلي بكل ثقة.	+		
08	استطيع أن أنجز المهام الموكلة لي كما يرام .	+		يلزم
09	اعتمد على نفسي في أداء واجباتي المدرسية.	+		
10	لا اسمح للآخرين بالتدخل في شؤوني .	+		
11	أتردد عند انجازي لأي عمل .	+		
12	تردد في سؤال معلمي عن شيء لا افهمه في الدرس .	+		أستاذي
13	أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين .	+		
14	أجد صعوبة في تكوين علاقاتي الاجتماعية .	+		
15	أتجنب مشاركة الآخرين في الكثير من النشاطات الاجتماعية	+		
16	أتصرف بحرية تامة دون مراعاة للآخرين .	+		
17	أحب المشاركة في الرحلات التي تقيمها المدرسة .	+		
18	أبادر الأصدقاء بالترحيب و السلام .	+		
19	تعتمد علاقاتي مع أسرتي على الحوار والتفاهم .	+		
20	اشعر بالثقة والاطمئنان بين أصدقائي .	+		
21	أشارك طلاب صفي بالإذاعة المدرسية .	+		
22	اشعر بالارتباك عندما أقابل الغرباء.	+		
23	اهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة .	+		
24	أحس بضيق التنفس في الأماكن العامة .	+		
25	ترتجف أطرافي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد.	+		
26	تردد دقات قلبي عند مقابلة ناس جدد.	+		
27	يضطرب صوتي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد.	+		
28	اشعر بالارتياح عند التحدث مع المعلمين .	+		الأساتذة
29	اشعر بالتردد عند توضيح رأبي لأصدقائي .	+		
30	أنصعب عرقا أثناء الإجابة على سؤال أمام الزملاء داخل القسم	+		
31	أناقش الآخرين بجرأة .	+		بكل جرأة
32	أواجه المواقف الطارئة بثبات ودون انفعال .	+		
33	أخشى الفشل عند القيام بعمل ما .	+		
34	لدي القدرة الكافية في الدفاع عن النفس .	+		
35	يضايقتني انتقادات الآخرين لي .	+		
36	لا أتردد في سؤال الآخرين للتعرف على عنوان أو مكان ارغب الوصول إليه	+		
37	استطيع الرد من يطلق عليّ الصفات السلبية .	+		
38	لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما.	+		
39	أتكلم بطلاقة عند التحدث مع الآخرين .	+		
40	أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري أمام الناس .	+		
41	اعبر بثقة عما يدور بخاطري.	+		
42	اعبر عن أفكارى بحرية تامة وسط أسرتي .	+		
43	أتحدث بتلقائية أمام جبراني بالحي .	+		
44	أتحدث بطلاقة في اللقاءات العائلية .	+		
45	تهرب مني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي .	+		
46	أتكلم بصوت واضح و كلمات معبرة .	+		
47	أناقش معلمي عند حدوث أية مشكلة و عندما أدرك أنني على صواب.	+		أستاذي

ملحق رقم (05) مقياس الثقة بالنفس في صورته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة باقة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

في إطار إعداد رسالة دكتوراه الطور الثالث تخصص النشاط الرياضي التربوي
أضع بين يديك عزيزي:

التلميذ (ة):.....

السن:.....

المستوى:.....

هذا المقياس والذي وضع لغرض علمي الهدف منه قياس الثقة بالنفس
* أرجوا قراءة كل عبارة ووضع إشارة (×) في المكان المناسب والذي ترى انه ينطبق
عليك،

* أرجوا توخي الدقة في الإجابة ، مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و لكن
أنت تضع الإجابة التي تتناسب معك .

* أرجوا أن تختار إجابة واحدة وهي الأقرب لتحديد مشاعرك أو ما ينطبق عليك ، و لا تترك
أية فقرة دون الإجابة عليها .

* مثال توضيحي:

الرقم	الفقرات	نعم	أحيانا	لا
3	أخذ قراراتي الخاصة دون الرجوع إلى أفراد أسرتي		×	
5	أقوم بدعوة أصدقائي لزيارتي في المنزل			×

✓ ملاحظة: المعلومات التي تكتب في المقياس تحاط بالسرية التامة و لا تستخدم إلا لهدف
البحث العلمي.

شكرا لحسن تعاونكم مع تمنياتي

بدوام التقدم والتوفيق

الباحث: عقابي مسعود

الرقم	الفقرات	نعم	أحيانا	لا
01	أعمل جاهدا من اجل تحقيق أهدافي .			
02	امتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي .			
03	أعتمد على نفسي في حل مشاكلي.			
04	أتمكن من تحقيق أهدافي التي أعددتها.			
05	أثق في قدرتي على اتخاذ القرارات.			
06	أحتاج رأي الآخرين عند شرائي لملبسي .			
07	أخطط لمستقبلي بكل ثقة.			
08	أستطيع أن أنجز المهام الموكلة لي كما يلزم			
09	أعتمد على نفسي في أداء واجباتي المدرسية.			
10	لا أسمح للآخرين بالتدخل في شؤوني .			
11	أتردد عند انجازي لأي عمل .			
12	أتردد في سؤال أستاذي عن شيء لا افهمه في الدرس .			
13	أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين .			
14	أجد صعوبة في تكوين علاقاتي الاجتماعية .			
15	أتجنب مشاركة الآخرين في الكثير من النشاطات الاجتماعية			
16	أتصرف بحرية تامة دون مراعاة للآخرين .			
17	أحب المشاركة في الرحلات التي تقيمها المدرسة .			
18	أبادر الأصدقاء بالترحيب و السلام .			
19	تعتمد علاقاتي مع أسرتي على الحوار والتفاهم .			
20	اشعر بالثقة والاطمئنان بين أصدقائي .			
21	أشارك طلاب صفي بالإذاعة المدرسية .			
22	أشعر بالارتباك عندما أقابل الغرباء .			
23	أهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة .			
24	أحس بضيق التنفس في الأماكن العامة .			
25	ترتجف أطرافي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد.			
26	تزداد دقات قلبي عند مقابلة ناس جدد.			
27	يضطرب صوتي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد.			
28	أشعر بالارتياح عند التحدث مع الأساتذة.			
29	أشعر بالتردد عند توضيح رأيي لأصدقائي .			
30	أصيب عرقا أثناء الإجابة على سؤال أمام زملاء داخل القسم			
31	أناقش الآخرين بكل جرأة			
32	أواجه المواقف الطارئة بثبات ودون انفعال .			
33	أخشى الفشل عند القيام بعمل ما .			
34	لدي القدرة الكافية في الدفاع عن النفس .			
35	يضايقني انتقادات الآخرين لي .			
36	لا أتردد في سؤال الآخرين للتعرف على عنوان أو مكان ارغب الوصول إليه			
37	أستطيع الرد من يطلق علي الصفات السلبية .			
38	لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما.			
39	أتكلم بطلاقة عند التحدث مع الآخرين .			
40	أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري أمام الناس .			
41	أعبر بثقة عما يدور بخاطري.			
42	أعبر عن أفكار بحرية تامة وسط أسرتي .			
43	أتحدث بتلقائية أمام جيراني بالحي .			
44	أتحدث بطلاقة في اللقاءات العائلية .			
45	تهرب مني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي .			
46	أتكلم بصوت واضح و كلمات معبرة .			
47	أناقش أستاذي عند حدوث أية مشكلة و عندما أدرك أنني على صواب.			

ملحق رقم (06)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة مقابلة مع أساتذة ومفتشي التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لتقييم

مدى صلاحية نماذج الوحدات التعليمية، وبطاقات محاكاة الأداء الصحيح وبطاقات

الأداء وبدائل الأداء حسب منهاج التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي وباستخدام

نظام المقاربة بالكفاءات.

أساتذتي الأفاضل:

في إطار إنجاز رسالة الدكتوراه الطور الثالث تخصص النشاط الرياضي التربوي بعنوان " أثر

التدريس بأسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال

حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (18-15 سنة)"

- دراسة ميدانية بثانوية وادي الطاقة الجديدة باتنة.

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال تدريس مادة التربية البدنية والرياضية، نرجو منكم

إفادتنا بأرائكم حول مدى صلاحية وملائمة نماذج الوحدات التعليمية المبينة أسفله.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير ودمتم في خدمة البحث والباحثين.

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية:

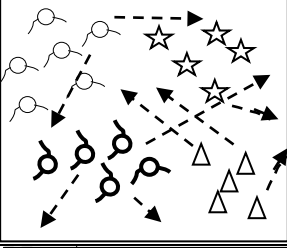
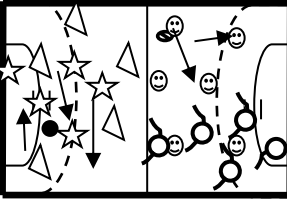
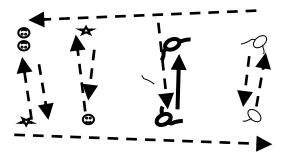
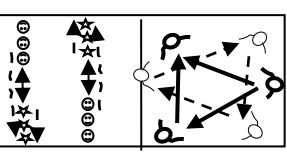
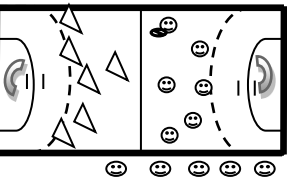
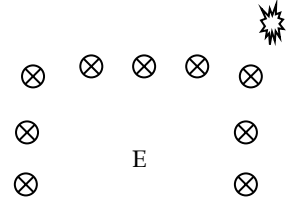
الاختصاص:

الجامعة:

التوقيع:

الباحث: عقابي مسعود

نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بالأسلوب التبادلي مرفقة ببطاقات محاكاة الأداء الصحيح

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	المجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 01	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	التبادلي	
وسائل العمل	أقماع - صافرة- ميقاتية - صديريات - كرات يد. بطاقة محاكاة					
هدف النشاط الأول	ضمان استمرارية التحكم في الكرة وتبادلها عن طريق التمرير والاستقبال.					
فترات التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)		
مرحلة التحضير	أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين	<ul style="list-style-type: none"> - المناداة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصّة ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أبعاديات الجري. 		<p>إيقاع جري منخفض ومتدرج</p> <p>عدم التوقف</p> <p>زيادة نبضات القلب</p> <p>التدرج في التسخين والتنظيم الحركي .</p> <p>الحفاظ على مبدأ العمل والراحة.</p>		
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتوجه نحو الكرة لاستقبالها - أن يقوم بالتمرير نحو الزميل بطريقة جيدة - أن يتم التركيز على كرة الزميل وليس على الخصم - أن يتم التركيز على التمرير والاستقبال في وضعية منافسة 	<p>الوضعية التعليمية رقم 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لعبة التمريرات العشرة ، كل فوجين في نصف ملعب كرة اليد التمرير في البداية يكون حراً، ثم بيدين، ثم بيد واحدة، تمريرة بيد وأخرى بيدين. <p>الوضعية التعليمية رقم 02 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمرير واستقبال على طول الملعب (عمل ثنائي ذهابا وإيابا) <p>الوضعية التعليمية رقم 03</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمرير واستقبال على شكل مثلث، بحيث تدور الكرة في اتجاه عقارب الساعة والفرق الفائز هو الذي يقوم بأكثر عدد من التمريرات خلال مدة زمنية محددة (كل ملاحظ خلف زميله المنفذ) <p>الوضعية التعليمية رقم 04:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمرير ومتابعة الكرة أو تمرير والعودة للخلف. <p>الوضعية التعليمية رقم 05 : 05:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مقابلة 07 ضد 07 مع تغيير في بعض القوانين مثل : ممنوع التنطيط، ضرورة القيام بـ 06 تمريرات ولمس الكرة من طرف كل أعضاء الفوج لكي يحتسب الهدف . استخدام بطاقة الملاحظة) 	   	<p>اكتساب الثقة للدخول في النشاط</p> <p>- المسك الجيد للكرة</p> <p>- عدم تردد الملاحظ في شرح المهارة وتقديم التغذية الراجعة للزميل المنفذ</p> <p>- أكبر عدد من التمريرات</p> <p>- الإحساس بالمتعة أثناء اللعب</p>		
المرحلة الختامية	العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - القيام بلعبة عكس الإشارة - وقوف جلوس- التلاميذ الأربعة الخاسرين يقومون بجمع العتاد. 10د 		<p>العودة إلى الحالة الطبيعية</p> <p>التركيز على توجيهات الأستاذ</p>		

ورقة معيار ومحاكاة الأداء الصحيح

الهدف: ضمان استمرارية التحكم في الكرة وتبادلها عن طريق التمرير والاستقبال.

البطاقة رقم: 01

الأسلوب المستخدم (التبادلي)

التاريخ / /

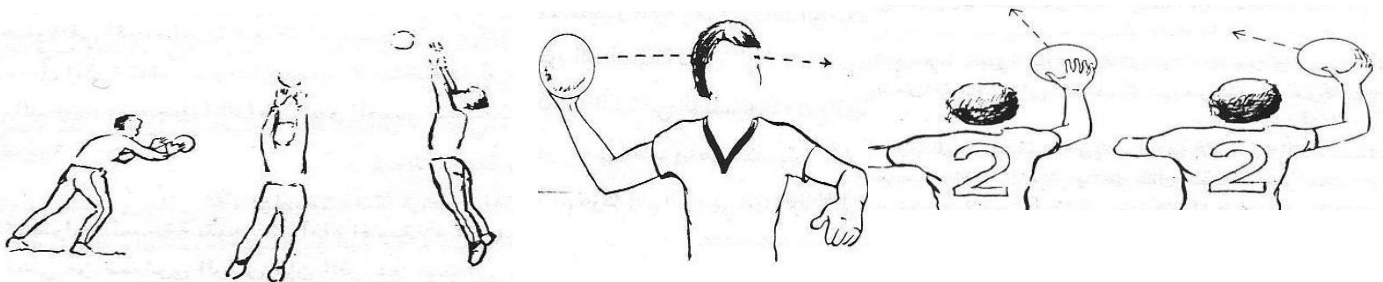
اسم الطالب المؤدي:

اسم الطالب الملاحظ:

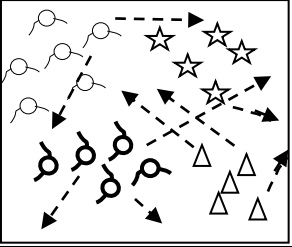
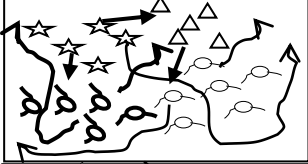
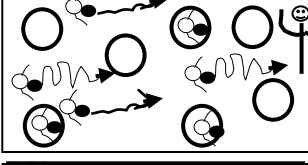
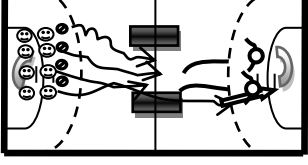
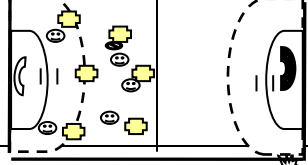
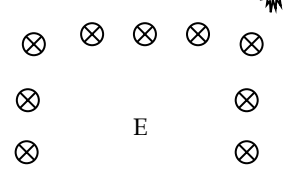
- 1- دور الطالب المؤدي: أداء أكبر عدد من التمريرات.
- 2- دور الطالب الملاحظ: تقديم التغذية الراجعة.
- تسجيل الأداء بوضع علامة (✓) للمحاولة الصحيحة وعلامة (×) للمحاولة الخاطئة.
- 3- يتم التبديل بعد المحاولة الثالثة.
- 4- يتم التسجيل بعد المحاولة السادسة.

المؤدي (2)	المؤدي (1)	محك العمل
		1- تستقر الكرة في اليد الممررة المفتوحة.
		2- تتأرجح الذراع الرامية خلفا ثم للإمام بسرعة حركة البندول.
		3- عندما تمر الكرة من جانب الجسم يتم دفعها وتوجيهها من الرسغ.
		4- يفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى.
		5- لدى وصول الكرة تمتد الذراعين أماما لاستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليد.

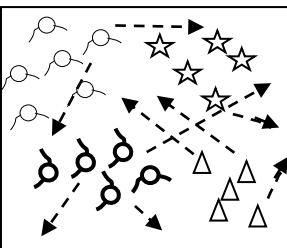
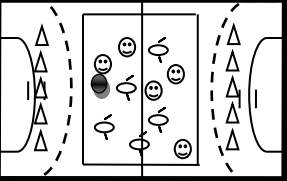
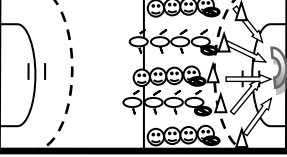
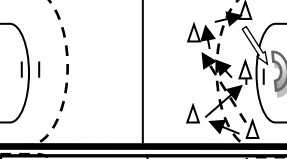
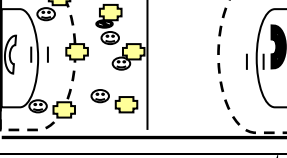
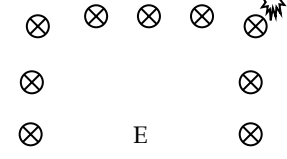
اسم المؤدي رقم (2)			اسم المؤدي رقم (1)			الأعمال
3	2	1	3	2	1	رقم المحاولات
						1- تمرير واستقبال على طول الملعب
						2- تمرير واستقبال على شكل مثلث
						3- تمرير ومتابعة الكرة



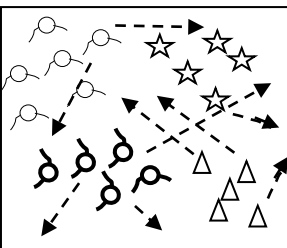
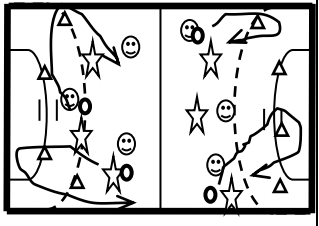
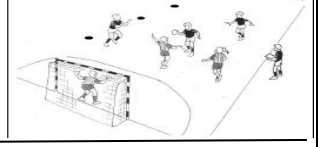
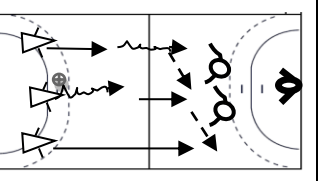
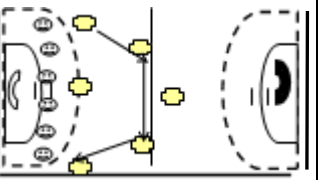
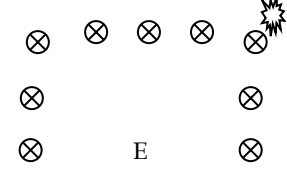
نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بالأسلوب التبادلي مرفقة ببطاقات محاكاة الأداء الصحيح

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	الجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 02	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	التبادلي	
وسائل العمل	أقماع - صافرة- ميقاتية - صديرات - كرات يد. بطاقة محاكاة					
هدف النشاط الأول	تحسين عملية التنظيط بوجود / أو بدون خصم					
فترات التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعايات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)		
مرحلة التحضير	أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين	<ul style="list-style-type: none"> - المناداة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصص ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أبعاديات الجري. 		<ul style="list-style-type: none"> إيقاع جري منخفض ومتدرج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة. 	10 د	
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتحكم في الكرة بالتنتقل - أن يقوم بالتنظيط بسرعة ورفع الرأس مع التركيز على الكرة - أن يتمكن من تسجيل أهداف بدون التعرض للمس المدافع - ن يوظف التنظيط في وضعية منافسة 	<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية التعليمية رقم 01: لعبة الظل تقسيم التلاميذ إلى أزواج ، كل تلميذ له كرة ويحاول القيام بالتنظيط ومتابعة مسار الزميل الذي أمامه بدون كرة كظله، والانتشار يكون حرا فوق الميدان. - الوضعية التعليمية رقم 02 : لعبة إيجاد المخبأ ينتشر التلاميذ بالتنظيط في ساحة محددة وعند رؤية الإشارة - رفع يد الأستاذ- كل تلميذ يدخل إلى حلقة ولا يغادرها ويستمر في التنظيط حتى نزول يد الأستاذ ثم التنظيط مجددا في الميدان.مع إمكانية التغيير في بعض القوانين - الوضعية التعليمية رقم 03 : تمرين 04 ضد 02 بالتنظيط والمرور على منطقة محددة ومحاولة تسجيل أهداف دون الدخول في منطقة 09م اللاعبين الملموس أولا يتحول إلى مدافع وهكذا. - الوضعية التعليمية رقم 04 : منافسة 07 ضد 07 مع ضرورة القيام بالتنظيط عقب كل استقبال ثم تسجيل الأهداف/ فريق آخر في التنظيم والتحكيم 	   	<ul style="list-style-type: none"> - اكتساب الثقة للدخول في النشاط - المسك الجيد للكرة - عدم تردد الملاحظ في شرح المهارة وتقديم التغذية الراجعة للزميل المنفذ - أكبر عدد من الأهداف - الإحساس بالمتعة أثناء اللعب 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ 	
المرحلة الختامية	العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - القيام بلعبة عكس الإشارة - وقوف جلوس- التلاميذ الأربعة الخاسرين يقومون بجمع العتاد. 10د 		<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ 		

نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بالأسلوب التبادلي مرفقة ببطاقات محاكاة الأداء الصحيح

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	الجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 03	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	التبادلي	
وسائل العمل أقماع - صافرة- ميقاتية - صديريات - كرات يد. بطاقة محاكاة						
هدف النشاط الأول تحسين التسديد من وضعيات مختلفة.						
معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)	ظروف الانجاز	وضعية التعلم	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم		
إيقاع جري منخفض ومتدرج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة.		<ul style="list-style-type: none"> - المناداة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصة ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أبجديات الجري. <p>10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين 	مرحلة التحضير		
اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط التسديد		<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية التعليمية رقم 01: - لعبة إسقاط الأقماع بين فريقين بشرط القيام بعدد معين من التمريرات مثل 05 تمريرات ثم تسديد، ثم يتم التبادل بين الهجوم والدفاع عقب كل هدف 	<ul style="list-style-type: none"> أن يسقط المتعلم أكبر عدد من الأقماع في وقت محدد 	مرحلة التعلم		
- عدم تردد الملاحظ في شرح المهارة وتقديم التغذية الراجعة للزميل المنفذ		<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية التعليمية رقم 02: - تقسيم التلاميذ إلى 05 أفواج والقيام بالتسديد في يدي الحارس بالتناوب نفس التمرين ولكن الحارس أو الأستاذ هو الذي يحدد اسم التلميذ الذي يسدد، مع تغيير في تقنية التسديد وتبادل الأماكن في كل مرة. 	<ul style="list-style-type: none"> تحضير حارس المرمى بواسطة التسديد 			
- أكبر عدد من التسديدات الناجحة		<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية التعليمية رقم 03: - تمرين مركب بين خمسة لاعبين وإنهاء الحركة بالتسديد بتقنيات مختلفة - إمكانية إضافة مدافع أو مدافعين 	<ul style="list-style-type: none"> أن يشكل جملة تسلسل : تمرير استقبال، تسديد 			
- الإحساس بالمتعة والرضا أثناء التسديد الجيد		<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية التعليمية رقم 04: منافسة بين الأفواج مع ضرورة التسجيل بتقنية محددة أو من مكان محدد. ← تمرير ← تنقل ← تسديد 	<ul style="list-style-type: none"> أن يتمكن من تنفيذ التسديد حسب الوضعية 			
العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ		<ul style="list-style-type: none"> - تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - القيام بلعبة عكس الإشارة - وقوف جلوس- التلاميذ الأربعة الخاسرين يقومون بجمع العتاد. 10د 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية		

نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بالأسلوب التبادلي مرفقة بطاقت محاكاة الأداء الصحيح

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	المجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 04	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	التبادلي	
وسائل العمل	أقماع - صافرة- ميقاتية - صديريات - كرات يد. بطاقة محاكاة					
هدف النشاط الأول	التنقل السليم بالكرة نحو المرمى					
فترات التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعايات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)		
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> المناداة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصة ، تقسيم الأفواج التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية أبجديات الجري. <p>10 د</p>		<ul style="list-style-type: none"> إيقاع جري منخفض ومتدرج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة. 		
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> أن يضمن استمرارية التداول بالكرة أن يختار الزميل للزميل الأحسن تموقعا أثناء التمرير أن ينتقل للأمام والتمرير في المناطق الحرة التقدم بالكرة مع وجود خصم التقدم بالكرة كسل تلميذ في منصبه 	<ul style="list-style-type: none"> الوضعية التعليمية رقم 01: لعبة للدخول في النشاط مع ضمان دوران الكرة وعدم سقوطها؛ بحيث نقسم التلاميذ إلى فوجين، كل فوج ينقسم بدوره إلى قسمين كل قسم يتواجد في نصف ملعب وله كرتين. القيام بالتمرير والاستقبال بحيث كل لاعب يمرر الكرة يقوم بمهمة معينة مثل الدوران على قمع والعودة، القيام بحركة معينة. الوضعية التعليمية رقم 02: التقدم بالكرة بلاعبين ثم إنهاء الحركة بالتسديد نفس التمرير مع إضافة مدافع الوضعية التعليمية رقم 03: على طول الملعب 03 ضد 02 ومحاولة التحرر للتمرير واستقبال الكرة والتسديد، العمل يكون بالتداول. الوضعية التعليمية رقم 04: منافسة مع ضرورة تطبيق ما جاء في الحصة في كل هجمة. فريق آخر في التحكيم ثم يتم التبادل بين الأفواج. 	   	<ul style="list-style-type: none"> اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط النقل بالكرة عدم تردد الملاحظ في تقديم التغذية الراجعة للزميل المنفذ عدم الجري بالكرة أكبر عدد من التسديدات الناجحة الحفاظة على التنظيم الجماعي الإحساس بالمتعة أثناء اللعب 		
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء القيام بلعبة عكس الإشارة - وقوف جلوس- التلاميذ الأربعة الخاسرين يقومون بجمع العتاد. 10د 		<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ 		

ورقة معيار ومحاكاة الأداء الصحيح
الهدف: التنقل السليم بالكرة نحو المرمى

البطاقة رقم: 04

الأسلوب المستخدم (التبادلي)

التاريخ / /

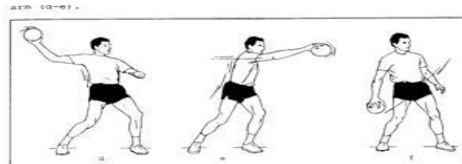
اسم الطالب المؤدي:

اسم الطالب الملاحظ:

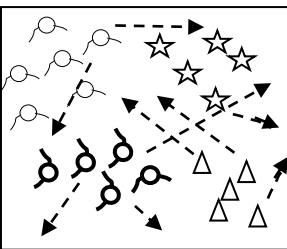
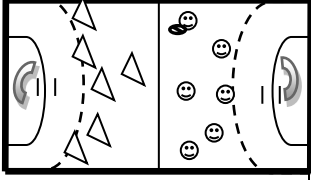
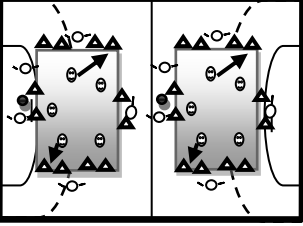
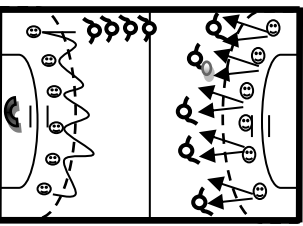
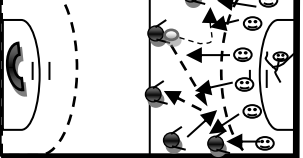
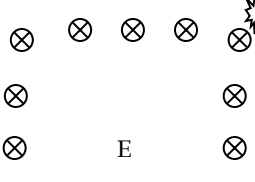
- 1- دور الطالب المؤدي:- القيام باستقبال وتمير الكرة من الجري- التنقل السليم بالكرة -التسديد
- 2- دور الطالب الملاحظ: تقديم التغذية الراجعة.
- تسجيل الأداء بوضع علامة (✓) للمحاولة الصحيحة وعلامة (×) للمحاولة الخاطئة.
- 3- يتم التبديل بعد المحاولة الثالثة.
- 4- يتم التسجيل بعد المحاولة السادسة.

المؤدي (2)	المؤدي (1)	محك العمل
		1. أثناء الاستقبال تنتشر الأصابع جميعاً على جانبي الكرة دون توتر وعند مسك الكرات العالية الأصابع تتباعد قليلاً ويشير الإبهامان كل منهما تجاه الآخر
		2. تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلى الخلف لتصحيح الكرة في يد واحدة (اليد الرامية) بعد تأمينها باليد الحرة إلى مستوى الكتف، ويتوقف مدى سحبها على مسافة التمير
		3. عدم أرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الاتجاه ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة طبيعية
		4. بعد تسلّم التلميذ الكرة من الجري يتم اتخاذ ثلاث خطوات متعاقبة يسار / يمين / يسار (بالنسبة للتلميذ الذي يصبوب باليد اليمنى) ويمكن أخذ خطوتين فقط (يمين / يسار) وذلك إذا لم تتح الفرصة للمهاجم لأخذ ثلاث خطوات، وهذا يعود إلى وضعه أثناء استلامه للكرة.

اسم المؤدي رقم (2)			اسم المؤدي رقم (1)			الأعمال
3	2	1	3	2	1	رقم المحاولات
						1- استقبال الكرة بالجري
						2- التمير والتنقل السليم
						3- التسديد في أحسن الظروف



نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بالأسلوب التبادلي مرفقة بطاقت محاكاة الأداء الصحيح

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	المجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 05	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	التبادلي	
وسائل العمل	أقماع - صافرة- ميقاتية - صديريات - كرات يد. بطاقة محاكاة					
هدف النشاط الأول	تعلم نقل الكرة بين مناصب اللعب بطريقة صحيحة					
معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)	ظروف الانجاز	وضعايات التعلم	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم		
إيقاع جري منخفض ومتدرج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة.		- المناداة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصّة ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمددات عضلية - أبجديات الجري. 10 د	أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين	مرحلة التحضير		
اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط تعلم المناصب في اللعب - عدم تردد الملاحظ في تقديم التغذية الراجعة للزميل في الحفاظ على منصبه الاعتماد على التوقيت الصحيح في عملية الخروج الحفاظة على التنظيم الجماعي - الإحساس بالمتعة أثناء اللعب	   	- الوضعية التعليمية رقم 01: لعبة تمهيدية على طول الملعب بين فريقين كل متعلم حسب منصبه في اللعب بحيث يكون التمرير باليدين والتسجيل يكون بالرأس من دون وجود حارس المرمى. - الوضعية التعليمية رقم 02: تقسيم التلاميذ إلى 04 مجموعات، كل فوجين يتواجدان في نصف ملعب - دفاع وهجوم- بحيث الدفاع يكون داخل مساحة محددة بأقماع والهجوم يكون خارج تلك المساحة وله كرة مع القيام بالتمرير والاستقبال. ومحاولة وضع الكرة بين الأقماع الموضوعة حول المربع لتسجيل هدف. بينما يحاول المدافع منعه من ذلك بواسطة لمسه. (كل واحد حسب منصبه في الدفاع والهجوم) - الوضعية التعليمية رقم 03: فريق في الهجوم وآخر في الدفاع مع تبادل الأدوار في كل مرة. حسب المناصب - يقوم المهاجم- بدون كرة- بالضغط على المدافع وهذا الأخير يقوم بعملية الصد وبالتالي ينتقل المهاجم إلى المدافع الثاني وهكذا حتى يقوم جميع التلاميذ بالتمرير - نفس التمرين بالكرة بدون تسديد ثم بالتسديد. - نفس التمرين 06 ضد 06 مع إمكانية التسجيل بحيث يجب التركيز على التنقلات المختلفة: أمام ، خلف ، جانبيين. - الوضعية التعليمية رقم 04 : منافسة موجهة بين الأفواج مع التركيز على كيفية التموضع الصحيح في المنصب المحدد.	أن يدخل المتعلم في النشاط - أن يستطيع المتعلم الوقوف أمام حامل الكرة في كل مرة - أن يتعلم التنقل بالكرة وبدون كرة في مختلف الاتجاهات توظيف المكتسبات في وضعية منافسة	مرحلة التعلم		
العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ		- تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - القيام بلعبة عكس الإشارة - وقوف جلوس- التلاميذ الأربعة الخاسرين يقومون بجمع العتاد. 10د	العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية	المرحلة الختامية		

ورقة معيار ومحاكاة الأداء الصحيح

الهدف: تعلم نقل الكرة بين مناصب اللعب بطريقة صحيحة

التاريخ / / الأسلوب المستخدم (التبادلي) البطاقة رقم: 05

اسم الطالب المؤدي:

اسم الطالب الملاحظ:

1- دور الطالب المؤدي:- التمتع الجيد في المنصب - نقل الكرة بين المناصب في أحسن الظروف

2- دور الطالب الملاحظ: تقديم التغذية الراجعة.

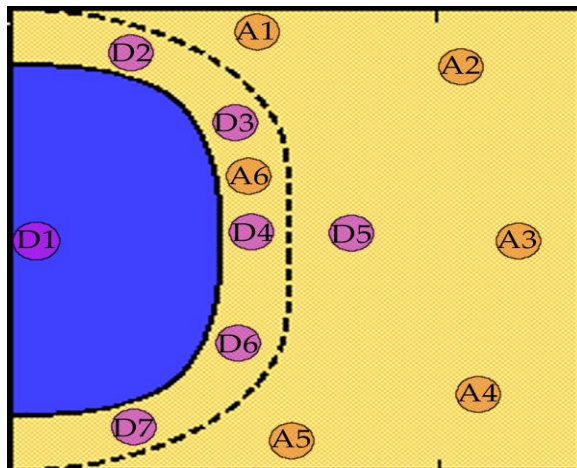
- تسجيل الأداء بوضع علامة (✓) للمحاولة الصحيحة وعلامة (×) للمحاولة الخاطئة.

3- يتم التبديل بعد المحاولة الثالثة.

4- يتم التسجيل بعد المحاولة السادسة.

المؤدي (1)	المؤدي (2)	محك العمل
		1. الحضور الذهني الكامل في المنصب والتنسيق مع الزملاء في تبادل الكرة على طول الملعب
		2. التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية أثناء التنقل بالكرة
		3. الاعتماد على التمريرات القصيرة والسريعة لخروجها من اليد أثناء التنقل وتبادل الكرة مع الزملاء
		4. التركيز على التوقيت المناسب للتنقل الأمامي، الخلفي أو الجانبي

الأعمال					
اسم المؤدي رقم (2)			اسم المؤدي رقم (1)		
3	2	1	3	2	1
					1- التمتع الجيد في المنصب
					2- استقبال واستلام الكرة في وضعية جيدة
					3- التسديد من مختلف المناصب ومختلف الوضعيات



الهجوم:

A1: الجناح الأيمن

A2: الظهر الأيمن

A3: الوسط الدفاعي

A4: الظهر الأيسر

A5: الجناح الأيسر

A6: اللاعب المحوري

الدفاع:

D1: الحارس

D2: الجناح الأيسر

D3: الظهر الأيسر

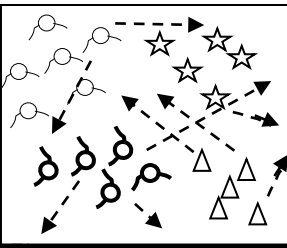
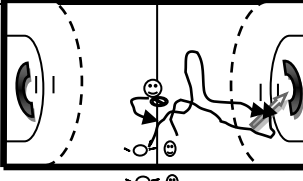

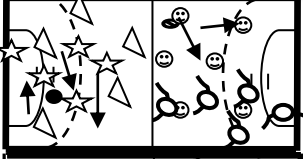
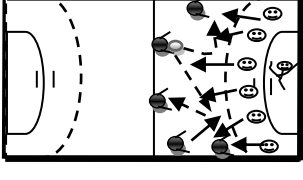
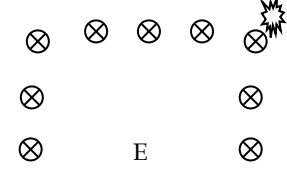
D4: الوسط الدفاعي

D5: اللاعب المحوري

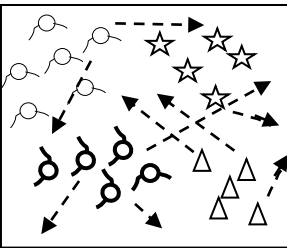
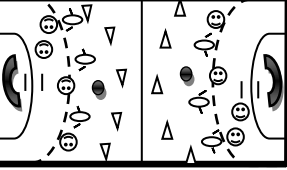
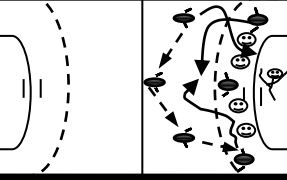
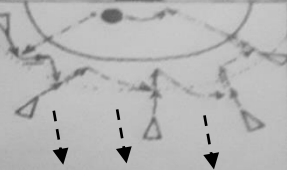
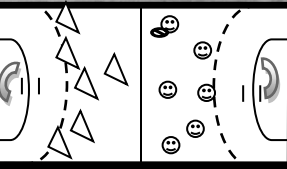
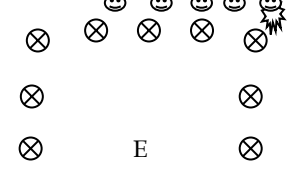
D6: الظهر الأيمن

D7: الجناح الأيمن

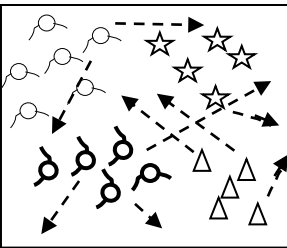
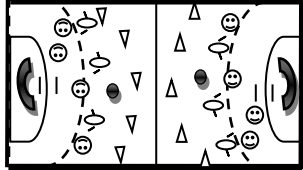
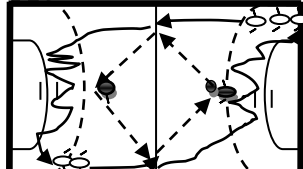
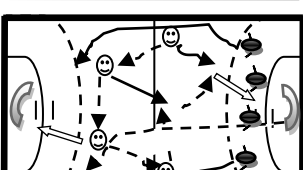

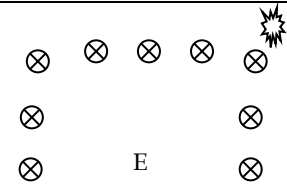
نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بالأسلوب التبادلي مرفقة ببطاقات محاكاة الأداء الصحيح

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عباي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	الجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 06	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	التبادلي	
وسائل العمل أقماع - صافرة- ميقاتية - صديرات - كرات يد. بطاقة محاكاة						
هدف النشاط الأول تعلم القواعد الأساسية للدفاع.						
فترات التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعايات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)		
مرحلة التحضير	أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين	- المناداة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصص ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أجديات الجري. 10 د		إيقاع جري منخفض ومتدرج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة.		
مرحلة التعلم	- أن يكتشف المتعلم فكرة الصراع الفردي - أن يتحكم في عمل الرجلين والذراعين - أن يتموضع تموضعا صحيحا في منطقة الدفاع لقطع الكرة - ان يوظف المكتسبات الدفاعية حسب متطلبات الموقف التنافسي	- <u>الوضعية التعليمية رقم 01:</u> في منتصف الملعب يرمي الأستاذ الكرة للأعلى وعند لمسها للأرض ينطلق تلميذين للاستحواذ عليها ومحاولة التسجيل من خلال الصراع 01 ضد 01 ، وللتلميذ الحرية في اختيار المرمى والآخر يدافع - <u>الوضعية التعليمية رقم 02:</u> وقوف المتعلمين على شكل قطار وهم في وضعية الوقفة الاستعدادية للدفاع ، يتحرك أحد المتعلمين كدليل إلى الجانبين أو إلى الأمام ويتبعه باقي المتعلمين - <u>الوضعية التعليمية رقم 03:</u> 05 مهاجمين خارج 09م ضد 06 مدافعين بين 06م و 09م ، أي لاعب مهاجم يسجل نقطة عند دخوله منطقة 09 م ولمس القمع بالكرة دون التعرض للمدافع أو قطع الكرة أو تضييع التسديد - نقطة للمدافع- يتم التبادل بعد مدة محددة. - <u>الوضعية التعليمية رقم 04:</u> منافسة بين الأفواج مع ضرورة تطبيق إما دفاع المنطقة أو رجل لرجل حسب طلب الأستاذ.	   	- اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط تعلم قواعد الدفاع - عدم تردد الملاحظ في تقديم التغذية الراجعة للزميل للتطبيق وضعية الدفاع - أقل عدد من النقاط بالنسبة للمهاجمين وأكثر عدد من النقاط بالنسبة للمدافعين - الإحساس بالمتعة والرضا أثناء اللعب		
المرحلة الختامية	العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية	- تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - القيام بلعبة عكس الإشارة - وقوف جلوس- التلاميذ الأربعة الخاسرين يقومون بجمع العناد. 10د		العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ		

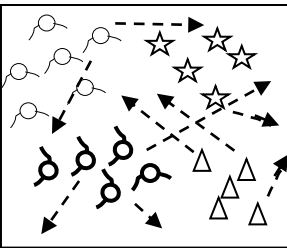
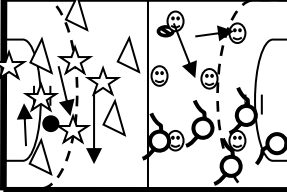
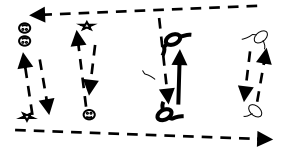
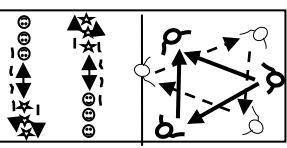
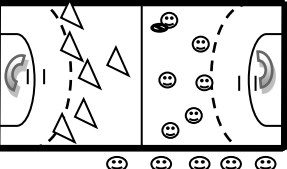
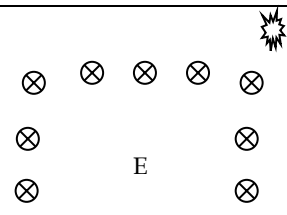
نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بالأسلوب التبادلي مرفقة بطاقت محاكاة الأداء الصحيح

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقيبي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي : ثانية ثانوي	الجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 07	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	التبادلي	
وسائل العمل	أقماع - صافرة- ميقاتية - صديريات - كرات يد. بطاقة محاكاة					
هدف النشاط الأول	ضمان دوران الكرة بين المهاجمين في منطقة الخصم وعدم التسريع في التسديد.					
معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)	ظروف الإنجاز	وضعايات التعلم	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم		
إيقاع جري منخفض ومنتدج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة.		<ul style="list-style-type: none"> - المناادة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصص ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أيجاديات الجري. <p style="text-align: center;">10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين 	<p>مرحلة التحضير</p>		
اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط تعلم الأداء الفني للهجوم - عدم تردد الملاحظ في تقديم التغذية الراجعة للزميل في كيفية الأداء الفني للهجوم -السرعة في التحرك الطولي والسرعة في تمرير الكرة - الإحساس بالمتعة والرضا عند أداء هجمة سليمة وصحيحة	   	<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية التعليمية رقم 01: - لعبة التمريرات الخمسة والفريق الذي ينهي 05 تمريرات على الأقل يمكنه التسديد، العمل يكون في منطقة محددة بين 06 م و 12 م - الوضعية التعليمية رقم 02 : - تمرين 06 ضد 04 يكون العمل في البداية بكرة واحدة ثم بكرتين بالنسبة للمهاجمين يجب الاحتفاظ بالكرة واستقبالها في الفضاء الحر مع توجيه الارتكاز الأخير نحو المرمى والنظر يكون للحارس، مع تجنب الدخول في صراع 01 ضد 01 ، مع إمكانية تبادل المناصب - الوضعية التعليمية رقم 03: فريقين في الهجوم كل في منطقتهم الكرة عند الحارس الذي يمر بدوره للظهر الأيسر ومنه للجناح الأيسر الذي يتحرك طوليا للتمرير للتلميذ الوسط الذي بدوره للظهر الأيمن ومنه للجناح الأيمن الذي يسدد على المرمى ثم العودة إلى المنطقة وتبادل الدور مع الفريق الثاني الحارس ينتقل بحرية في المرمى وعند رفع يديه فوق رأسه يمكن للمهاجمين بالتسديد، الدفاع يتحرك ككتلة واحدة رافعا يديه للأعلى. - الوضعية التعليمية رقم 04: منافسة بين الأفواج مع ضرورة تنفيذ تعليمة معينة قبل تسجيل الهدف 	<ul style="list-style-type: none"> أن يتعود المتعلم على الاحتفاظ بالكرة أن يتعلم المتعلم كيفية تنفيذ الأداء الفني للهجوم أن يتعلم تطبيق التحركات وتبادل الناصب قبل التسديد 	<p>مرحلة التعلم</p>		
العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ		<ul style="list-style-type: none"> - تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - القيام بلعبة عكس الإشارة - وقوف جلوس- التلاميذ الأربعة الخاسرين يقومون بجمع العتاد. 10د 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية 	<p>المرحلة الختامية</p>		

نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بالأسلوب التبادلي مرفقة بطاقت محاكاة الأداء الصحيح

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عباي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي : ثانية ثانوي	الجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ /
وحدة تعليمية رقم: 08	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	التبادلي (التقييم المتبادل)	
وسائل العمل أقماع - صافرة- ميقاتية - صديرات - كرات يد. بطاقة محاكاة						
هدف النشاط الأول الانتقال من الدور الدفاعي إلى الهجومي والعكس..						
فترات التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعايات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)		
مرحلة التحضير	أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين	- المناداة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصة ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أبعاديات الجري. 10 د		إيقاع جري منخفض ومتدرج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة.		
مرحلة التعلم	- أن يدخل المتعلم فنشاط الهجوم والدفاع - أن يتمكن المتعلم من التمرير الطويل ومتابعة الكرة - أن يستطيع المتعلم التمسوح الصحيح بعد استرجاع الكرة - أن يكتشف المتعلم الفرغات في الدفاع	<u>الوضعية التعليمية رقم 01:</u> لعبة التمريرات الستة والفريق الذي ينهي 06 تمريرات يمكنه التسديد، العمل يكون على طول الملعب <u>الوضعية التعليمية رقم 02:</u> يقوم اللاعب بالتمرير إلى اللاعب ج الذي يستقبل الكرة بالجري ويهررها إلى ب الذي بدوره يمرر إلى د ، مع قيام كل من (ج) و (د) بالجري الزجراجي بين منطقة 06 و 09 متر والعودة للخلف في المجموعة المقابلة. <u>الوضعية التعليمية رقم 03:</u> لعبة 04 ضد 04 على كل الملعب، بحيث يقوم الفريق المهاجم بالتقدم بالكرة عن طريق التمرير والاستقبال ثم تسديد الكرة في يدي الحارس. بعد التسديد ينطلق الفريق الثاني (المدافع) في هجمة معاكسة والتسديد على المرمى. يتم التبادل بعد مدة معينة من اللعب، مع ضرورة التمرير إما للاعبين الخلفيين بتمريرة طويلة أو تمريرها للاعب المحوري والذي بدوره يختار اللاعب الذي سيمرر له وهكذا، مع إمكانية إضافة مدافع أو عدة مدافعين. <u>الوضعية التعليمية رقم 03:</u> منافسة بين الأفواج مع ضرورة الاعتماد على الهجوم المعاكس.	   	- اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط تعلم الهجوم المعاكس - عدم تردد الملاحظ في تقديم التغذية الراجعة للزميل في كيفية أداء الهجوم المعاكس والعودة السريعة إلى المنطقة بعد فقدان الكرة . - الاعتماد على السرعة في الوقت المناسب - الإحساس بالمتعة والرضا عند أداء هجمة سليمة وصحيحة		
المرحلة الختامية	أن يتمكن المتعلمون من العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية	- تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - مناقشة النتائج المسجلة في بطاقت محاكاة معيار الأداء الصحيح		العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ		

نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بأسلوب الاكتشاف الموجه مرفقة ببطاقات الأداء الصحيح وبدائل الاداء

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	الجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 01	الثاني	كرة اليد	60 د	قاعة المؤسسة	الاكتشاف الموجه	
وسائل العمل	أقماع - صافرة- ميقاتية - صديريات - كرات يد. بطاقة أسئلة					
هدف النشاط	ضمان استمرارية التحكم في الكرة وتبادلها عن طريق التمرير والاستقبال.					
فترات التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعايات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)		
مرحلة التحضير	أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين	<ul style="list-style-type: none"> - المناداة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصة ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أيجاديات الجري. <p style="text-align: center;">10 د</p>		<p>إيقاع جري منخفض ومنتدج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة.</p>		
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتوجه نحو الكرة لاستقبالها - أن يقوم بالتمرير نحو الزميل بطريقة جيدة - أن يتم التركيز على كرة الزميل وليس على الخصم - أن يتم التركيز على التمرير والاستقبال في وضعية منافسة 	<p>الوضعية التعليمية رقم 01: لعبة التمريرات العشرة ، كل فوجين في نصف ملعب كرة اليد التمرير في البداية يكون حراً، ثم بيدين، ثم بيد واحدة، تمريرة بيد وأخرى بيدين.</p> <p>الوضعية التعليمية رقم 02 : تمرير واستقبال على طول الملعب (عمل ثنائي ذهابا وإيابا)</p> <p>الوضعية التعليمية رقم 03 تمرير واستقبال على شكل مثلث، بحيث تدور الكرة في اتجاه عقارب الساعة والفرق الفاتز هو الذي يقوم بأكثر عدد من التمريرات خلال مدة زمنية محددة) كل ملاحظ خلف زميله المنفذ)</p> <p>الوضعية التعليمية رقم 04: تمرير ومتابعة الكرة أو تمرير والعودة للخلف.</p> <p>الوضعية التعليمية رقم 05 : مقابلة 07 ضد 07 مع تغيير في بعض القوانين مثل : ممنوع التنظيط، ضرورة القيام بـ 06 تمريرات ولمس الكرة من طرف كل أعضاء الفوج لكي يحتسب الهدف. استخدام بطاقة الملاحظة) 15د</p>	   	<p>اكتساب الثقة للدخول في النشاط - المسك الجيد للكرة - اكتشاف الطريقة الصحيحة للتمرير والاستقبال - ماهي أحسن طريقة لتمرير واستقبال الكرة ؟</p> <p>- أكبر عدد من التمريرات - الإحساس بالمتعة والرضا بعد أداء أكبر عدد ممكن من التمريرات الصحيحة أثناء اللعب</p>		
المرحلة الختامية	أن يتمكن المتعلمون من العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض، قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - مناقشة النتائج المسجلة في بطاقات محاكاة معيار الأداء الصحيح 		<p>العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ</p>		

بطاقة الأداء وبدائل الأداء

الهدف: ضمان استمرارية التحكم في الكرة وتبادلها عن طريق التمرير والاستقبال.

التاريخ / / الأسلوب المستخدم (الاكتشاف الموجه) البطاقة رقم: 01

1. طريقة الأداء:

1.1. استقبال الكرة:

- يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدين في علو الوسط وتتجهان للأمام.
- تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.
- لدى وصول الكرة تمتد الذراعان أماماً لاستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليدين، وتسجيلها للدخل نحو الصدر مع أخذ خطوة للخلف لامتناس قوة التمريرة.

2.1. تمرير الكرة:

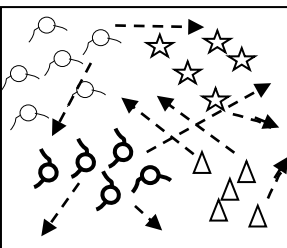

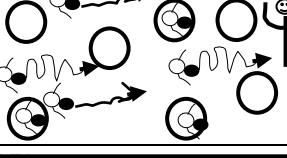
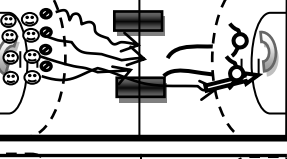
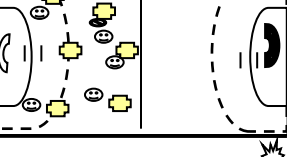
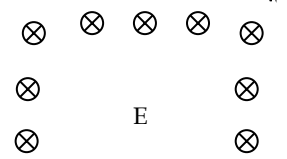
- تستقر الكرة في اليد الممررة المفتوحة.
- تتأرجح الذراع الرامية خلفاً ثم للإمام بسرعة حركة البندول.
- تتأرجح الذراع الرامية خلفاً ثم للإمام بسرعة حركة البندول.
- عندما تمر الكرة من جانب الجسم يتم دفعها وتوجيهها من الرسغ.
- يفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى.

البدائل:

2. البدائل:

- استلام الكرة من الأرض
- استلام الكرة من وضع منخفض باليدين
- استلام الكرة على مستوى الصدر بيد واحدة
- استلام الكرة من أعلى بيد واحد
- استقبال الكرة بيد واحدة من الوقوف
- استقبال الكرة باليدين معا
- التمرير من الوقوف ، التمرير من المشي، التمرير من الجري
- التمرير الأمامي، التمرير الخلفي، التمرير الجانبي، التمرير خلف الرأس، التمرير بين الساقين
- تمتد الذراعين أماماً لاستقبال الكرة مع أخذ خطوة للخلف لامتناس قوة التمريرة ثم تتأرجح الذراع الرامية خلفاً ثم للأمام وتقديم أحد الأقدام أماماً للتمرير
- يقوم المتعلم بتجريب كل هذه البدائل.
- ✓ ماهي أفضل طريقة لاستقبال وتمرير الكرة؟

نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بأسلوب الاكتشاف الموجه مرفقة بطاقت الأداء الصحيح وبدائل الاداء

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	الجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 02	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	الاكتشاف الموجه	
وسائل العمل	أقماع - صافرة- ميقاتية - صديرات - كرات يد. بطاقة أسئلة					
هدف النشاط	تحسين عملية التنظيط بوجود / أو بدون خصم					
فترات التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)		
مرحلة التحضير	أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين	<ul style="list-style-type: none"> - المناداة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصة ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أبعاديات الجري. 		<ul style="list-style-type: none"> إيقاع جري منخفض ومتدرج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة. 	10 د	
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتحكم في الكرة بالتنقل - أن يقوم بالتنظيط بسرعة ورفع الرأس مع التركيز على الكرة - أن يتمكن من تسجيل أهداف بدون التعرض للمس المدافع - أن يوظف التنظيط في وضعية منافسة 	<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية التعليمية رقم 01: لعبة الظل - تقسيم التلاميذ إلى أزواج ، كل تلميذ له كرة ويحاول القيام بالتنظيط ومتابعة مسار الزميل الذي أمامه بدون كرة كظله، والانتشار يكون حرا فوق الميدان. - الوضعية التعليمية رقم 02 : لعبة إيجاد المخبأ - ينتشر التلاميذ بالتنظيط في ساحة محددة وعند رؤية الإشارة - رفع يد الأستاذ- كل تلميذ يدخل إلى حلقة ولا يغادرها ويستمر في التنظيط حتى نزول يد الأستاذ ثم التنظيط مجددا في الميدان. مع إمكانية التغيير في بعض القوانين - الوضعية التعليمية رقم 03 : - تمرين 04 ضد 02 بالتنظيط والممرور على منطقة محددة ومحاولة تسجيل أهداف دون الدخول في منطقة 09م - اللاعب الملموس أولا يتحول إلى مدافع وهكذا. - الوضعية التعليمية رقم 04 : - منافسة 07 ضد 07 مع ضرورة القيام بالتنظيط عقب كل استقبال ثم تسجيل الأهداف/ فريق آخر في التنظيم والتحكيم 20د 	   	<ul style="list-style-type: none"> - اكتساب الثقة للدخول في النشاط - اكتشاف الطريقة السليمة للتنظيط - ماهي أحسن طريقة لتنظيط الكرة ؟ - أكبر عدد من الأهداف - الإحساس بالمتعة والرضا عند تجاوز الخصم بالتنظيط أثناء اللعب 		
المرحلة الختامية	أن يتمكن المتعلمون من العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - مناقشة النتائج المسجلة في بطاقات محاكاة معيار الأداء الصحيح 		<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ 		

بطاقة الأداء الصحيح وبدائل الأداء

الهدف: تحسين عملية التنطيط بوجود / أو بدون خصم

التاريخ / / الأسلوب المستخدم (الاكتشاف الموجه) البطاقة رقم: 02

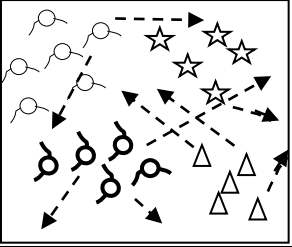
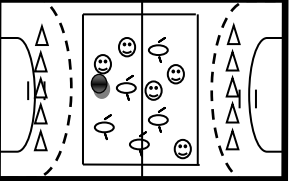
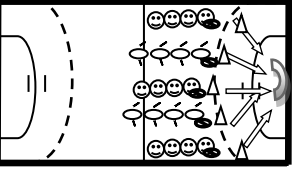
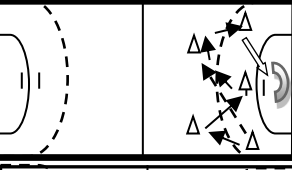
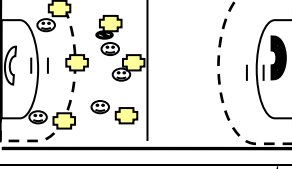
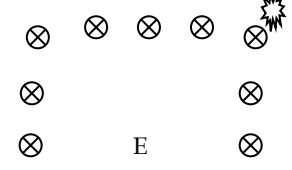
1. طريقة الأداء:

- يميل الجسم قليلاً للأمام (الذي تكون الكرة فيه) وتثنى الركبتان بارتخاء، وتكون الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان بما يسمح بتوازن الجسم.
- يبدأ التنطيط 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 التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.

2. البدائل:

- التنطيط من الوقوف
- التنطيط على الجانب
- التنطيط من الجلوس
- التنطيط بيد واحد
- التنطيط باليدين معا
- التنطيط والمحاورة في المكان
- التنطيط بالمشي
- التنطيط بالجري
- ميل الجسم قليلاً للأمام وثني الركبتين بارتخاء، مع التنطيط بيد واحدة والنظر إلى الأمام.
- تجريب كل البدائل من طرف المتعلمين
- ✓ ماهي الطريقة الصحيحة لتنطيط الكرة؟

نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بأسلوب الاكتشاف الموجه مرفقة بطاقت الأداء الصحيح وبدائل الاداء

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	المجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 03	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	الاكتشاف الموجه	
وسائل العمل	أقماع - صافرة- ميقاتية - صديريات - كرات يد. بطاقة أسئلة					
هدف النشاط	تحسين التسديد من وضعيات مختلفة.					
فترات التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)		
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين 	<ul style="list-style-type: none"> المادة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصة ، تقسيم الأفواج التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية أبجديات الجري. <p>10 د</p>		<ul style="list-style-type: none"> إيقاع جري منخفض ومتدرج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة. 		
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> أن يسقط المتعلم أكبر عدد من الأقماع في وقت محدد تحضير حارس المرمى بواسطة التسديد 	<ul style="list-style-type: none"> <u>الوضعية التعليمية رقم 01:</u> لعبة إسقاط الأقماع بين فريقين بشرط القيام بعدد معين من التمريرات مثل 05 تمريرات ثم تسديد، ثم يتم التبادل بين الهجوم والدفاع عقب كل هدف <u>الوضعية التعليمية رقم 02 :</u> تقسيم التلاميذ إلى 05 أفواج والقيام بالتسديد في يدي الحارس بالتناوب نفس التمرين ولكن الحارس أو الأستاذ هو الذي يحدد اسم التلميذ الذي يسدد، مع تغيير في تقنية التسديد وتبادل الأماكن في كل مرة. <u>الوضعية التعليمية رقم 03 :</u> تمرين مركب بين خمسة لاعبين وإهاء الحركة بالتسديد بتقنيات مختلفة إمكانية إضافة مدافع أو مدافعين <u>الوضعية التعليمية رقم 04:</u> منافسة بين الأفواج مع ضرورة التسجيل بتقنية محددة أو من مكان محدد. ← تمرير - ← تنقل ← تسديد 	   	<ul style="list-style-type: none"> اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط التسديد اكتشاف الطريقة الصحيحة لتسديد الكرة ما هي الطريقة الصحيحة لتسديد الكرة؟ أكبر عدد من التسديدات الناجحة الإحساس بالمتعة والرضا أثناء التسديد الجيد 		
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> أن يتمكن المتعلمون من العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض، قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء مناقشة النتائج المسجلة في بطاقات محاكاة معيار الأداء الصحيح 		<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ 		

بطاقة الأداء الصحيح وبدائل الأداء

الهدف: تحسين التسديد من وضعيات مختلفة

التاريخ / / الأسلوب المستخدم (الاكتشاف الموجه) البطاقة رقم: 03

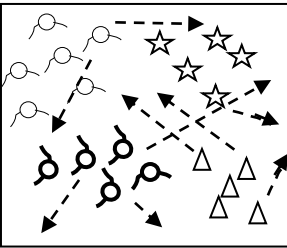
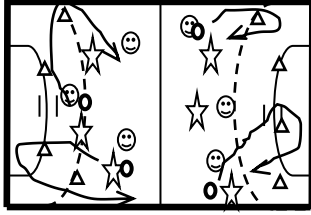
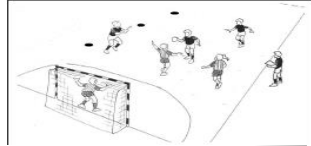
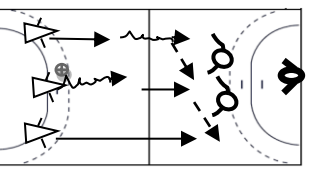
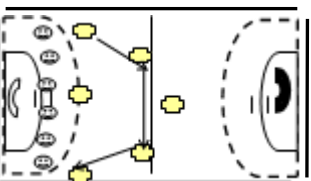
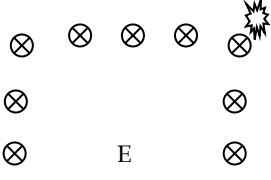
1. طريقة الأداء:

- بعد نلق الكرة يؤدي التلميذ خطوة أو خطوتين أو ثلاث خطوات (حسب المسافة)
- يأخذ التلميذ الارتقاء إلى أعلى وللأمام بالقدم اليسرى (إذا كان التلميذ يصوب بيده اليمنى).
- يتم سحب الكرة الممسوكة باليدين إلى الخلف ولأعلى ليتم مسكها باليد المصوبة.
- يصوب التلميذ الكرة أثناء الطيران وقبل هبوطه على الأرض بقليل بمساعدة حركة الجذع بعد التقوس إلى الأمام ممتزجة مع دفع الذراع بحركة سوطيه (كرباجيه).
- يجب أن يكون الهبوط بليونة ومرونة بملامسة الأرض بالقدم اليسرى إلى قدم الارتقاء لتفادي حدوث أي إصابات على أن تتبعها القدم اليمنى لإكمال حركة اندفاع الجسم وحفظ التوازن لامتناس هذا الاندفاع

2. البدائل:

- التسديد من الثبات، من الحركة
 - التسديد بمرجحة الذراع
 - التسديد بمرجحة الذراعين
 - التسديد من الوقوف
 - التسديد بالوثب أماما
 - التسديد بالارتقاء عاليا
 - التسديد بلف الجذع أثناء الطيران
 - التسديد والهبوط على الرجلين معا
 - التسديد والهبوط على رجل واحدة
 - بعد استلام الكرة ينظم المتعلم خطواته حسب المسافة ثم يأخذ الارتقاء، يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً إلى الأمام ومنثنياً إلى اليسار، ويكون رجل المرجحة في أول الأمر مدفوعة إلى أعلى وللأمام وبانثناء خفيف. ثم الهبوط بمرونة
 - تجريب كل البدائل من طرف المتعلمين
- ✓ ماهي الطريقة الصحيحة لتسديد الكرة؟

نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بأسلوب الاكتشاف الموجه مرفقة ببطاقات الأداء الصحيح وبدائل الاداء

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي : ثانية ثانوي	المجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ /
وحدة تعليمية رقم: 04	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	الاكتشاف الموجه	
وسائل العمل	أقماع - صافرة - ميقاتية - صديريات - كرات يد. بطاقة أسئلة					
هدف النشاط	التنقل السليم بالكرة نحو المرمى					
معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)	ظروف الانجاز	مضامين التعلم	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم		
إيقاع جري منخفض ومتدرج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة.		- المناادة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصّة ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أبجديات الجري.	أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين	مرحلة التحضير	10 د	
اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط التنقل بالكرة - اكتشاف الطريقة السليمة للتنقل بالكرة نحو المرمى - كيف يتم التنقل السلم بالكرة نحو المرمى؟ - عدم الجري بالكرة - أكبر عدد من التمديدات الناجح - الإحساس بالمتعة والرضا عند إيصال الكرة إلى منطقة الخصم بطريقة سليمة أثناء اللعب	   	<u>الوضعية التعليمية رقم 01:</u> لعبة للدخول في النشاط مع ضمان دوران الكرة وعدم سقوطها؛ بحيث نقسم التلاميذ إلى فوجين، كل فوج ينقسم بدوره إلى قسمين كل قسم يتواجد في نصف ملعب وله كرتين. القيام بالتمرير والاستقبال بحيث كل لاعب يمرر الكرة يقوم بمهمة معينة مثل الدوران على قمع والعودة، القيام بحركة معينة. <u>الوضعية التعليمية رقم 02:</u> التقدم بالكرة بلاعبين ثم إنهاء الحركة بالتسديد نفس التمرين مع إضافة مدافع <u>الوضعية التعليمية رقم 03:</u> على طول الملعب 03 ضد 02 ومحاولة التحرر للتمرير واستقبال الكرة والتسديد، العمل يكون بالتداول. <u>الوضعية التعليمية رقم 04:</u> منافسة مع ضرورة تطبيق ما جاء في الحصّة في كل هجمة. فريق آخر في التحكيم ثم يتم التبادل بين الأفواج. 15د	- أن يضمن استمرارية التداول بالكرة - أن يختار الزميل الأحسن تموقعا أثناء التمرير - أن ينتقل للأمام والتمرير في المناطق الحرة - أن يستطيع التقدم بالكرة مع وجود خصم - التقدم بالكرة كل تلميذ في منصبه	مرحلة التعلم		
العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ		- تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - مناقشة النتائج المسجلة في بطاقات محاكاة معيار الأداء الصحيح	أن يتمكن المتعلمون من العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية	المرحلة الختامية		

بطاقة الأداء الصحيح وبدائل الأداء
الهدف: التنقل السليم بالكرة نحو المرمى

التاريخ / / / الأسلوب المستخدم (الاكتشاف الموجه) البطاقة رقم: 04

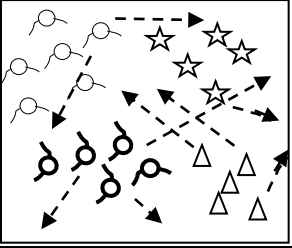
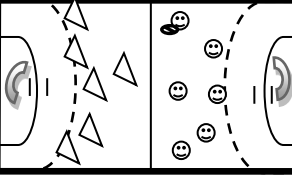
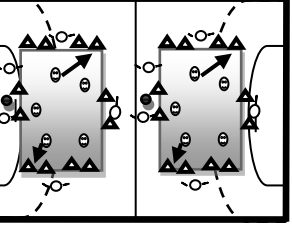
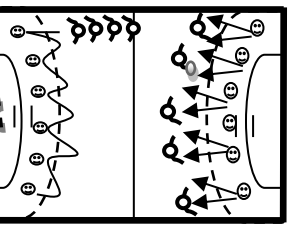
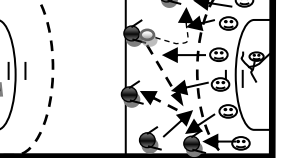
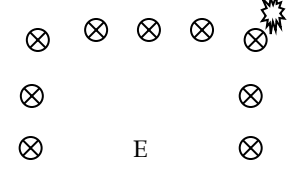
1. طريقة الأداء:

- أثناء الاستقبال تنتشر الأصابع جميعاً على جانبي الكرة دون توتر وعند مسك الكرات العالية الأصابع تتباعد قليلاً ويشير الإبهامان كل منهما تجاه الآخر.
- تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلى الخلف لتصحيح الكرة في يد واحدة (اليد الراحية) بعد تأمينها باليد الحرة إلى مستوى الكتف، ويتوقف مدى سحبها على مسافة التمرير
- عدم أرجحة الذراع الراحية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الاتجاه ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة طبيعية
- بعد تسلّم التلميذ الكرة من الجري يتم اتخاذ ثلاث خطوات متعاقبة يسار / يمين / يسار (بالنسبة للتلميذ الذي يصوب باليد اليمنى) ويمكن أخذ خطوتين فقط (يمين / يسار) وذلك إذا لم تتح الفرصة للمهاجم لأخذ ثلاث خطوات، وهذا يعود إلى وضعه أثناء استلامه للكرة.

2. البدائل:

- استقبال الكرة من وضع منخفض وبيد واحدة
 - استقبال الكرة من وضع متوسط بيد واحدة
 - استقبال الكرة على مستوى الصدر
 - التنقل بالكرة بالجري
 - التنقل بالكرة بالمشي
 - التنقل الجماعي بالكرة
 - التنقل الفردي والثنائي بالكرة
 - استلام الكرة والتموقع الجيد في المنصب وفي الأروقة ، التنقل حسب سرعة المجموعة بتطبيق التمرير والاستقبال وإنهاء الهجمة بتسديد نحو المرمى.
 - تجريب كل البدائل من طرف المتعلمين
- ✓ ماهي الطريقة السليمة للتنقل بالكرة نحو المرمى؟

نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بأسلوب الاكتشاف الموجه مرفقة بطاقت الأداء الصحيح وبدائل الاداء

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	المجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 05	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	الاكتشاف الموجه	
وسائل العمل	أقماع - صافرة- ميقاتية - صديريات - كرات يد. بطاقة أسئلة					
هدف النشاط	تعلم نقل الكرة بين مناصب اللعب بطريقة صحيحة					
فترات التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعايات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)		
مرحلة التحضير	أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين	<ul style="list-style-type: none"> - المناادة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصص ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أبجديات الجري. <p>10 د</p>		<ul style="list-style-type: none"> إيقاع جري منخفض ومتدرج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة. 		
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - أن يدخل المتعلم في النشاط - أن يستطيع المتعلم الوقوف أمام حامل الكرة في كل مرة - أن يتعلم التنقل بالكرة وبدون كرة في مختلف الاتجاهات - توظيف المكتسبات في وضعية منافسة 	<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية التعليمية رقم 01: لعبة تمهيدية على طول الملعب بين فريقين كل متعلم حسب منصبه في اللعب بحيث يكون التمرير باليدين والتسجيل يكون بالرأس من دون وجود حارس المرمى. - الوضعية التعليمية رقم 02: تقسيم التلاميذ إلى 04 مجموعات، كل فوجين يتواجدان في نصف ملعب - دفاع وهجوم- بحيث الدفاع يكون داخل مساحة محددة بأقماع والهجوم يكون خارج تلك المساحة وله كرة مع القيام بالتمرير والاستقبال. ومحاولة وضع الكرة بين الأقماع الموضوعة حول المربع لتسجيل هدف. بينما يحاول المدافع منعه من ذلك بواسطة لمسه. (كل واحد حسب منصبه في الدفاع والهجوم) - الوضعية التعليمية رقم 03: فريق في الهجوم وآخر في الدفاع مع تبادل الأدوار في كل مرة. حسب المناصب - يقوم المهاجم- بدون كرة- بالضغط على المدافع وهذا الأخير يقوم بعملية الصد وبالتالي ينتقل المهاجم إلى المدافع الثاني وهكذا حتى يقوم جميع التلاميذ بالتمرير - نفس التمرين بالكرة بدون تسديد ثم بالتسديد. - نفس التمرين بدون 06 ضد 06 مع إمكانية التسجيل بحيث يجب التركيز على التنقلات المختلفة: أمام ، خلف ، جانبيين. - الوضعية التعليمية رقم 04 : منافسة موجهة بين الأفواج مع التركيز على كيفية التوضع الصحيح في المنصب المحدد. 	   	<ul style="list-style-type: none"> اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط تعلم المناصب في اللعب - عدم تردد الملاحظ في تقديم التغذية الراجعة للزميل في الحفاظ على منصبه الاعتماد على التوقيت الصحيح في عملية الخروج الحفاظة على التنظيم الجماعي - الإحساس بالمتعة والرضا عند الوصول إلى منطقة الخصم بطريقة سليمة أثناء اللعب 		
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> أن يتمكن المتعلمون من العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - مناقشة النتائج المسجلة في بطاقات محاكاة معيار الأداء الصحيح 		<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ 		

بطاقة الأداء الصحيح وبدائل الأداء

الهدف: تعلم نقل الكرة بين مناصب اللعب بطريقة صحيحة

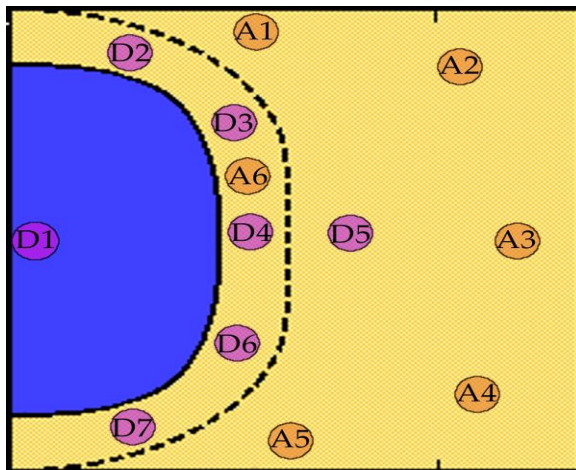
التاريخ / / الأسلوب المستخدم (الاكتشاف الموجه) البطاقة رقم: 05

1. طريقة الأداء:

- الحضور الذهني الكامل في المنصب والتنسيق مع الزملاء في تبادل الكرة على طول الملعب .
- التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية أثناء التنقل بالكرة .
- الاعتماد على التمريرات القصيرة والسريعة لخروجها من اليد أثناء التنقل وتبادل الكرة مع الزملاء .
- التركيز على التوقيت المناسب للتنقل الأمامي، الخلفي أو الجانبي .

2. البدائل:

- التنقل بالكرة نحو الزميل بالتنطيط
 - التنقل بالكرة نحو الزميل بالجري.
 - التمير نحو الزميل الأقرب للمنصب
 - التمير نحو الزميل البعيد من المنصب
 - التمير والتنقل إلى الأمام
 - التمير إلى الخلف
 - التمير على الأطراف
 - تغيير المنصب مع الزميل بعد التمير
 - التنقل نحو المرمى على الأروقة
 - استلام الكرة ، مرجحة الذراع والتمير للزميل الأقرب أمام أو خلف أو جانبي ، التنقل مع المجموعة نحو المرمى بتناسق والحفاظ على المسافة حسب المنصب .
 - تجريب كل البدائل من طرف المتعلمين.
- ✓ ماهي الطريقة الصحيحة لنقل الكرة بين مناصب اللعب؟



الهجوم:

- A1: الجناح الأيمن
- A2: الظهر الأيمن
- A3: الوسط الدفاعي
- A4: الظهر الأيسر
- A5: الجناح الأيسر
- A6: اللاعب المحوري

الدفاع:

- D1: الحارس
- D2: الجناح الأيسر
- D3: الظهر الأيسر
- D4: الوسط الدفاعي
- D5: اللاعب المحوري
- D6: الظهر الأيمن
- D7: الجناح الأيمن

نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بأسلوب الاكتشاف الموجه مرفقة بطاقات الأداء الصحيح وبدائل الاداء

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	الجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 06	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	الاكتشاف الموجه	
وسائل العمل		أقماع - صافرة- ميقاتية - صديريات - كرات يد. بطاقة بدائل الأداء				
هدف النشاط		تعلم القواعد الأساسية للدفاع.				
معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)	ظروف الانجاز	وضعايات التعلم	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم		
إيقاع جري منخفض ومتدرج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة.		- المناادة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصه ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أجبديات الجري. 10 د	أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين	مرحلة التحضير		
اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط تعلم قواعد الدفاع - طرح الأسئلة على المتعلم بتسلسل - اكتشاف الطريقة الصحيحة للدفاع - ماهي أحسن وضعية للدفاع؟	   	<u>الوضعية التعليمية رقم 01:</u> في منتصف الملعب يرمي الأستاذ الكرة للأعلى وعند لمسها للأرض ينطلق تلميذين للاستحواذ عليها ومحاولة التسجيل من خلال الصراع 01 ضد 01 ، وللتلميذ الحرية في اختيار المرمى والآخر يدافع <u>الوضعية التعليمية رقم 02:</u> وقوف المتعلمين على شكل قطار وهم في وضعية الوقفة الاستعدادية للدفاع ، يتحرك أحد المتعلمين كدليل إلى الجانبين أو إلى الأمام ويتبعه باقي المتعلمين <u>الوضعية التعليمية رقم 03:</u> 05 مهاجمين خارج 09م ضد 06 مدافعين بين 06م و 09م ، أي لاعب مهاجم يسجل نقطة عند دخوله منطقة 09 م ولمس القمع بالكرة دون التعرض للمدافع أو قطع الكرة أو تضييع التسديد - نقطة للمدافع- يتم التبادل بعد مدة محددة. <u>الوضعية التعليمية رقم 04:</u> منافسة بين الأفواج مع ضرورة تطبيق إما دفاع المنطقة أو رجل لرجل حسب طلب الأستاذ.	- أن يكتشف المتعلم فكرة الصراع الفردي - أن يتحكم في عمل الرجلين والذراعين - أن يتوضع تموضعا صحيحا في منطقة الدفاع لقطع الكرة - ان يوظف المكتسبات الدفاعية حسب متطلبات الموقف التنافسي	مرحلة التعلم		
العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ		- تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - مناقشة النتائج المسجلة في بطاقات محاكاة معيار الأداء الصحيح	أن يتمكن المتعلمون من العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية	المرحلة الختامية		

بطاقة الأداء الصحيح وبدائل الأداء
الهدف: تعلم القواعد الأساسية للدفاع

التاريخ / /

البطاقة رقم: 06

الأسلوب المستخدم (الاكتشاف الموجه)

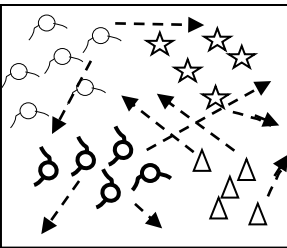
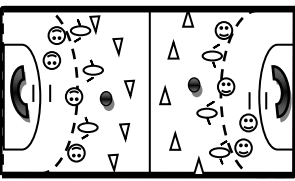
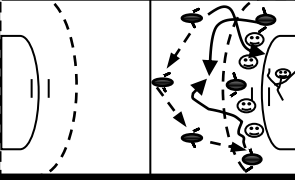
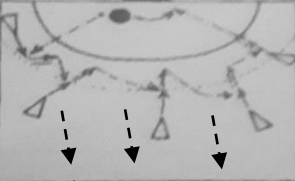
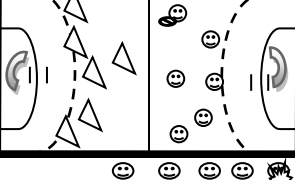
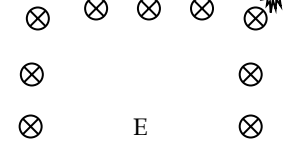
1. طريقة الأداء:

- تباعد القدمان في وضع مريح مع تقدم قدم على بعد حوالي 2.سم للأمام.
- ثني الركبتين قليلاً واستقامة الجذع أو يكون مائلاً قليلاً للأمام
- تنثني الذراعان قليلاً من مفصلي المرفقين واليدان في مستوى الصدر ومفتوحتان بارتخاء بحيث تشير الأصابع للأمام والداخل
- يكون النظر موجهاً للمنافس ويمكن استخدام الرؤية الجانبية في نفس الوقت.
- يجب أن تكون تحركات التلميذ المدافع بسرعة للأمام أو للجانب أو للخلف طبقاً لتحركات المهاجم وتحرك الذراعين في أقصر طريق لأعلى ولأسفل.

2. البدائل:

- الوقوف ورفع الأيدي أثناء الدفاع.
- التنقل أماماً وخلفاً وجانباً أثناء الدفاع
- الوقوف مع وضع الأيدي في امتداد امامي
- الوقوف مع ثني الركبتين
- الوقوف مع ثني الذراعين وأرجحتها
- الوقوف ومتابعة الزميل على الأطراف
- الوقوف والارتقاء إلى أعلى مع مد الذراعين
- الوقوف مع توجيه الأيدي نحو الكرة
- الوقوف مع ثني الركبتين وثني الذراعين في اتجاه الأمام، النظر موجه للمنافس والمتابعة بالحركة أمام ، خلف وعلى الجانبين.
- تجريب كل البدائل من طرف المتعلمين
- ✓ ماهي أحسن وضعية للدفاع؟

نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بأسلوب الاكتشاف الموجه مرفقة بطاقت الأداء الصحيح وبدائل الاداء

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عباي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	المجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 07	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	الاكتشاف الموجه	
وسائل العمل أقماع - صافرة- ميقاتية - صديريات - كرات يد. بطاقة بدائل الأداء						
هدف النشاط ضمان دوران الكرة بين المهاجمين في منطقة الخصم وعدم التسريع في التسديد.						
فترات التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعايات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)		
مرحلة التحضير	أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين	<ul style="list-style-type: none"> - المناداة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصص ، تقسيم الأفواج - التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق - القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية - أجبديات الجري. <p style="text-align: center;">10 د</p>		<ul style="list-style-type: none"> إيقاع جري منخفض ومنتدج عدم التوقف زيادة نبضات القلب التدرج في التسخين والتنظيم الحركي . الحفاظ على مبدأ العمل والراحة. 		
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> أن يتعود المتعلم على الاحتفاظ بالكرة أن يتعلم المتعلم كيفية تنفيذ الأداء الفني التحركات وتبادل الناصب قبل التسديد 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>الوضعية التعليمية رقم 01:</u> لعبة التمريرات الخمسة والفريق الذي ينهي 05 تمريرات على الأقل يمكنه التسديد، العمل يكون في منطقة محددة بين 06 م و 12 م - <u>الوضعية التعليمية رقم 02:</u> تمرين 06 ضد 04 يكون العمل في البداية بكرة واحدة ثم بكرتين بالنسبة للمهاجمين يجب الاحتفاظ بالكرة واستقبالها في الفضاء الحر مع توجيه الارتكاز الأخير نحو المرمى والنظر يكون للحارس، مع تجنب الدخول في صراع 01 ضد 01 ، مع إمكانية تبادل المناصب - <u>الوضعية التعليمية رقم 03:</u> فريقين في الهجوم كل في منطقتهم الكرة عند الحارس الذي يمر بدوره للظهر الأيسر ومنه للجناح الأيسر الذي يتحرك طوليا للتمرير للتلميذ الوسط الذي بدوره للظهر الأيمن ومنه للجناح الأيمن الذي يسدد على المرمى ثم العودة إلى المنطقة وتبادل الدور مع الفريق الثاني الحارس ينتقل بحرية في المرمى وعند رفع يديه فوق رأسه يمكن للمهاجمين بالتسديد، الدفاع يتحرك ككتلة واحدة رافعا يديه للأعلى. - <u>الوضعية التعليمية رقم 04:</u> منافسة بين الأفواج مع ضرورة تنفيذ تعليمة معينة قبل تسجيل الهدف 	   	<ul style="list-style-type: none"> اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط تعلم الأداء الفني للهجوم - طرح الأسئلة على المتعلم بتسلسل - اكتشاف الأداء الفني للهجوم كيف يتم الأداء الفني للهجوم؟ - السرعة في التحرك الطولي والسرعة في تمرير الكرة - الإحساس بالمتعة والرضا عند أداء هجمة سليمة وصحيحة 		
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> أن يتمكن المتعلمون من العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض، قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء - مناقشة النتائج المسجلة في بطاقات محاكاة معيار الأداء الصحيح 		<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية التركيز على توجيهات الأستاذ 		

بطاقة الأداء الصحيح وبدائل الأداء

الهدف: ضمان دوران الكرة بين المهاجمين في منطقة الخصم وعدم التسرع في التسديد.

التاريخ / / الأسلوب المستخدم (الاكتشاف الموجه) البطاقة رقم: 07

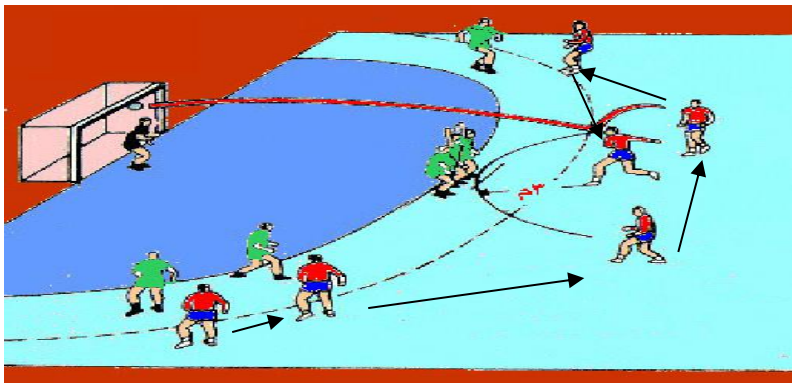
1. طريقة الأداء:

- التنقل بالتمرير من منطقة الدفاع إلى منطقة الهجوم مع النظر مرة إلى منطقة المرمى ومرة إلى الكرة
- الاحتفاظ بالكرة بالاستقبال والتمرير السريع على طول الملعب
- التمرير إلى الزميل الأقرب في المنصب والتنقل من الدفاع إلى الهجوم بمسافة معينة ومحددة بين المتعلمين
- التمرير إلى الأمام وإلى الخلف وعلى الأطراف في منطقة الخصم
- تبادل المناصب في منطقة الهجوم بالتنسيق
- نقل الكرة من الجناح الأيمن إلى الجناح الأيسر في منطقة الهجوم والعكس
- التسديد عند إيجاد الثغرة في دفاع الخصم.

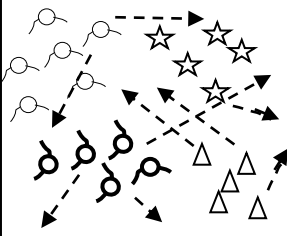
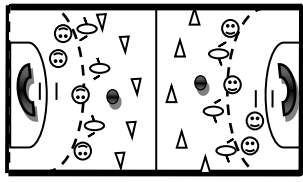
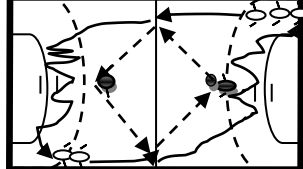
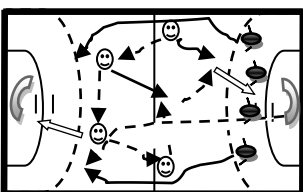
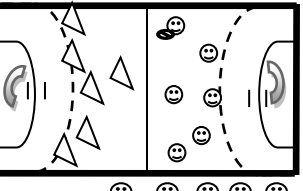
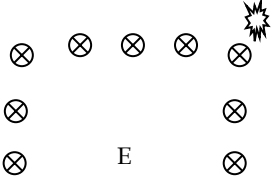
2. البدائل:

- التنقل بالكرة من الدفاع إلى الهجوم
- التمرير الطويل من منطقة الدفاع إلى الهجوم
- التنقل بالكرة على الأطراف
- التمريرات القصيرة بين المتعلمين حسب المناصب
- نقل الكرة بين الأجنحة
- تبادل المناصب في الهجوم
- التنقل من الدفاع إلى الهجوم بتمريرات قصيرة وسريعة امام وخلف وعلى الجانب ونقل الكرة في منطقة الخصم من الجناح الأيمن إلى الأيسر والعكس والتسديد في وجود ثغرة.
- تجريب المتعلمين لكل البدائل
- ✓ كيف يتم الأداء الفني للهجوم؟

تنقل الكرة بين المهاجمين



نماذج وحدات تعليمية لنشاط جماعي "كرة اليد" بأسلوب الاكتشاف الموجه مرفقة بطاقت الأداء الصحيح وبدائل الاداء

المؤسسة : ثانوية وادي الطاقة الجديدة		الأستاذ : عقابي مسعود			السنة الدراسية : 2016 / 2017 م	
المستوى الدراسي: ثانية ثانوي	المجال التعليمي	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	الأسلوب المستخدم	التاريخ/
وحدة تعليمية رقم: 08	الثاني	كرة اليد	ساعة	قاعة المؤسسة	الاكتشاف الموجه (التقييم المتبادل)	
وسائل العمل						
أقماع - صافرة- ميقاتية - صديرات - كرات يد. بطاقة البدائل والأداء الصحيح						
هدف النشاط						
الانتقال من الدور الدفاعي إلى الهجوم والعكس..						
معايير النجاح (الرضا الحركي والثقة بالنفس)	ظروف الانجاز	وضعايات التعلم	الأهداف الإجرائية	فترات التعلم		
<p>إيقاع جري منخفض ومتدرج</p> <p>عدم التوقف</p> <p>زيادة نبضات القلب</p> <p>التدرج في التسخين والتنظيم الحركي .</p> <p>الحفاظ على مبدأ العمل والراحة.</p>		<p>- المناادة والتحية الرياضية وشرح هدف الحصة ، تقسيم الأفواج</p> <p>- التسخين العام عن طريق الجري والانتشار في مساحة محددة بأقماع مع ترك الحرية للتلاميذ في اختيار اتجاه الجري لمدة 04 دقائق</p> <p>- القيام بحركات التسخين في المكان + تمديدات عضلية</p> <p>- أبعاديات الجري.</p> <p style="text-align: center;">10 د</p>	<p>أن يشعر المتعلم بالتهيئة النفسية والبدنية والفيزيولوجية</p> <p>أن يتعرف المتعلم على أهمية التسخين</p>	<p>مرحلة التحضير</p>		
<p>اكتساب الثقة بالنفس للدخول في نشاط تعلم الهجوم المعاكس</p> <p>طرح الأسئلة على المتعلم بتسلسل</p> <p>- اكتشاف المتعلم لكيفية أداء الهجوم المعاكس والعودة السريعة إلى المنطقة بعد فقدان الكرة.</p> <p>- كيف يتم الهجوم المعاكس والعودة بسرعة إلى المنطقة؟</p> <p>- الاعتماد على السرعة في الوقت المناسب</p> <p>- الإحساس بالمتعة والرضا عند أداء هجمة سليمة وصحيحة</p>	   	<p><u>الوضعية التعليمية رقم 01:</u></p> <p>لعبة التمريرات الستة والفريق الذي ينهي 06 تمريرات يمكنه التسديد، العمل يكون على طول الملعب</p> <p><u>الوضعية التعليمية رقم 02:</u></p> <p>يقوم اللاعب أ بالتمرير إلى اللاعب ج الذي يستقبل الكرة بالجري ويمررها إلى ب الذي بدوره يمرر إلى د ، مع قيام كل من (ج) و (د) بالجري الزجراجي بين منطقة 06 و 09 متر والعودة للخلف في المجموعة المقابلة.</p> <p><u>الوضعية التعليمية رقم 03:</u></p> <p>لعبة 04 ضد 04 على كل الملعب، بحيث يقوم الفريق المهاجم بالتقدم بالكرة عن طريق التمرير والاستقبال ثم تسديد الكرة في يدي الحارس.</p> <p>بعد التسديد ينطلق الفريق الثاني (المدافع) في هجمة معاكسة والتسديد على المرمى.</p> <p>يتم التبادل بعد مدة معينة من اللعب، مع ضرورة التمرير إما للاعبين الخلفيين بتمريرة طويلة أو تمريرها للاعب المحوري والذي بدوره يختار اللاعب الذي سيمرر له وهكذا، مع إمكانية إضافة مدافع أو عدة مدافعين.</p> <p><u>الوضعية التعليمية رقم 03:</u></p> <p>منافسة بين الأفواج مع ضرورة الاعتماد على الهجوم المعاكس.</p>	<p>- أن يدخل المتعلم فنشاط الهجوم والدفاع</p> <p>- أن يتمكن المتعلم من التمرير الطويل ومتابعة الكرة</p> <p>- أن يستطيع المتعلم التمسوضع الصحيح بعد استرجاع الكرة</p> <p>- أن يكتشف المتعلم الفترات في الدفاع</p>	<p>مرحلة التعلم</p>		
<p>العودة إلى الحالة الطبيعية</p> <p>التركيز على توجيهات الأستاذ</p>		<p>- تجميع التلاميذ والجلوس على الأرض ،قيام أحد التلاميذ بالتمديد العضلي والاسترخاء</p> <p>- مناقشة النتائج المسجلة في بطاقات محاكاة معيار الأداء الصحيح</p>	<p>أن يتمكن المتعلمون من العودة إلى الهدوء والحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>		

بطاقة الأداء الصحيح وبدائل الأداء

الهدف: الانتقال من الدور الدفاعي إلى الهجومي والعكس.

البطاقة رقم: 08

الأسلوب المستخدم (الاكتشاف الموجه)

التاريخ / /

1. طريقة الأداء:

- بعد استلام الكرة تتم عملية التمرير عن طريق الدوران القوي السريع للذراع والقدم الخلفية مع الحركة الكرياجية للذراع الممررة لتحقيق حدة التمرير بنتيجة فرد الذراع وانقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب بالسوط، والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم
- يجب اتخاذ وضعية جيدة داخل المجموعة والجري في الجانب الداخلي للرواق
- السرعة في التحرك الطولي والسرعة في تمرير الكرة
- الزيادة في السرعة عند التجاوز وعند العودة إلى المنطقة
- التسديد بدقة نحو المرمى

2. البدائل:

- استلام الكرة وتمرير الكرة للزميل الأقرب لمنطقة الهجوم
- استلام الكرة وتمريرها للأجنحة (يمين أو يسار)
- استلام الكرة وتمرير قصير وسريع لأقرب زميل
- استلام الكرة والتحريك الطولي في الرواق
- التنقل بالجري بالكرة
- التنقل بالتنطيط
- التمرير السريع من متعلم الوسط إلى المتعلم المحوري بدوره لمتعلم الأجنحة للتسديد
- استقبال الكرة ، دقة التمرير الطويل الكرياجي ، زيادة السرعة في التحرك الطولي، دقة التسديد نحو المرمى ، زيادة السرعة عند العودة إلى المنطقة
- تجريب كل البدائل من طرف المتعلمين
- ✓ كيف يتم الهجوم المعاكس والعودة السريعة إلى المنطقة؟

