

## قائمة المراجع

- أولا : المراجع العربية  
ثانيا : المراجع الأنجليزية

أولاً : المراجع باللغة العربية

- ١ - أحمد عبدالفتاح حسين: فاعلية بعض أساليب إستخدام الكمبيوتر فى تعليم مسابقة ١٠م حواجز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١.
- ٢ - أسامة صلاح فؤاد : تأثير برنامج تعليمى بإستخدام (الكمبيوتر) على تعلم بعض المهارات الأساسية فى المبارزة، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية مدينة السادات ، السنة الأولى ، العدد الأول ، المنوفية ، ٢٠٠٢.
- ٣ - الغريب زاهر إسماعيل : تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم ، عالم الكتب ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠١.
- ٤ - المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد الثانى والعشرون ، الأسكندرية ، ٢٠٠٢.
- ٥ - إيلين وديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، دار المعارف ، ٢٠٠١.
- ٦ - آمال رجب عطية المصرى : أثر إستخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارة الشقبة الجانبية على جهاز الأرضى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠.
- ٧ - أيمن محمد عبدالفتاح الخولى : أصول التعليم ، رؤى مستقبلية لتطوير التعليم فى القرن الحادى والعشرين ، الطبعة الأولى ، بيروت ، ٢٠٠١.
- ٨ - تمام إسماعيل تمام : آفاق جديدة فى تطوير منهاج التعليم ، دار الهدى ، ٢٠٠٠.

- ٩ - توفيق أحمد مرعى ، محمد محمود الحيلة : طرائق التدريس العامة ،  
الطبعة الأولى ، دار المسيرة ، ٢٠٠٢ .
- ١٠ - رمزية الغريب : التعلم دراسة نفسية ، تفسيرية ، توجيهية ، القاهرة ،  
مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٦ .
- ١١ - زكى إبراهيم الحبشى ، مصطفى كامل الحلفاوى : الإشراف فى  
التربية الرياضية ، ١٩٩٤ .
- ١٢ - سامى محمد ملحم : صعوبات التعلم ، الطبعة الأولى ، عمان ، دار  
المسيرة ، ٢٠٠٢ .
- ١٣ - سهير حجازى ، عبادة سرحان : مقدمة فى الحاسبات  
وتكنولوجيا المعلومات ، مطبعة جامعة طنطا ، الطبعة  
الثانية ، ٢٠٠١ .
- ١٤ - سوزان بدران محمد سليمان : فاعلية إستخدام أساليب تكنولوجيا التعليم  
على تعلم بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ،  
رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- ١٥ - صفاء جابر شاهين : أثر التغذية الراجعة على الذاكرة الحركية  
ومستوى الأداء فى مادة التمرينات ، رسالة دكتوراة غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ،  
القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ١٦ - عائشة محمد الفاتح أحمد : تصميم برنامج تعليمى بالحاسب الآلى  
والكمبيوتر ، لتعليم بعض مهارات المبارزة ، رسالة  
ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ١٧ - عبدالحافظ سلامة : الإتصال وتكنولوجيا التعليم ، دار اليازورى  
العلمية ، الطبعة العربية الأولى ، ٢٠٠٢ .

- ١٨- عبدالحافظ سلامة : تصميم الوسائل التعليمية وإنتاجها لذوى الإحتياجات الخاصة ، دار اليازورى العلمية ، الطبعة الأولى ، عمان ، ٢٠٠١ .
- ١٩- عبدالعظيم الفرجانى : التكنولوجيا وتطوير التعليم ، دار غريب ، ٢٠٠٢ .
- ٢٠- عزة فرج ، هالة مالك : أثر إستخدام جهاز الفيديو على التدريبات المائية فى إصلاح أخطاء حركات الرجلين لسباحة الصدر، المؤتمر العلمى الأول ، التنمية البشرية وإقتصاديات الرياضة ، التحديات والطموحات ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ٢١- على حسنين حسب الله ، على مصطفى طه ، حازم عبدالمحسن محمد، سمير لطفى السيد ، محمد صلاح الدين ، عاطف رشاد خليل : الكرة الطائرة المعاصرة ، مطبعة الغد، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٢ .
- ٢٢- على مصطفى طه : الكرة الطائرة " تاريخ ، تعليم ، تدريب، تحليل ، قانون " ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٩ .
- ٢٣- غازى السيد يوسف : دراسة تحليلية لتأثير إستخدام التغذية المرتدة على مستوى تعلم بعض المهارات الحركية فى كرة القدم ، إنتاج علمى ، مجلة علوم وفنون ودراسات وبحوث، جامعة حلوان ، المجلد الثانى ، العدد الرابع ، ١٩٩٠ .
- ٢٤- لىلى السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضية، مركز الكتابة للنشر ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠١ .
- ٢٥- محمد حامد عبدالخالق البلتاجى : تأثير إستخدام الوسائل السمعية البصرية على تعلم السباحة ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .

- ٢٦- محمد رضا البغدادي : تكنولوجيا التعلم والتعليم ، دار الفكر العربي ،  
الطبعة الأولى ، ١٩٩٨ .
- ٢٧- محمد محمد عبدالله خلف : مقارنة تأثير بعض طرق التدريب على  
تعلم المهارات الأساسية (الألعاب المضرب) ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
حلوان ، ٢٠٠١ .
- ٢٨- محمود الديري ، حسين أبورز : أثر استخدام الوسائل التعليمية على  
الأداء المهاري في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية  
الرياضية في جامعة اليرموك ، علوم وفنون الرياضة ،  
المجلد السادس ، العدد الأول ، ١٩٩٤ .
- ٢٩- مدحت أبوسريع محمد : تأثير استخدام التغذية المرتدة المدعمة  
باستخدام الفيديو على تحسين مستوى الأداء في التدريب  
الميداني لطلاب كليات التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ،  
١٩٩٧ .
- ٣٠- مصطفى حسن عبدالرحمن : مفهوم الوسائل التعليمية والتكنولوجية ،  
الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ٣١- مصطفى عبدالسميع : تكنولوجيا التعليم ، دراسات عربية ، القاهرة ،  
١٩٩٩ .
- ٣٢- مكارم حلمى أبوهريجة ، محمد سعد زغول : التربية الرياضية البيئية  
بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب ، الطبعة الأولى ،  
٢٠٠٠ .

٣٣- منال محمد فوزى محمد أمين : تصميم برنامج بإستخدام الحاسب  
الآلى لأنتقاء الناشئين من سن ١١ - ١٤ سنة فى الكرة  
الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ،  
٢٠٠٣ .

٣٤- منى محمود محمد جاد : فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل  
القائمة على الرسوم والصور المتحركة فى تعليم المهارات  
الحركية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة ،  
٢٠٠١ .

٣٥- نهى أحمد سامى عبدالرازق : تأثير إستخدام تكنولوجيا التعليم على  
تعليم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية  
للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة  
(٢٠٠١) .

٣٦- هارولدس . كانون ، جيمس م . بانر ، الابن ، ترجمة عادل هلال  
عنانى : عناصر التدريس ، الجمعية المصرية للنشر ،  
الطبعة العربية الأولى ، ٢٠٠٠ .

٣٧- هويدا العصرة : تأثير بعض الوسائل المرئية على تنمية الإبتكار  
الحركى فى التمرينات الفنية الحديثة ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ،  
١٩٩١ .

٣٨- وزارة التربية والتعليم : المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه  
التنفيذية ، المرحلة الثانوية ، قطاع الكتاب ، ٢٠٠٠ .

٣٩- وفاء عادل الصيفى : أثر إستخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم فى  
تعليم السباحة التوقيعية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ .

٤٠- وفاء محمد عثمان أبوغازى : أثر إستخدام الكمبيوتر فى تدريس الأقتصاد المنزلى لطالبات الصف الثانى فى المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٩٥ .

٤١- وفيقة مصطفى سالم : تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠١ .

٤٢- يوسف قطامى ، ماجد أبوجابر ، نايفة قطامى : تصميم التدريس ، دار الفكر للطباعة ، الطبعة الثانية ، ٢٠٠٢ .

#### ثانيا : المراجع الأجنبية

- 43- Carl MC Gonn, Hilda Fronske & Launa Moser : Coaching Volley Ball Building Awinning Team, Allyn and Bacon Boston, London, Toronto, Sydney, Tokyo, Singa Port 2001.
- 44- Dee Pak Jain : Teaching & Coaching Volleyball, Khel Sahi Tyakendra WP – 474, 1<sup>st</sup> Floor, Shiv Maket, 2001.
- 45- Hillman, Sonald J : Artificial Intelligence Human Factors 27, February, 1995, 22.
- 46- Morv Dunphy & Rad Wilde : Volleyball, United States. 1. Wilde, Rod. II Title III. Series 2000.
- 47- Ravis, S, and Nabel, N : Relation Ship Between Defrent Wrement Sof Filed Dipondence and Othletic Perfomace of adolesgents, Missoula Mont, 70 Journal Article, United States, Feb, 1990.

- 48- Stein, Jeelion V : Practical Newtech Nologiesin Physical Education at Geargenason University U.S Vorgivia Spo, 22 641, 1996.
- 49- Steven Gragond Salva Defernandz : Effect Visua Behavior Rehear Sol With Video Taped Modeling on Ball Shooting Performance, 1989.

## المرفقات

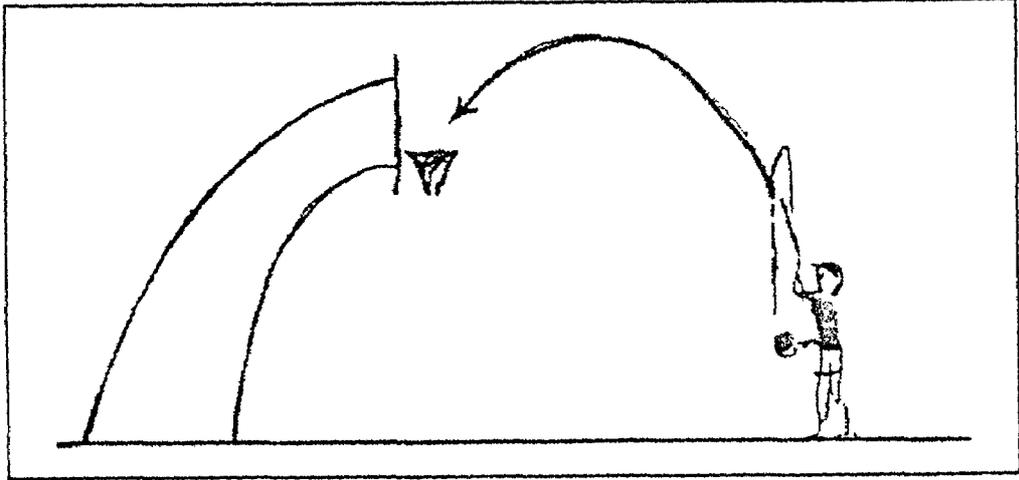
- |   |          |
|---|----------|
| بطاقة تسجيل بيانات التلميذة             | مرفق (١) |
| الإختبارات للمهارات المقررة             | مرفق (٢) |
| [التمرير - الإرسال - الضربة الساحقة]    |          |
| منهاج الكرة الطائرة فى المرحلة الثانوية | مرفق (٣) |
| البرنامج التعليمى المقترح بالحاسب الآلى | مرفق (٤) |
| للمجموعة التجريبية                      |          |
| نموذج لوحدة تعليمية للبرنامج التعليمى   | مرفق (٥) |
| للمجموعة الضابطة                        |          |

مرفق (١)  
بطاقة تسجيل بيانات

| الوزن<br>بالكجم | الطول<br>بالسم | السن<br>بالسنة | تاريخ<br>الميلاد | الفصل | الأسم |
|-----------------|----------------|----------------|------------------|-------|-------|
|                 |                |                |                  |       |       |

مرفق (٢)  
الإختبارات الخاصة بالمهارات المقررة قيد البحث

١ - إختبار مهارة التمرير من أعلى للأمام



غرض الإختبار

- قياس قدرة التلميذة على أداء مهارة التمرير من أعلى من المنطقة نحو لوحة السلة .

الأدوات المستخدمة

- لوحة كرة سلة ، كرات طائرة .

طريقة الاداء

تقف التلميذة في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائرة ، وترفع الكرة لأعلى ثم تمررها إلى السلة محاولاً تمريرها بالسلة .  
الشروط

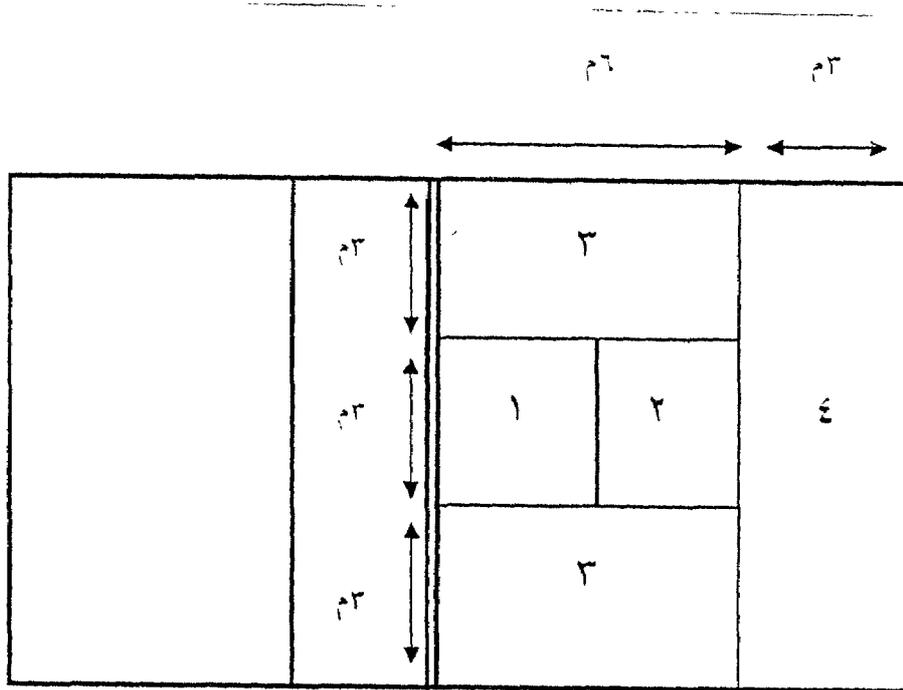
لكل تلميذة ٢٠ مرة .

التسجيل

- |        |                          |
|--------|--------------------------|
| ١ نقطة | - الكرة البعيدة عن السلة |
| ٣ نقاط | - لمس الكرة للخلف        |
| ٥ نقاط | - مرور الكرة داخل الحلقة |

تابع مرفق (٢)

٢ - إختبار الإرسال من أسفل مواجه



غرض الإختبار

- قياس دقة التلميذة فى توجيه الإرسال لمناطق محددة .

الشروط

- تؤدى التلميذة ( ١٠ محاولات ) .

طريقة الأداء

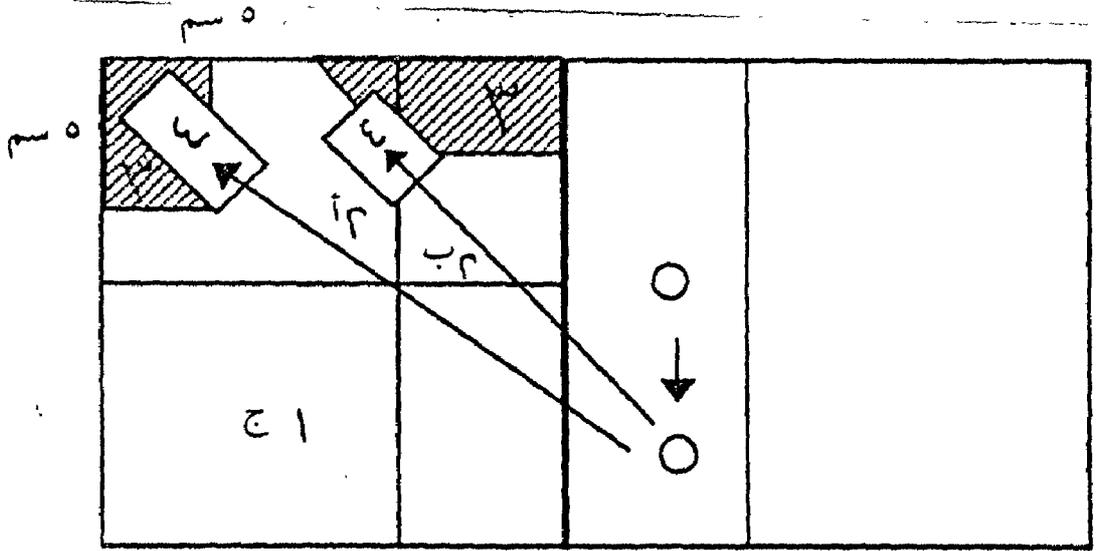
- تترك التلميذة حرية الوقوف فى أى مكان خلف خط الإرسال .

التسجيل

- يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة .

تابع مرفق (٢)

٣ - إختبار الضربة الساحقة



التسجيل

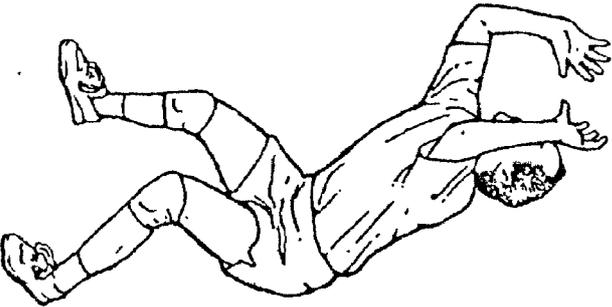
- الضربة الساحقة الصحيحة وعلى الهدف (٤ نقاط).
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة المخططة (٣ نقاط).
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (أ) ، (ب) (٢ نقطة).
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ج) (١ نقطة).

مرفق (٣)  
منهاج الكرة الطائرة للفرقة الأولى  
٢٠٠٣ - ٢٠٠٤

- التمرير  
[التمرير من أعلى للأمام].
- الإرسال  
[الإرسال من أسفل مواجه].
- الضربة الساحقة .

## مرفق (٤)

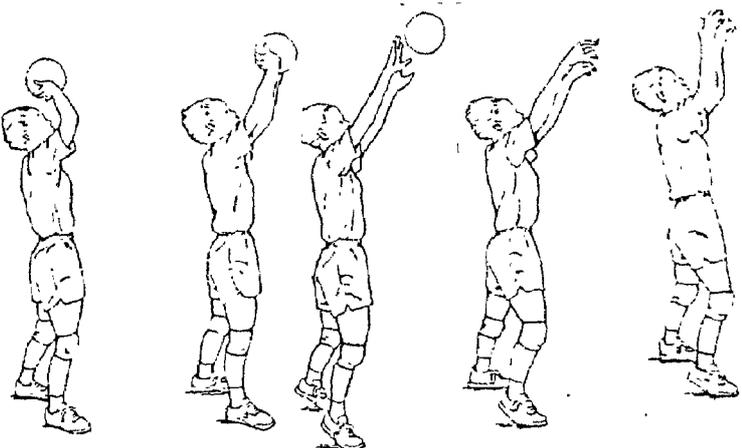
## البرنامج التعليمي المقترح بالحاسب الآلي (الكمبيوتر) للمجموعة التجريبية

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن | أجزاء الوحدة                                     | المحتوى  | نموذج للمهارة   |
|---------|------------|-------|--|--|---|
| ١       | ١          | ١٥ق   | إعطاء عام<br>إصدار بنفسى<br>خاص<br>الجزء الرئيسى | <ul style="list-style-type: none"> <li>- المهاسب لمعامل الأوساط الذى يوجد بفناء المدرسة المجهز للجزء الذى يدرس (خطوات وقفة الاستعداد).</li> <li>- الجرى الخفيف حول فناء المدرسة..</li> <li>- تمرينات للرأس - تمرينات للزراعين - تمرينات للجزع والظهر - تمرينات للقدمين .</li> <li>- تطبيق الخطوات التعليمية لوقفة الاستعداد</li> <li>١ - القممان بإتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى .</li> <li>٢ - الركبتان منتبھتان قليلا .</li> <li>٣ - قفل الجسم موزع على القدمين بالتساوى .</li> <li>٤ - الجذع مائل قليلا للأمام .</li> <li>٥ - الرأس عمودى على مستوى الكتفين والنظرى إتجاه خط سير الحركة .</li> <li>٦ - الزراعان عاليًا منتبھتان قليلا وأمام الجسم .</li> <li>٧ - المرفقان لأسفل وللخارج ويشكل المساعد والمضد زاوية حادة .</li> <li>٨ - اليدين مفتوحتان والأصابع منتشرة ومقعدة على شكل الكرة .</li> </ul> <p>الأخطاء الشائعة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القممان على خط واحد</li> <li>- فرد القدمين</li> </ul> <p>والإصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتمرينات التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>١ - الجرى وعند سماع الصفارة أخذ وقفة الاستعداد ويكرر .</li> <li>٢ - تمرينات لتقوية الزراعين والقدمين .</li> </ul> |  |

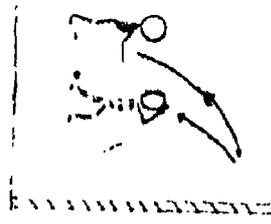
تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن           | أجزاء الوحدة                                    | المحتوى  | نموذج للمهارة |
|---------|------------|-----------------|---|--|---------------|
| ١       | ٢          | ٣ق<br>٧ق<br>٣٠ق | إحصاء عام<br>إصدار بندي<br>خاص<br>الجزء الرئيسي | <p>الذهاب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذي يدرس (خطوات تدرج رفع النزاعين بالكرة).</p> <p>- الجري الخفيف حول فناء المدرسة.</p> <p>- تمرينات النزاعين - تمرينات للأصابع - تمرينات للرسغ - تمرينات للرأس .</p> <p>- تطبيق خطوات رفع النزاعين بالكرة :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ - رمي الكرة للأعلى وللأمام على الحائط .</li> <li>٢ - صند وصول الكرة إلى ارتفاع ١٥ - ٢٠سم تقريبا عن مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى أعلى قليلا وللأمام لاستقبال الكرة .</li> <li>٣ - تقوم النزاعين بحركة رجعية خفيفة عند ملامستها سلاميات الأصابع وتكون الحركة تمهيدا لآتيها في الاتجاه المطلوب .</li> <li>٤ - تغطي سلاميات الأصابع النصف الخلفي للكرة .</li> <li>٥ - تكون الأصابع مشدودة عند لحظة الملامسة للكرة .</li> </ol> <p>الأخطاء الشائعة</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ - مسك الكرة باليد كلها .</li> <li>٢ - رفع الكرة ببطن اليد .</li> </ol> <p>الإصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتدريب التالية :</p> <p>- يرتكز اللاعب على إحدى ركبتيه ويضع أصابع يديه منتشرة على الكرة الموضوعة على الأرض ثم يقوم برفع الكرة إلى أعلى وأمام الوجه ويتم تكرار الأداء .</p> |               |

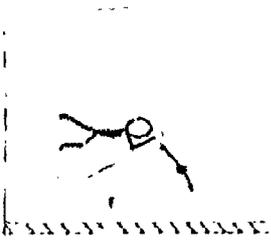
تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن           | أجزاء الوحدة                                     | المحتوى   | نموذج للمهارة  |
|---------|------------|-----------------|--|---|--|
| ٢       | ٢          | ٣ق<br>٧ق<br>٣٠ق | إعطاء عام<br>إعداد بنفسى<br>خاص<br>الجزء الرئيسى | <p>- الذهاب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذى يدرس (خطوات تدرج التمرير من أعلى للأمام).</p> <p>- الجرى الخفيف حول فناء المدرسة.</p> <p>- تمرينات للرأس - تمرينات للزراعين - تمرينات للذراع والظهر - تمرينات للقدمين .</p> <p>- تطبيق الخطوات التعليمية لمهارة التمرير من أعلى للأمام :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ - وقفة الاستعداد .</li> <li>٢ - رمى الكرة لأعلى وللأمام قليلا .</li> <li>٣ - تزدى التمريرة بعد جميع مفاصل الجسم ، بحيث يتناسب فرد أجزاء الجسم مع المسافة والارتفاع والاتجاه المراد لتمرير وتوجيه الكرة إليه .</li> </ol> <p>الخطوات الشائعة</p> <p>- الكرة تمكث في اليد أثناء اللمس فترة طويلة .</p> <p>- لإصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتمرينيات التالية :</p> <p>- يجب على الكرة ألا تلمس مساحة مصمطة الكفين ، حيث اللمس يكون بالجزء السفلى من مفاصل الأصابع فقط (السلاميات).</p> <p>- تكرر لمس الكرة بواسطة أطراف الأصابع مع إستدارة اليدين على الكرة .</p> |  |

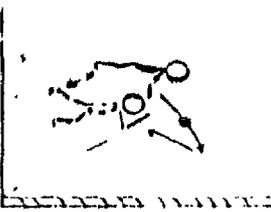
تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن                         | أجزاء الوحدة                                    | المحتوى  | نموذج للمهارة   |
|---------|------------|-------------------------------|---|--|---|
| ٢       | ٤          | ١٥ اق<br>٣ اق<br>٧ ق<br>٣٠ اق | إحصاء عام<br>إعداد بدني<br>خاص<br>الجزء الرئيسي | <p>- الذهاب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذي يدرس (الخطوات التعليمية لمهارة التمرير من أعلى للأمام).</p> <p>- الجري السريع حول القاء.</p> <p>- تمرينات القدمين - تمرينات للجذع والظهر - تمرينات للذراعين - تمرينات للرأس مع صعوبة التمرينات .</p> <p>- تقوم التلميذات بأداء تدريبات لتحسين المهارة كالآتي :</p> <p>١ - تقف التلميذات مواجهاً للحائط على مسافة ٢ م ، وتقوم بتمرير الكرة في اتجاه الحائط على ارتفاع ٣ م . تقوم التلميذة بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة تصحيح وضع الجذع والذراعين .</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>- الكرة تذهب في استقامة لأعلى بدلا من أن تذهب إتجا الأمام :</p> <p>والإصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية على القيام بالتدريبات التالية :</p> <p>- تمرير الكرة على مربع مرسوم على الحائط مع توجيه الرسغين والأصابع للأمام قليلا .</p> |  |

تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن                         | أجزاء الوحدة                                      | المحتوى   | نموذج للمهارة   |
|---------|------------|-------------------------------|---|---|---|
| ٢       | ٥          | ١٥ اق<br>٣ اق<br>٧ ق<br>٣٠ اق | إحصاء عام<br>إصدار بنى<br>خاص<br>الجسز<br>الرئيسي | <p>- الذهاب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذي يدرس (الخطوات التعليمية لمهارة التمرير من أعلى للأمام).</p> <p>- الجرى السريع إلى ٤ صفوف ثم الجرى في المكان .</p> <p>- تمرينات التمرير للقدمين - تمرينات للجزع والظهر - تمرينات للذراعين - تمرينات للرأس مع صعوبة التمرينات .</p> <p>- تقوم التلميذات بإداء تدرجات لتحسين المهارة كالآتي :</p> <p>١ - تقوم التلميذة بتمرير الكرة باستمرار في اتجاه الحائط . ويفضل أن تكون كرة سلة بما لها من فائدة في تقوية الرسغ .</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>- عدم وصول الكرة للحائط .</p> <p>وإصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية على القيام بالتدرج التالي :</p> <p>- يجب عند أداء هذا التمرين التركيز على متابعة الأصابع للكرة ومرونة الرسغ .</p> |  |

تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن                         | أجزاء الوحدة                                   | المحتوى   | نموذج للمهارة   |
|---------|------------|-------------------------------|--|---|---|
| ٣       | ٦          | ١٥ اق<br>٣ اق<br>٧ ق<br>٣٠ اق | إحصاء عام<br>إصدار بنى<br>خاص<br>الجزء الرئيسي | <p>- الأهداف لمعمّل الأوساط المجهز للجزء الذى يدرس (نموذج تدريبات لمهارة التمرير من أعلى للأمام).</p> <p>- الجرى السريع لعمل ٤ دوائر ثم الجرى فى المكان .</p> <p>- تمرينات حرة بالحبال .</p> <p>- تقوم التلميذات بإداء تدريبات لتحسين المهارة كالاتى :</p> <p>١ - تقف التلميذة على بعد ٢م من الحائط تقوم بقدف الكرة فى إتجاه الحائط إتجاه اليمين أو اليسار مع سرعة التحرك الجانبى لاستقبالها ومسكها فى هذا الوضع .</p> <p>- الأخطاء الشائعة</p> <p>- استقبال الكرة بيد واحدة .</p> <p>- إصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية على القيد للتدريب التالى :</p> <p>- تكرار التدريب مع القدرة فى تحكم الاستقبال .</p> |  |

تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن                  | أجزاء الوحدة                                       | المحتوى   | نموذج للمهارة |
|---------|------------|------------------------|--|---|---------------|
| ٤       | ٧          | ١٥ق<br>٣ق<br>٧ق<br>٣٠ق | إعطاء عام<br>إعداد بدني<br>خاص<br>الجزء<br>الرئيسي | <p>- الأهداف لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذي يدرس (نشاط تدريبات لمهارة التمرير من أعلى للأمام).</p> <p>- الجري السريع لعمل ٤ دوائر ثم الجري في المكان .</p> <p>- ترميزات للقدمين - ترميزات للجزع والظهر - ترميزات للذراعين - ترميزات للرأس .</p> <p>- تقوم التلميذات بإداء تدريبات لتحسين المهارة كالآتي :</p> <p>١ - تقف التلميذة على بعد ٢م وتقوم بتمرير الكرة نحو هدف محدد على الحائط على ارتفاع ٣م ، ثم تتحرك للأمام لأداء التمريرة الثانية ثم التمريرة الثالثة .</p> <p>الأخطاء المشاهدة</p> <p>- عدم إجازة التلميذة الثلاثة تمريرات بالتوالي .</p> <p>لإصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية على القيام بتكرار التدريب عدة مرات .</p> |               |

## تابع مرفق (٤)

| نموذج للمهارة | المحتوى  | أجزاء الوحدة  | الزمن                                    | رقم الوحدة | الأسبوع |
|---------------|--|---|--|------------|---------|
|               | <p>الهدف لمعمل الأوساط للمشاهدة الأخيرة للخطوات التعليمية للمهارة التمرير من أعلى للأمام .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري السريع إنتشاراً ثم الجري في المكان .</li> <li>- عمل تمرينات لجميع عضلات الجسم .</li> </ul> <p>تقوم التلميذات بأداء تدريبات لإتقان المهارة كالآتي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل قاطرات على أهداف السلة ومحاولة التصويب على الحلقة.</li> <li>- الأخطاء الشائعة</li> <li>- التصويب على اللوحة أو خارج اللوحة .</li> </ul> <p>لإصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية على القيام بتكرار التدريب لمدة مرات لمحاولة التصويب على الحلقة .</p> | <p>إعطاء عام<br/>إصدار بدني<br/>خاص<br/>الجري<br/>الرئيسي</p> | <p>١٥ اق<br/>٣ اق<br/>٧ اق<br/>٣٠ اق</p> | ٨          | ٤       |

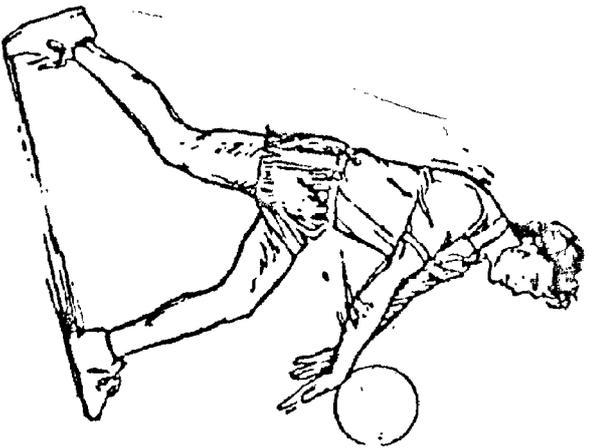
## تابع مرفق (٤)

| نموذج للمهارة | المحتوى   | أجزاء الوحدة  | الزمن                                     | رقم الوحدة | الأسبوع |
|---------------|---|---|---|------------|---------|
|               | <p>- التأهب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذى يدرس (خطوات وثيقة الاستعداد للإرسال من أسفل موجه).</p> <p>- الجرى الخفيف حول فناء المدرسة .</p> <p>- تمرينات للرأس - تمرينات للزراعين - تمرينات للذراع والظهر - تمرينات للقدمين .</p> <p>- تطبيق الخطوات التمهيدية لوثيقة الاستعداد للإرسال من أسفل موجه</p> <p>١ - تقف التمرينات خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال .</p> <p>مواجهها الشبكة مع ثقب الركبتين قليلا .</p> <p>٢ - قدم تسبق الأخرى والقدم المتقدمة عكس اليد الضاربة .</p> <p>٣ - ففى حالة الضرب باليد اليمنى تستد الكرة على راحة اليد اليسرى أمام القدم اليمنى .</p> <p>٤ - ميل الذراع والرأس للأمام قليلا .</p> <p>٥ - يكون وزن الجسم موزعاً على القدمين بالتساوى .</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>- وزن الجسم على القدم الأمامية فقط .</p> <p>- عدم ثقب الركبتين وأخذ وضع الوقوف .</p> <p>وإصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتدريبات التالية:</p> <p>- الجرى وصند سماع الصفارة أخذ وثيقة الاستعداد للإرسال الأسفل موجه ويكرر .</p> | <p>إجماء عام</p> <p>إصدار بنى</p> <p>خاص</p> <p>الجزء الرئيسي</p> | <p>١٥ق</p> <p>٣ق</p> <p>٧ق</p> <p>٣٠ق</p> | ٩          | ٥       |

تابع مرفق (٤)

| نموذج للمهارة | المحتوى   | أجزاء الوحدة   | الزمن   | رقم الوحدة | الأسبوع |
|---------------|---|--|---|------------|---------|
|               | <p>الاهاب يعمل الأوساط المجهز للجزء الذى يدرس (الخطوات التعليمية لمرحلة الضرب للإرسال من أسفل مواجهه).</p> <p>الجرى السريع إلى ٤ صفوف وعمل إحماء لجميع عضلات الجسم.</p> <p>تمارين لتقوية الذراعين .</p> <p>تطبيق الخطوات التعليمية لمرحلة الضرب للإرسال من أسفل مواجهه</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ - قذف الكرة لأعلى لارتفاع مستوى الكتف .</li> <li>٢ - تارجح الذراع الضاربة مع إنشاء بسيط فى الجسم للأمام .</li> <li>٣ - نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية .</li> <li>٤ - ثم تارجح الذراع للأمام لتضرب الكرة من الأسفل والخلف فى ارتفاع مستوى الحوض تقريبا .</li> </ol> <p>الأخطاء الشائعة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- قذف الكرة لأعلى مستوى الرأس .</li> <li>- عدم تارجح الذراع الضاربة للخلف وللأمام مباشرة .</li> <li>- والأصلاح الخطا يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتمارين التالية:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ - تكرار رفع الكرة حتى مستوى الكتف .</li> <li>٢ - تكرار تارجح الذراع الضاربة للخلف فقط دون للأمام .</li> </ol> | <p>إحماء عام</p> <p>إعداد بنى خاص</p> <p>الجزء الرئيسى</p> | <p>١٥ ق</p> <p>٣ ق</p> <p>٧ ق</p> <p>٣٠ ق</p> | ١٠         | ٥       |

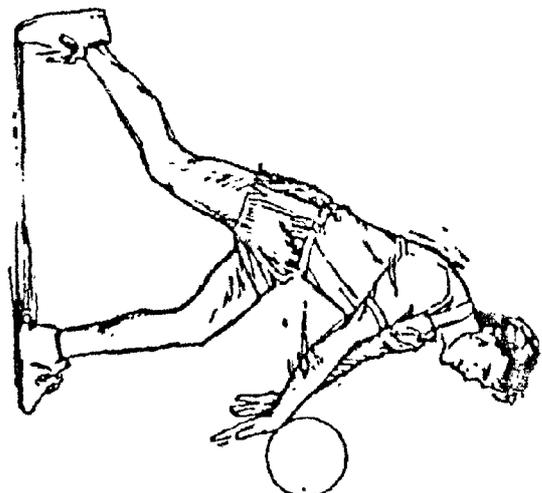
تابع مرفق (٤)

| نموذج للمهارة  | المحتوى   | أجزاء الوحدة  | الزمن                                     | رقم الوحدة | الأسبوع |
|--|---|---|---|------------|---------|
|  | <p>الأضراس لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذي يدرس (مرحلة الضرب للإرسال من أسفل مواجه).</p> <p>الجرى الخفيف حول فناء المدرسة .</p> <p>تمريبات لتقوية الذراعين .</p> <p>تطبيق مرحلة الضرب للإرسال من أسفل مواجه</p> <p>١ - قيام التلميذات بالخطوات التعليمية لمرحلة الضرب للإرسال</p> <p>٢ - تضرب الكرة عند وصولها مستوى الحوض تقريبا.</p> <p>٣ - ينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية أثناء الضرب.</p> <p>٤ - تضرب الكرة بكرة اليد (Hele of Hand) أو بواسطة القبضة (Flat Fist) الأخطاء الشائعة</p> <p>١ - ضرب الكرة بالأصابع .</p> <p>٢ - عدم ثقل الجسم على القدم الأمامية أثناء الضرب .</p> <p>ولاصلاح الخطا يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتمرينات التالية:</p> <p>- تكرار التدريب على وضع رسع اليد أثناء الضرب .</p> <p>- تقوم التلميذة بحمل الكرة بالأذراع الغير ضاربة ، وتقوم بمرجة الذراع الضاربة من الخلف للأمام بدون لمس الكرة . مع انتقال ثقل الجسم من قدم إلى قدم .</p> | <p>إصماء عام</p> <p>إصدار بنى خاص</p> <p>الجذره الرئيسى</p> | <p>١٥ق</p> <p>٣ق</p> <p>٧ق</p> <p>٣٠ق</p> | ١١         | ٦       |

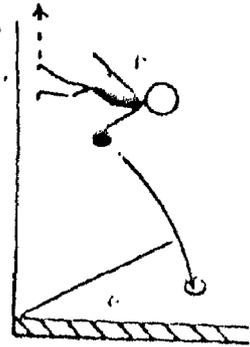
## تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن | أجزاء الوحدة                                      | المحتوى   | نموذج للمهارة |
|---------|------------|-------|---|---|---------------|
| ٦       | ١٢         | ١٥ق   | إعطاء عام<br>إعداد بنى<br>خاص<br>الجزء<br>الرئيسي | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الذهاب لمعمل الأوساط المحيطة للجزء الذي يدرس (مرحلة الضرب للإرسال من أسفل مواجه مع المرحلة النهائية).</li> <li>- الجري السريع حول فناء المدرسة .</li> <li>- تمرينات تقوية للأرجل - تمرينات للأرجل .</li> </ul>                   |               |
|         |            | ٣ق    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تطبيق مرحلة الضرب مع المرحلة النهائية للإرسال من أسفل</li> </ul>   |               |
|         |            | ٧ق    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>مواجه</li> <li>١ - قيام التلميذات بتنفيذ مرحلة الضرب للإرسال .</li> <li>٢ - تتم عملية المتابعة بفرد النزاع الصاربية أماما .</li> <li>٣ - الجسم مفرد والركبتان مفردتان .</li> <li>٤ - نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية .</li> </ul> |               |
|         |            | ٣٠ق   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>الأخطاء الشائعة</li> <li>- عدم متابعة الجسم بعد ضرب الكرة .</li> </ul>   |               |
|         |            |       |   | <p>ولاصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتمرينات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تكرار قيام التلميذات بتنفيذ عملية المتابعة .</li> </ul>   |               |

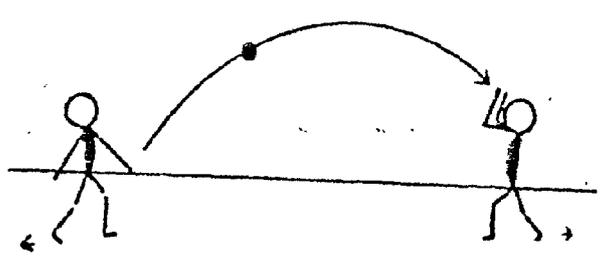
تابع مرفق (٤)

| نموذج للمهارة   | المحتوى   | أجزاء الوحدة  | الزمن  | رقم الوحدة | الأسبوع |
|---|---|---|--|------------|---------|
|  | <p>- الذهاب لعمل الأوساط المجهز للجزء الذي يدرس (الخطوات التعليمية لمهارة الإرسال من أسفل مواجه).</p> <p>- الجرى السريع إلى صنفوف وصل إحصاء عام .</p> <p>- تمرينات حرة لتقوية الذراعين .</p> <p>- تطبيق الخطوات التعليمية لمهارة الإرسال من أسفل مواجه</p> <p>١ - قيام التلميذات بتنفيذ خطوات وقفة الاستعداد للإرسال.</p> <p>٢ - قيام التلميذات بتنفيذ مرحلة الضرب .</p> <p>٣ - قيام التلميذات بتنفيذ عملية المتابعة عند الانتهاء من ضرب الكرة.</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>ظهور أخطاء عند تنفيذ المهارة ككل .</p> <p>ولاصلاح الخطا يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتمرينات التالية:</p> <p>- كثرة تكرار تنفيذ المهارة ككل .</p> | <p>إحصاء عام</p> <p>إعداد بدنى خاص</p> <p>الجزء الرئيسي</p> | <p>١٥ اق</p> <p>٣ اق</p> <p>٧ ق</p> <p>٣٠ اق</p> | ١٣         | ٧       |

تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن                         | أجزاء الوحدة                                      | المحتوى  | نموذج للمهارة   |
|---------|------------|-------------------------------|---|--|---|
| ٧       | ١٤ الوحدة  | ١٥ اق<br>٣ اق<br>٧ ق<br>٣٠ اق | إحصاء عام<br>إصدار بنى<br>خاص<br>الجزء<br>الرئيسي | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الأهداف لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذى يدرس (نماذج تدريبات لمهارة الإرسال من أسفل مواجه).</li> <li>- الجرى السريع لعمل ٤ دوائر ثم الجرى السريع فى المكان .</li> <li>- تمرينات لتقوية الذراعين .</li> <li>- تقوم التلميذات بإداء تدريبات لتحسين المهارة كالاتى :</li> <li>١ - تقف التلميذة مواجها للحائط على بعد ٣م وتقوم بمرحمة الزراع مرتين أو ثلاثة ثم ضرب الإرسال إتجاه الحائط ، تمسك التلميذة الكرة المرتدة من الحائط وإعادة الأداة مرة ثانية .</li> <li>- تكرر التدريب مع زيادة المسافة .</li> <li>الأخطاء الشائعة</li> <li>- تكون الكرة ممسوكة عاليا جدا بواسطة اليد الحرة .</li> <li>- والأصلاح الخطا يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتدريبات التالية:</li> <li>- يجب أن تمسك الكرة فى مستوى الوسط تلمس فى المنتصف الخافى لها .</li> </ul> |  |

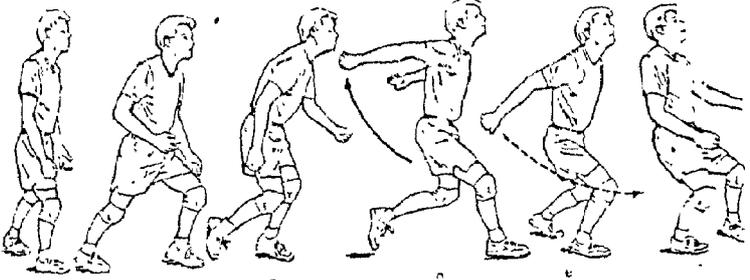
تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن                        | أجزاء الوحدة                                   | المحتوى   | نموذج للمهارة  |
|---------|------------|------------------------------|--|---|--|
| ٨       | ١٥         | ١٥ اق<br>٣ اق<br>٧ ق<br>٣٠ ق | إحماء عام<br>إصدار يدي<br>خاص<br>الجزء الرئيسي | <p>- الأهداف لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذي يدرس (نماذج تدريبات لمهارة الإرسال من أسفل مواجه).</p> <p>- الجري السريع إنتشاراً ثم الجري السريع في المكان .</p> <p>- تمرينات لتقوية الذراعين .</p> <p>- تقوم التلميذات بأداء تدريبات لتحسين المهارة كالآتي :</p> <p>- المسافة بين التلميذتان ٢م - يقوم أحد التلميذتان بأداء الإرسال على أن تقوم التلميذة الثانية بإعادتها للكرة بأداء مهارة التمرير من أعلى للأمام .</p> <p>- تكرار التدريب مع تزايد المسافة بين التلميذتان تدريجياً .</p> <p>- الأخطاء الشائعة</p> <p>- لمس اليد للكرة لا يكون بقوة (متينة) Solid</p> <p>- ولأصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتدريبات التالية:</p> <p>- السيد الممسكة للكرة (اليد الحرة) يجب ألا تتحرك للأمام ، مع أو بمجرد ما تخرج الذراع الضاربة ، لكي يتسنى لنا ضرب أو لمس الكرة بمؤخرة اليد وطريقة اللمس تثل على أن اليد تقطع الكرة</p> <p>Must Cittinto the Ball</p> |  |

تابع مرفق (٤)

| نموذج للمهارة | المحتوى  | أجزاء الوحدة  | الزمن                            | رقم الوحدة | الأسبوع  |
|---------------|--|---|----------------------------------|------------|----------|
|               | <p>- الذهاب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذي يدرس (المشاهدة الأخيرة للخطوات التعليمية لمهارة الإرسال من أسفل مواجه).</p> <p>- الجرى السريع إنتشاراً ثم الجرى السريع في المكان .</p> <p>- تمرينات حرة تقوية الزراعين .</p> <p>- تقوم التلميذات بإداء تدرينات لإتقان المهارة كالآتي :</p> <p>- تقسيم النصف الآخر من الملعب مناطق مرقمة لقيام التلميذات بإداء توجيه الإرسال إلى أعلى منطقة مرقمة .</p> <p>- الأخطاء الشائعة</p> <p>- وزن المرسل Weight Server يتحول أو ينتقل Trans for على أو فوق القدم الأمامية .</p> <p>- ولأصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتدريبات التالية:</p> <p>- يجب أن تكون مرجحة الذراع ونقل الوزن بنعومة Smooth وبخفة Slight-Ig وإنسيابية مع إتجاه مرجحة الذراع والوزن معا وفي إتجاه الأمام .</p> | <p>إجماء عام<br/>إصدار بندي<br/>خاص<br/>الجزء الرئيسي</p> | <p>١٥ق<br/>٣ق<br/>٧ق<br/>٣٠ق</p> | <p>١٢</p>  | <p>٨</p> |

تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن                  | أجزاء الوحدة                                    | المحتوى   | نموذج للمهارة  |
|---------|------------|------------------------|---|---|--|
| ٩       | ١٧         | ١٥ق<br>٣ق<br>٧ق<br>٣٠ق | إحصاء عام<br>إعداد بدني<br>خاص<br>الجزء الرئيسي | <p>الذهاب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذي يدرس (الخطوات التعليمية لمرحلة الاقتراب لمهارة الضربة الساحقة).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- الجري السريع حول قناء المدرسة .</li><li>- تمرينات لتقوية الذراعين - تمرينات لتقوية القدمين .</li></ul> <p>- تطبيق الخطوات التعليمية لمرحلة الاقتراب</p> <ol style="list-style-type: none"><li>١ - يتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر وبسرعة كبيرة .</li><li>٢ - تمتد الذراعان من أسفل للخلف عاليا بقدر الإمكان أثناء الخطوة .</li></ol> <p>الأخطاء الشائعة</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- صعوبة ربط الخطوتين مع أمتداد الذراعان .</li><li>- ولاصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتمرينات التالية:</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- تكرار قيام التلميذات بعمل خطوتين متساويتين المسافة مما يجعل ربط الخطوتين مع أمتداد الذراعان .</li></ul> |  |

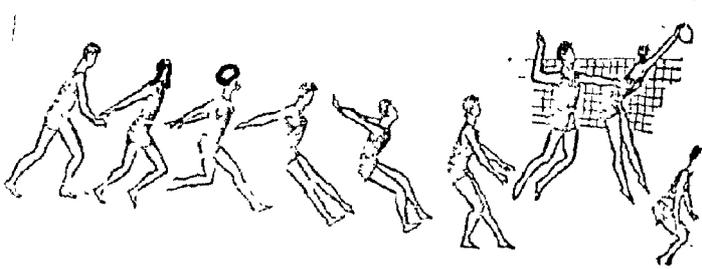
تابع مرفق (٤)

| نموذج للمهارة | المحتوى  | أجزاء الوحدة   | الزمن                                     | رقم الوحدة | الأسبوع |
|---------------|--|--|---|------------|---------|
|               | <p>الذهاب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذى يدرس (الخطوات التعليمية لمرحلة الإرتقاء " الوثب " لمهارة الضربة الساحقة).</p> <p>الجرى السريع إنتشاراً ثم الوثب للأمام .</p> <p>تمرينات لتقوية الذراعين .</p> <p>- تطبيق الخطوات التعليمية لمرحلة الإرتقاء " الوثب "</p> <p>١ - يتم الوثب بعد خطوتى الاقتراب .</p> <p>٢ - أنتقال ثقل جسم التلميذة من خلف العقب إلى القدمين ثم الأمام.</p> <p>٣ - تبدأ الذراعان فى المرحلة من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة .</p> <p>٤ - تكون القمان مثبتين كاملاً للحصول على قوة دفع الوثب .</p> <p>الإخطاء الشائعة</p> <p>ظهور أخطاء فى بعض الخطوات التعليمية لمرحلة الاقتراب مع الإرتقاء .</p> <p>ولأصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتدريبات التالية:</p> <p>- قيام التلميذات بتكرار أداء المرحلتين على التوالى دون أى فاصل بينهما .</p> | <p>إحصاء عام</p> <p>إصدار بنى خاص</p> <p>الجزء الرئيسى</p> | <p>١٥ق</p> <p>٣ق</p> <p>٧ق</p> <p>٣٠ق</p> | ١٨         | ٩       |

## تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن | أجزاء الوحدة                                      | المحتوى   | نموذج للمهارة |
|---------|------------|-------|---|---|---------------|
| ١٠      | ١٩         | ١٥ اق | إحصاء عام<br>إصدار بنى<br>خاص<br>الجزء<br>الرئيسي | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الذهاب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذى يدرس (الخطوات التعليمية لمرحلة الضرب لمهارة الضرب المساقطة).</li> <li>- الجرى إنتشارا ثم الوثب فى المكان عاليا .</li> <li>- تمرينات للرأس - تمرينات لتقوية الذراعين - تمرينات للذراع والظهر - تمرينات لتقوية القدمين .</li> <li>- تطبيق الخطوات التعليمية لمرحلة الضرب</li> </ul> |               |
|         |            | ٣ اق  |   | ١ - عند وصول التلميذة إلى أقصى ارتفاع أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة لأعلى حيث تبقى من مفصل المرفق .  |               |
|         |            | ٧ ق   |   | ٢ - يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للأمام .   |               |
|         |            | ٣٠ اق |   | ٣ - يكون جذع التلميذة فى حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع إتجاه الذراع الضاربة .  |               |
|         |            |       |   | ٤ - الذراع الغير ضاربة فتكون مفردة أمام الجسم بمستوى أفقى للمحافظة على توازن الجسم فى الهواء .  |               |
|         |            |       |   | الأخطاء الشائعة   |               |
|         |            |       |   | وجود أخطاء فى بعض أداء الخطوات التعليمية لمرحلة الضرب .   |               |
|         |            |       |   | ولاصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتمرينات التالية:   |               |
|         |            |       |   | - قيام التلميذات بتكرار أداء الخطوات ببطء ثم السرعة فى أدائها .   |               |

تابع مرفق (٤)

| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن                      | أجزاء الوحدة                                    | المحتوى   | نموذج للمهارة  |
|---------|------------|----------------------------|---|---|--|
| ١٠      | ٢٠         | ١٥ ق<br>٣ ق<br>٧ ق<br>٣٠ ق | إعطاء عام<br>إعداد بدني<br>خاص<br>الجزء الرئيسي | <p>- الأذنان لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذي يدرس (الخطوات التعليمية لمرحلة الضرب لمهارة الضربة المساحقة).</p> <p>- الجري حول فناء المدرسة.</p> <p>- تمارينات لتقوية الذراعين .</p> <p>- تطبيق الخطوات التعليمية لمرحلة الضرب لمهارة الضربة المساحقة</p> <p>١ - قيام التلميذات بتنفيذ الخطوات التعليمية في الوحدة المسابقة .</p> <p>٢ - يتم الضرب برفع اليد الضاربة لأعلى وتضرب بالكرة في أقصى نقطة ارتفاع تصل إليها التلميذة .</p> <p>٣ - تضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد .</p> <p>٤ - تتخذ الضربة شكل ضربة الوط (Whip) .</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>- يكون الضرب بالأصابع .</p> <p>- ولأصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتمرينات التالية:</p> <p>- تقوم التلميذة الثالثة بأداء حركة الضرب بالجزء العلوي من اليد مع مرجحة الذراع الأخرى .</p> |  |

تابع مرفق (٤)

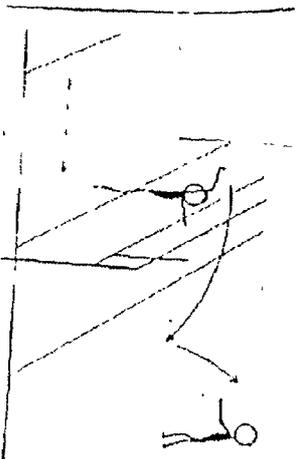
| الأسبوع | رقم الوحدة | الزمن | أجزاء الوحدة   | المحتوى   | نموذج للمهارة |
|---------|------------|-------|----------------|---|---------------|
| ١١      | ٢١         | ١٥ اق | إحصاء عام      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذي يدرس (المرحلة الضرب لمهارة الضربة المساحة مع المرحلة النهائية).</li> <li>- الجري السريع إلى ٤ صفوف ثم إحصاء عام لجميع عضلات الجسم.</li> <li>- تمرينات لتقوية الذراعين .</li> </ul>  |               |
|         |            | ٧ ق   | إصدار بدني خاص | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تطبيق مرحلة الضرب مع المرحلة النهائية لمهارة الضربة المساحة</li> </ul>   |               |
|         |            | ٣٠ اق | الجزء الرئيسي  | <ul style="list-style-type: none"> <li>١ - قيام التلميذات بتنفيذ مرحلة الضرب .</li> <li>٢ - تتم متابعة الضربة بسحب الزراع للأسفل مباشرة مع منع الزراع من ملامسة الشبكة .</li> <li>٣ - لف مرفق الزراع الضاربة للخارج .</li> <li>٤ - يجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن .</li> </ul> |               |
|         |            |       |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- لمس الزراع الضاربة الشبكة عن سحبها .</li> <li>- ولأصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتمرينات التالية:</li> <li>- الوثب في المكان للوصول لأعلى ارتفاع مع الضرب في المستوى الصحيح للكرة مع التكرار .</li> </ul>  |               |

تابع مرفق (٤)

| نموذج للمهارة | المحتوى   | أجزاء الوحدة  | الزمن                            | رقم الوحدة | الأسبوع |
|---------------|---|---|----------------------------------|------------|---------|
|               | <p>الذهاب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذى يدرس (الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الساحقة).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- الجرى السريع فى صفوف وعمل إحصاء عام .</li><li>- تدريبات حرة لتقوية اللاعبين والقدمين .</li><li>- تطبيق الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الساحقة .</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>١ - قيام التلميذات بتنفيذ خطوات مرحلة الإقتراب .</li><li>٢ - قيام التلميذات بتنفيذ خطوات مرحلة الإرتقاء (الوثب) .</li><li>٣ - قيام التلميذات بتنفيذ خطوات مرحلة الضرب مع متابعة الضربة [سحب الذراع - هبوط الجسم] .</li></ol> <p>الأخطاء الشائعة</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ظهور أخطاء عند تنفيذ المهارة ككل .</li></ul> <p>ولاصلاح الخطا يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتدريبات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تكرار تنفيذ المهارة ككل بالأداء الصحيح لها .</li></ul> | <p>إحصاء عام<br/>إعداد بدنى<br/>خاص<br/>الجزء<br/>الرئيسى</p> | <p>١٥ق<br/>٣ق<br/>٧ق<br/>٣٠ق</p> | ٢٢         | ١١      |

تابع مرفق (٤)

| نموذج للمهارة | المحتوى   | أجزاء الوحدة   | الزمن                            | رقم الوحدة | الأسبوع |
|---------------|---|--|----------------------------------|------------|---------|
|               | <p>الذئباب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذى يدرس (نماذج تدريبات لمهارة الضربة الساقطة).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجرى السريع انتشارا ثم الوثب فى المكان لأعلى .</li> <li>- تمرينات لتقوية الذراعين - تمرينات لتقوية القدمين .</li> </ul> <p>- تقوم التلميذات بأداء تدريبات لتحسين المهارة كالآتى :</p> <p>١ - تقوم التلميذات بأخذ خطوة أو خطوتين أقرب ثم الوثب وضرب كرة التنفس من فوق الحافة العليا للشبكة ، ويحاول الضارب توجيه الكرة إلى أماكن مختلفة فى الملعب ، ويراعى أن يكون ارتفاع الشبكة مناسباً لإمكانات التلميذات البدنية وكذلك طولها .</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- بطء التميذة فى إجراء الخطوات والوثب .</li> <li>- بدء التميذة فى ضرب الكرة .</li> </ul> <p>ولاصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتدريبات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تكرار نفس التدريب مع مسك التلميذات كرة طائرة ويتم التدريب على حركة النزاع الضاربة .</li> </ul> | <p>إحصاء عام<br/>إعداد بنى<br/>خاص<br/>الجزء<br/>الرئيسي</p> | <p>١٥ق<br/>٣ق<br/>٧ق<br/>٣٠ق</p> | ٢٢         | ١٢      |



تابع مرفق (٤)

| نموذج للمهارة | المحتوى  | أجزاء الوحدة  | الزمن                            | رقم الوحدة | الأسبوع   |
|---------------|--|---|----------------------------------|------------|-----------|
|               | <p>الذهاب لمعمل الأوساط المجهز للجزء الذى يدرس (المشاهدة الأخيرة للخطوات التعليمية لمهارة الضربة الساحقة).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- الجرى السريع إنتشاراً ثم الوثب فى المكان.</li><li>- تمرينات حرة لتقوية الذراعين والقدمين .</li></ul> <p>- تقوم التلميذات بأداء تدريبات لاقتان المهارة كالآتى :</p> <p>تقسيم النصف الآخر من الملعب مناطق معينة مرقمة لقيام التلميذات بأداء توجيه الضربة الساحقة إلى أعلى منطقة مرقمة .</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- عدم الدقة فى توجيه الضربة الساحقة .</li></ul> <p>ولاصلاح الخطأ يجب مراعاة النقاط التعليمية مع القيام بالتدريبات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تكرار أداء الضربة الساحقة على المناطق المرقمة تدريجياً.</li></ul> | <p>إحصاء عام<br/>إعداد بدنى<br/>خاص<br/>الجزء<br/>الرئيسى</p> | <p>١٥ق<br/>٣ق<br/>٧ق<br/>٣٠ق</p> | <p>٢٤</p>  | <p>١٢</p> |

مرفق (٥)  
نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة الضابطة

| المحتوى  | أجزاء<br>الدرس                 | الزمن      |
|--|--------------------------------|------------|
| - قيام التلميذات بالجري الخفيف حول الفناء .<br>- تقوم التلميذات بالتمارين الخاصة بالمهارة التي يتم تدريسها .   | إحماء عام<br>إعداد بدنى<br>خاص | ٣ ق<br>٧ ق |
| - تقوم الباحثة بنفسها بشرح الخطوات التعليمية المتدرجة للمهارة للتلميذات وذلك قيام الباحثة نفسها بعرض نموذج للمهارة التي تدرس ثم تطبيق التلميذات المهارة بالتكرار .<br>- تقوم الباحثة بملاحظة التلميذات أثناء التطبيق مع التوجيه والإرشاد والتصحيح للأخطاء ، وعند تأكد الباحثة بإتقان التلميذات للخطوة الأولى في تعليم المهارة ، تقوم الباحثة بشرح الخطوة الثانية وعرض نموذج وبعد الإنتهاء من تعليم التلميذات لجميع الخطوات التعليمية للمهارة بالتدرج الصحيح ، وبعد ذلك تقوم التلميذات بالتدريبات الخاصة للمهارة [ نفس التدريبات المجموعة التجريبية ] حتى يصلوا إلى مرحلة الإتقان لأداء المهارة وذلك بتكرار التدريبات أكثر من مرة . | الجزء<br>الرئيسي               | ٤٠ ق       |
| - تراعى الباحثة في تنفيذ الوحدة التعليمية بالنظام وعدم الفوضى .<br>- قيام التلميذات بتمارين لجميع عضلات الجسم وخاصة للعضلات العاملة للإسترخاء .  | الجزء<br>الختامي               | ٥ ق        |

## ملخص البحث

الملخص باللغة العربية  
الملخص باللغة الإنجليزية

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
قسم الألعاب

# تأثير إستخدام الحاسب الآلى (الكمبيوتر) على تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الثانوية

بحث مقدم من

شيرين دسوقى محمد دسوقى

مدرسة تربية رياضية بمدرسة أمبابة الثانوية بنات

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير  
فى التربية الرياضية

إشراف

أ.د. عفاف محمد خطابى  
أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة  
جامعة حلوان

أ.د. ليلا رياض المسيدى  
أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة  
جامعة حلوان

القاهرة

٢٠٠٥م — ١٤٢٥هـ

## تقديم

يعتبر التعلم من أهم المظاهر والسمات التي تلعب دوراً هاماً في تقدم كثير من الشعوب حيث أنه يؤثر تأثيراً إيجابياً وشاملاً في تنشئة جيل جديد على أسس علمية متطورة وحديثة ، ويقاس هذا التقدم بمدى معرفتها لطرق ووسائل ونظريات وطرق التدريس والتعليم الحديث ، وقد أضاف التطور العلمى الكثير من الوسائل الجديدة التى يمكن للمعلم الإستفادة منها فى تهيئة مجالات الخبرة الدارسين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة .

شهد العالم فى السنوات الأخيرة من القرن العشرين تقدماً ملحوظاً فى التطور التكنولوجى فى المجالات المختلفة ، مما كان له عظيم الأثر فى دفع الكثير من المجتمعات إلى إدخال كثير من التغيرات الجذرية الملموسة فى خطة الدولة بوجه عام وخطة التعليم بوجه خاص ، حيث أهتمت بأساليب التعليم ، ووسائله المختلفة من أجل مسايرة التقدم التكنولوجى .

أن عملية التعلم متعلقة بالمتعلم نفسه ، وهى ذات علاقة وطيدة بعملية التعليم من حيث أنها نتيجة لها أى أن عملية التعلم هى نتيجة عملية التعليم ومحصلة لها ، ونحن نستدل على أن الفرد قد تعلم بعد عملية التعليم من قدرته على القيام بأداء معين لم يكن يستطيع أداءه قبل عملية التعليم .

## مشكلة البحث وأهميته

تواجه الدولة فى السنوات الأخيرة مشكلة الكثافة السكانية التى أدت إلى زيادة عدد التلميذات فى المدارس وبالتالي زيادة عدد التلميذات فى الوصول مما أدى إلى وجود صعوبة فى عملية التعليم . مما جعل أن التلميذة قد لاتسبح لها فرصة كبيرة لأستيعاب وإكتساب القدر الكافى من الرؤية نظراً لأن المهارة تمر من أمامها مروراً سريعاً دون أن تغيرها المتعلمة الأهتمام الكافى ولاترك فى نفسها سوى بعض الإنطباعات الباهتة التى سريعاً ماتزول ، مما قد يؤدى إلى إكتساب التلميذات أداء خاطئاً للمهارات الأساسية فأصبح الآن الأسلوب التقليدى غير مناسب أو غير كافى لتحقيق الغرض من التعلم .

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة لمادة التربية الرياضية لتلميذات إحدى المدارس الثانوية لاحظت إنخفاض مستوى التلميذات فى مهارات لعبة الكرة الطائرة وبعض الأنشطة الرياضية الأخرى والذى قد تكون راجعة لأسباب كثيرة منها التعليم بالطريقة التقليدية المتبعة فى التعلم وأيضا إلى زيادة عدد التلميذات فى المدارس وفى الفصول مما أدى إلى عدم إهتمام التلميذات بحصة التربية الرياضية وهذا دفع الباحثة إلى البحث عن ما هو جديد من طرق وأساليب تعلم حديثة فى حصة التربية الرياضية لجذب إنتباه وتركيز وإشتراك التلميذات ومن هذه الأساليب (أسلوب التعليم بالكمبيوتر) فقد يترتب على ذلك حدوث تغيرات جذرية لدور المعلم والمتعلم فقد تحول المتعلم من الموقف السلبي الذى يتلقى المعلومات فقط إلى موقف المشاركة الإيجابية .

### أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى :

- ١ - تصميم برنامج تعليمى مقترح بإستخدام الحاسب الآلى لتعليم بعض مهارات الكرة الطائرة (التمرير من أعلى إلى الأمام - الإرسال من أسفل مواجهه - الضربة الساحقة ) لتلميذات الصف الأول بالمرحلة الثانوية .
- ٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح بإستخدام الحاسب الآلى (الكمبيوتر) على مستوى أداء التلميذات لمهارات الكرة الطائرة المقررة على تلميذات الصف الأول بالمرحلة الثانوية .

### فروض البحث

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مهارات الكرة الطائرة المقررة (التمرير - الإرسال - الضربة الساحقة ) قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى مهارات الكرة الطائرة المقررة (التمرير - الإرسال - الضربة الساحقة ) قيد البحث .
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياس البعدى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مهارات الكرة الطائرة المقررة

(التمرير - الإرسال - الضربة الساحقة) قيد البحث لصالح  
القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

## إجراءات البحث منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما  
تجريبية والأخرى ضابطة بطريقة القياس (القبلى - البعدى) لملائمته  
لطبيعة البحث .

## عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من تلميذات  
الصف الأول للمرحلة الثانوية بمدرسة إمبابة الثانوية بنات للعام الدراسى  
(٢٠٠٣ - ٢٠٠٤) والبالغ عددهن (٦٠) تلميذة من العدد الكلى (٦٠٠)  
تلميذة بنسبة (١٠%) من المجتمع الأسمى ، وقسمت إلى مجموعتين :  
- مجموعة تجريبية (٣٠) تلميذة وتم التدريس لهن عن طريق برنامج  
تعليمى مقترح باستخدام الحاسب الآلى (الكمبيوتر).  
- مجموعة ضابطة (٣٠) تلميذة ودرست لهن المهارات المختارة  
بالطريقة التقليدية المتبعة .

## أسباب اختيار العينة

- ١ - كون الباحثة مدرسة فى هذه المدرسة وتدرس لهذا الصف .
- ٢ - المهارات المختارة تدرس ضمن منهج الصف الأول بالمرحلة  
الثانوية .
- ٣ - جميع أفراد العينة يخضعن لخطة دراسة واحدة .
- ٤ - جميع التلميذات فى مرحلة نمو واحدة والسن متقارب حيث متوسط  
أعمارهن يتراوح ما بين (١٤,٥ - ١٥) سنة .

## ٣ - وسائل جمع البيانات

- أ - الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- ب - ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلو جرام
- ج - بطاقة تسجيل بيانات التلميذات .
- د - جهاز الحاسب الآلى (الكمبيوتر).

## ٤ - الإختبارات

- إختبار قياس دقة التمرير .
- إختبار قياس دقة الإرسال .
- إختبار قياس الضربة الساحقة .

## ٥ - الدراسة الأساسية

تم تطبيق الدراسة الأساسية على مجموعتي البحث في الفترة ما بين ٢٠٠٤/٢/٨ إلى ٢٠٠٤/٥/٧ بحيث تم التدريس للمجموعة التجريبية بإستخدام البرنامج التعليمي المقترح بالحاسب الآلى والمجموعة الضابطة بإستخدام الطريقة التقليدية المتبعة مع مراعاة ضبط جميع المتغيرات التى قد تؤثر على عملية التدريس بحيث يكون المتغير الوحيد هو إستخدام الحاسب الآلى .

## الإستنتاجات

- إستنادا إلى ماتشير إليه النتائج المستمدة من التحليل الإحصائى وفى حدود أهداف وعينة البحث أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :
- ١ - وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى ويرجع ذلك لإستخدام الحاسب الآلى (الكمبيوتر) لعرض المهارة تدريجياً مع سماع الشرح مما أدى إلى سهولة تعلم وإستيعاب وتثبيت التلميذات للمهارات قيد البحث .
  - ٢ - إستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة " الكمبيوتر " ساعد تلميذات هذه المرحلة على إكتساب المهارات وتعلمها بصورة أفضل وأسهل وأكثر فاعلية من التعلم بالطريقة التقليدية .
  - ٣ - إستخدام الحاسب الآلى " الكمبيوتر " كوسيلة تكنولوجية حديثة سمعية وبصرية أثبت فاعليته مع التلميذات تجاه التعلم وزيادة دافعيتهم ومشاركتهم الإيجابية .

## التوصيات

- في ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بمايلي :
- ١ - الإهتمام بإستخدام تكنولوجيا التعليم فى درس التربية الرياضية حتى يمكن الإرتقاء بالعملية التعليمية ومسايرة الدول المتقدمة.
  - ٢ - إعداد دورات تدريبية لمدرسات التربية الرياضية بغرض تنمية معارفهم من خلال إستخدام التقنيات الحديثة فى تعليم المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية .
  - ٣ - توفير أجهزة الحاسب الآلى " الكمبيوتر " وإستخدامها كوسيلة تعليمية لتعليم المهارات فى الأنشطة الرياضية المختلفة بالمدارس.
  - ٤ - إجراء المزيد من البحوث بإستخدام تكنولوجيا التعليم والتقنيات التعليمية فى تعليم ورفع مستوى الأداء فى مختلف أجزاء درس التربية الرياضية خلال المراحل التعليمية المختلفة .
  - ٥ - ضرورة توفير حجرة قريبة من فناء المدرسة للمساعدة فى تعليم المهارات والأنشطة المختلفة.

Helwan University

Faculty of physical education for girls in Cairo

Department of games

**The effect from the use of computer in  
the education of some skills of volleyball  
for the student of secondary stage**

A research presented by

Sherin Desoki Mohammed Desoki

Supervision

Prof. Dr. / Layla Elmesery

Professor in department of games

Faculty of physical education

for girls in Cairo

Prof. Dr. / Afaf Mohammed Khattaby

Professor in department of games

Faculty of physical education

for girls in Cairo

1425 - 2004

## **Introduction :**

Learning is one of the important phenomena which play an important role in the progress of many people as it has a positive influence for the growth of new generation on advanced scientific basis for this progress is measured with the knowledge of the methods means and theories of teaching and learning and that the scientific progress in the new means will allow the teacher to use them and to provide the experience to the scholars to be prepared and competent.

The world in the last year of twentieth century had witnessed a remarkable progress in the different fields and this had a strong effect to motivate many societies to adopt the considerable changes in the plan of the country and the plan of education for the researchers had been interested in the methods of learning and its different means to cope with the technological progress.

The learning process is related with the learner himself and which has a strong relation with the education process for its is the result of it and that the learning process is the result of the learning and that the individual may learn from the learning process and from his ability to perform a specific performance which had been hard to him before the learning process.

## **The problem and the importance of the research :**

The country in the last years had faced the problem of population density which had led to the increase of the number

of student in schools and in the classes in a way that made the learning process harder than it is and the student has no chance to acquire the knowledge for the skill will be explained quickly to the student and will leave a few impression upon the student which may acquire the wrong performance of the main skills and that the traditional style became inadequate or inefficient to achieve the purpose of learning.

The researcher as a teacher for physical education in one of secondary school had observed the reduced level of the student in volleyball and some other sportive activities due to many reasons like learning in traditional way and the high number of student in school and the disinterest of some student with the lesson of physical education and this led the researcher to search for the modern means of education to acquire the attention and concentration from the students like the methods for learning by computer and the considerable changes of the role of the teacher and the learner who had moved from the negative attitude who receive the information to attitude of positive participation.

### **The targets of the research:**

The research aims to the following :

1- design an educational program by the use of computer for the education of some volleyball skills like the pass of the ball from above to the front or the serve from below or the smash strike for the students of secondary stage.

2- to know about the affect from the use of computer on the level of performance of students in selected skills.

**The assumption of the research :**

1- there are difference of statistical significance between the pretest and post test for the experiemental group in volleyball skills in favor of the post test.

2- there are difference of statistifal significance between the pretest and the post test for the control group in favor of the post test in the skills of volleyball.

3- there are differences in statistical difference in the post test between the experiemnetal group and the control group in the skills of volleyball and in favor of the post test for the experimental group.

**The procedure of the research :**

1- The method of the research :

The researcher had adopted the experiemental method which is suitable for the nature of the study.

2- The sample of the research :

The sample of the research had been chosen randomly from the students of the first class of secondary stage from Imbaba school for the scholar year 2003 - 2004 of 60 student of total number 600 student with a percentage of 10% of the main society in two groups which represent the experiemental group of 30 stuents who had received the educational program with the

use of computer and the control group of 30 students who had learned the specific skills in the traditional ways.

3- The tools for the collection of data :

a- Restameter for the measurement of length in centimeter.

- the medical scale for the measurment of weight in kg.

b- The card for the registration of the data of the student.

c- The computer.

4- The tests :

- the test for the accuracy of pass of ball.

- the test for the accuracy of the serve.

- the test for the measurment of the smash strike.

5- The main study :

with the application of the main study on the two groups in the period from 8/2/2004 to 7/5/2004 with teaching of the experimental group with the educationl program and the use of computer and the control group with the use of traditional way and the adjustment of all the variable which affect the teaching process in away that the sole variable would be the use of computer.

**First : the Conclusion :**

On the right of the targets of the research and within the sample of the research and the different data and the scope of application of the study with the statistical analysis the researcher had concluded the following recommendation:

1- the existence of difference of statistical significance in favor of the experimental group on the level of performance of skills due to the use of computer for the explanation of the skill and the easy comprehension of these skills by the student.

2- the learning with computer has a positive influence on the learning of volleyball skills regarding the amelioration of the level of skills and performance.

3- the use of computer as an educational and modern education by audio visual means which had proved its efficiency with the students and which increase their motivation and their positive performance.

### **Second : The recommendation :**

The researcher recommends the following :

1- to work on the modernization of the methods of teaching the physical education in the schools with the use of modern technological means by the computer in order to enhance the educational process and to cope with the other advanced countries.

2- to increase the period of learning and to watch the amelioration of physical activities in school.

3- the use of computer as educational means for the learning of physical activities for beginners in order to reach the advanced levels.

4- to provide the computer sets for the learning of skills and physical activities in school.

5- the necessity to provide scientific and training courses for all the teachers in schools and universities about the use of computer.