

## الفصل الثانى

أولا : القراءات النظرية

١ - التعلم

تعريفه

عملية التعلم (خصائصها - أهدافها )

٢ - الكمبيوتر (الحاسب الآلى )

تعريفه - مكوناته - مميزاته

التعليم المدار بالكمبيوتر

أهميته فى العملية التعليمية .

نماذج إستخدامه فى المجال الرياضى .

٣ - التربية الرياضية المدرسية

أهدافها (للمراحل التعليم العام - للمرحلة الثانوية )

مناهجها للمرحلة الثانوية

التوزيع الزمنى لأجزاء الدرس

٤ - الكرة الطائرة

خصائص - مهاراتها الأساسية - مناهجها للمرحلة الثانوية

نماذج وحدة للتدريس (بالطريقة المقترحة بالطريقة

التقليدية).

ثانيا : الدراسات المرتبطة

الدراسات (العربية - الأجنبية )

التعليق على الدراسات المرتبطة

## أولاً : القراءات النظرية

### ١ - التعلم

#### تعريف التعلم

- يعرف التعلم " بأنه التغيير فى سلوك الفرد النتائج عن الإستثارة ( ٩ : ٢٢ ) .

التعلم تغيير أو تعديل فى سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط بشرط ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو لبعض الحالات المؤقتة ، كالتعب أو تعاطى العقاقير المنشطة أو غير ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتى على السلوك أو الأداء ( ١٤ : ١٢ ) .

ويعتبر التعلم من أهم المظاهر والسمات التى تلعب دوراً فى تقدم كثير من الشعوب حيث أنه يؤثر تأثيراً إيجابياً وشاملاً فى تنشئة جيل جديد على أسس علمية متطورة وحديثة ، ويقاس هذا التقدم بمدى معرفتها لطرق ووسائل ونظريات طرق التدريس والتعليم الحديث، وقد أضاف التطور العلمى الكثير من الوسائل الجديدة التى يمكن للمعلم الإستفادة منها فى تهيئة مجالات الخبرة للدارسين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة ( ٤ : ٦١ ) .

ويعتد أسلوب الوسائط المتعددة من الأساليب الحديثة فى التعلم حيث يقدم خدمة هامة إذا ما أستخدم بعناية أثناء عملية التعلم حيث أن الشرح اللفظى لا يكفى ، فالمتعلم لا يستطيع أن يفهم بالشرح إلا فى حدود معارفه ومعلوماته ولكن يمكن بإستخدام الوسائط توفير حدود أكثر وضوح عن الخبرة والنشاط المراد تعلمه ( ٤ : ٦٢ ) .

أن عملية التعلم متعلقة بالمتعلم نفسه ، وهى ذات علاقة وطيدة بعملية التعليم من حيث أنها نتيجة لها ، أى أن عملية التعلم هى نتيجة عملية ومحصلة لها ، ونحن نستدل على أن الفرد قد تعلم بعد عملية التعليم من قدرته على القيام بأداء معين لم يكن يستطيع أدائه قبل عملية التعليم ، كما أن هناك مجموعة من العوامل تؤثر فى عمليتى التعليم والتعلم منها:

- خصائص المتعلم والمعلم
- سلوك المعلم والمتعلم .

- خصائص المادة التعليمية .
- صفات مجموعة الأقران .
- القوى الخارجية التى تؤثر فى فاعلية التعلم (٩ : ٢٣).

يجب تحسين التعليم والتعلم وهو زيادة إنتاجية التعليم عن طريق زيادة معدل التعلم فعمليتي التعليم والتعلم تشتمل على أربعة عناصر هي :

- المعلم
- مادة التعلم
- المتعلم
- البيئة التعليمية التى يتم فيها التعلم وإذا ما أتسقت العناصر الأربعة وعزز بعضها البعض تعزیزاً إيجابياً تكون للنتيجة حدوث تعلم فعال ، وتتحقق الأهداف التعليمية والتربوية المنشودة (٤١ : ٢٠)

#### خصائص عملية التعلم

تتميز عملية التعلم بعدد من الخصائص تتمثل فى الآتى :

- التعلم تكوين فرضى  
فالتعلم عملية عقلية فتؤدى لحدوث عمليات الأحساس ، والانتباه، والإدراك ، والتفكير ، والتذكر ، وفهم الأفكار والعلاقات داخل الفرد ، وبذلك ، فإن التعلم يمثل تكويناً فرضياً نستدل على حدوثه من خلال الآثار والنتائج المترتبة عليه والمتمثلة فى تغير وتعديل السلوك .

#### - التعلم تغيير فى السلوك

فالتعلم يظهر فى شكل تغير فى السلوك أو نشأة سلوك جديد لم يكن موجود من قبل .

#### - التعلم تغيير تقدمى

يحدث التعلم من خلال الإستجابة لموقف معين أى إستجابة التعلم لموقف يمر به ، وهذا الموقف يتضمن شيئاً أو شخصاً أو حدث معيناً وبذلك فإن مفهوم التعلم يتضمن صفة التقدم أو التحسن أو الزيادة فى المعرفة والخبرة .

- يحدث التعلم تغيراً يتصف بالإستمرار النسبى يشترك العديد من المتخصصين بالتربية فى تعريفهم للتعلم على أنه تغير يتصف بالتغير والإستمرار الثابت نسبياً فى السلوك ذلك أن كثير من مواقف التعلم الذى ينشأ بصورة إضطرابية يستمر لفترة قصيرة من الزمن ثم لايلبث أن يزول لأسباب عديدة فيها عوامل التغير التى تحدث بعد عملية التعلم ، أو الأختزال ، أو نقص فى الأداء نتيجة التعب ، وربما يكون التغير ناتجاً من تناول بعض العقاقير الطبية أو المنحدرات وقد يتغير السلوك أيضاً نتيجة التغير فى الدوافع وفى مستوياتها وكذلك نتيجة التكيف الحسى فيزول عند إختفاء عوامل التنبه .

- يحدث التعلم تغيراً فى الأداء أو إمكانية الأداء وتعنى بذلك أن التعلم يشير إلى القيام بأى إستجابة سواء أكانت حركية أو إنفعالية أو عقلية ظاهرة أو كامنة .

- يتم التعلم تحت شروط الممارسة المعززة التميز هنا بين تغيير فى السلوك الناتج عن الممارسة ، والتغيير فى السلوك الناتج عن النضج والتعب والدوافع والمتغيرات الأخرى .

فالتغير فى الأداء الذى يحدث نتيجة النضج يعتمد فى أساسه على العوامل العضوية الداخلية منذ لحظة تعلم الإنسان ، الحركة والمشى وهو تغيير فى السلوك حيث يرجع إلى عوامل داخلية عضوية . أما إكتسابنا للمعرفة وتحصيلنا للمعلومات فإنه تغير أيضاً فى السلوك يعتمد على عوامل خارجية وداخلية ، وهو ما يطلق عليه عملية التعلم .

- يشتمل التعلم على جوانب الشخصية فالتعلم عملية مكتسبة تشتمل على تغير فى الأداء أو السلوك أو الإستجابات ، يحدث نتيجة نشاط تتم ممارسته من قبل المتعلم أو المدرب ، أو مثيرات قد يتعرض لها ودوافع تسهم فى دفعة من أجل تحقيق النضج ( ١٢ : ٢٢ - ٢٥ ) .

## أهداف عملية التعلم

تسعى عملية التعلم إلى تحقيق هدفين رئيسين هما

Klausmeier & Goodwin

أ - توليد المعرفة الخاصة بالتعلم والمتعلمين وتنظيمهما على نحو منهجي ، ويمثل هذا الهدف الجانب النظري لهذا العلم فهو علم سلوكي يتناول دراسة سلوك المتعلم في الأوضاع التعليمية المختلفة .

ب - صياغة هذه المعرفة في أشكال يتمكن المعلمين من إستخدامها وتطبيقها في المواقف المدرسية ويمثل هذا الهدف الجانب التطبيقي لعلم نفس التعلم من خلال قيام علماء النفس بتطبيق ما يصلون إليه من معارف ومبادئ ونظريات على الأوضاع التعليمية المختلفة ثم تعديلها في ضوء مايسفر عنه هذا التطبيق وبذلك يطورون العديد من طرق التعليم ووسائله لتحقيق أفضل النتائج التعليمية (١٢ : ٢٥).

كلمة التعلم يعنى بها عادة ثلاثة أشياء مجتمعة أو منفردة، وهى أما فعل إكتساب المعرفة " أى تعليم شئ ما " ، أو المعرفة المكتسبة يفضل ذلك الحالة " أى ذلك الذى صار معروفاً " ، أو عملية إكتساب المعرفة " أى تعلم كيفية إكتساب المعرفة " هذه الأشياء الثلاثة لازمة جميعاً للتدريس بكفاءة ، وكل واحد من أنواع التعلم هذه هو مسعى يدوم مدى الحياة (٣٦ : ١٧).

والتعليم يبرز التعلم حيث أن إيمان المدرس بما تتضمنه المعرفة من قيمة حقيقية يعد من بين العناصر الجوهرية لجميع أنواع التعليم هذا الاعتقاد الراسخ يمكن المدرس من ربط المعرفة بالحياة ، وبكل الخبرة البشرية (٣٦ : ٢٤).

## أهم أساليب التعليم لهذه المرحلة

- أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس أو التطبيق.
- أسلوب التطبيق الذاتى .
- أسلوب الأكتساب الموجه .

- أسلوب التعليم التنافسى .
- أسلوب التدريس المصغر .
- أسلوب التعليم الذاتى .
- أسلوب التعليم التعاونى .
- أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (١٤ : ١٤).

## ٢ - الكمبيوتر (الحاسب الآلى )

يعد الكمبيوتر من أهم سمات العصر الحديث فكل شئ يمكن أن يؤدي وينجز من خلاله فالكمبيوتر من الأجهزة التكنولوجية التي حظت باهتمام المتخصصين فى المجال التربوى ، والتعليمى . فأخذ أبعاداً جديدة، وعناية خاصة بالتغيير فى أساليب وإستراتيجيات التعليم والتعلم . وقد أطلق على الكمبيوتر عدة مسميات بالعربية منها "الحاسب الآلى ، الحاسب الألكترونى ، والعقل الألكترونى " .

والكمبيوتر جهاز لتحليل وعرض ونقل المعلومات بأشكالها المختلفة فالمعلومات لها أشكال متنوعة ، فقد تتمثل على هيئة أرقام أو أحرف للنصوص المكتوبة أو رسومات ، أو صور ، أو أصوات ، أو حركة كما فى الأفلام والكتابات المتحركة (٤٢ : ١٩١).

ويعتبر الكمبيوتر فى أساسه محاكاة للإنسان فالإنسان له عقل يفكر ويأخذ القرارات والكمبيوتر أيضا له عقل يفكر ويأخذ القرارات والإنسان له ذاكرة يضع فيها البيانات مثل أسماء الأصدقاء والأقارب وعناوين وطرق عمل الأشياء التى يجيد عملها والتواريخ الهامة وغير ذلك والكمبيوتر له أيضا ذاكرة يضع فيها البيانات التى يحتاجها فى عملياته والإنسان له مدخلات ترد إليه البيانات عن طريقها مثل الأذن التى يسمح بها ويستقبل من خلالها البيانات التى يقوم بتخزينها فى ذاكرته وكذلك الكمبيوتر له مدخلات يستقبل منها بيانات من المستخدم لحفظها فى ذاكرته للاستفادة منها فيما بعد (٤٥ : ١٢٧).

يساعد إدخال الحاسب الآلى فى العملية التعليمية على إنتشار نظام التعليم الفردى بين تلاميذ المدارس وطلبة الجامعات ، كما أنه وسيلة تربوية تتيح لنا المعارف دون الإستعانة المباشرة بالمعلم أو المرشد،

بالإضافة إلى مراعاة الملاحظة الدقيقة من خلال المعلم للتأكد من سير العملية التعليمية بالطريقة الصحيحة (١٦ : ٩).

### تعريف الكمبيوتر (الحاسب الآلى)

يمكن تعريف الكمبيوتر بأنه " ماكينة كهربائية أوتوماتيكية تعمل وفق نظام الكترونى ، ويقوم بتنفيذ عمليات حسابية ، وتحلل معلومات ، وتنجز أعمالا متعددة بموجب التعليمات التى تصل إليها ، وتخرج النتائج أو عرضها بأساليب مختلفة " (٤١ : ١٩٢).

تعريف آخر " أنه جهاز يمكن برمجته ، ليقبل مدخلات Input وتحول هذه البيانات إلى معلومات هامة ومفيدة (Out Put) وتخزين البيانات أو المخرجات من وسيلة تخزين ثانوية ، لحين الحاجة إليها " (١٣ : ٦٤).

وهناك تعريف آخر " أنه جهاز يستقبل البيانات فى صورة حقائق وأرقام يتولى معالجتها وفقا لتعليمات مخزونة فيه تسمى البرامج فيعطى النتائج فى صورة معلومات مفيدة " (٢٤ : ٨٠).

### مكونات الحاسب الآلى (الكمبيوتر)

نظام عمل الكمبيوتر يشتمل على ثلاث مكونات مادية وهى :

- وحدات الإدخال Input Units
- وحدات المعالجة المركزية Central Processingunit (CPU)
- وحدات الإخراج Output Units
- وحدات التخزين الثانوية Auxiliary Memory (٤٢ : ١٩٤)

### التعليم المدار بالكمبيوتر

وفى هذا النوع نجد أن الكمبيوتر يساعد المعلم فى إدارة العملية التعليمية وأحيانا يطلق عليه " التعليم الإرشادى الفردى " ويسمح هذا النوع بالتفاعل الإيجابى بين الكمبيوتر والمتعلم ذلك التفاعل الذى يشبه مايدور بين المعلم ، والمتعلم .

وهذا النوع من التعليم تهتم فيه البرامج التعليمية بتقديم وشرح واف ومتدرج للموضوعات التى يشمل عليها البرنامج ، وإعطاء المتعلم

مزيد من الأمثلة بغرض الإيضاح ، وفي هذه الحالة يشعر المتعلم أن الشرح موجه له بصفة خاصة .

فالكمبيوتر له علاقة وثيقة بالتعليم البرنامجي الذي صمم من أجل جعل المتعلم يلعب دوراً فعالاً في تعليم نفسه بنفسه ، ويتقدم خطوة خطوة وفقاً لقدراته الذاتية .

ويعتبر الكمبيوتر أحدث آلات التعليم ، فهو يستخدم في تقديم البرامج التعليمية المبرمجة سواء المبرمجة بطريقة خطية أو تفريعية والتي تقدم فيها المادة التعليمية مجزأة إلى أجزاء صغيرة تسمى إطارات (٤٢ : ٢٠٣) .

#### أهمية الحاسب الآلي في العملية التعليمية

- تخزين حجم هائل من المعلومات ثم عرضها في تسلسل منطقي إذا طلب منه ذلك .
- يقوم بالعديد من الوظائف والأعمال بأقل نسبة من الأخطاء إذا ما قورن بالعنصر البشري .
- القيام بالتحليل الدقيق والمنظم للمعلومات في زمن بسيط جداً .
- يعتمد الحاسب الآلي في العملية التعليمية على التعليم الفردي لما له من فوائد كبيرة تعود على المتعلم .
- تستخدم إمكانات الحاسب الآلي في تنويع وسائل إدخال البيانات وإخراجها ووسائل الكتابة والرسم على الشاشة مما يعطي مصمم البرنامج التعليمي مجالاً واسعاً لاختيار ما يناسبه عند تصميم البرنامج (٣٣ : ٢١) .

#### مميزات استخدام الكمبيوتر في التدريب والممارسة

- يسمح لكل متعلم أن يعمل طبقاً لمعدل أدائه .
- زيادة كفاءة حماس المتعلم للتعلم كنتيجة للتجديد في العملية التعليمية وتقديم المادة التعليمية بطريقة شيقة وأكثر وضوحاً .
- يشجع المتعلم على الاستمرار في أدائه أو يعدل من خطته في الأداء نتيجة الاستجابة للتعزيز الفوري السريعة التي يتلقاها المتعلم من الكمبيوتر والتي توضح له صحة الأداء أو أخطائه .

- نظام الاتصال ذو اتجاهين بين المتعلم والكمبيوتر ذات تأثير جيد وفعال من خلال عمليات التفاعل بين المعلم والمتعلم .
  - إمداد الكمبيوتر للمتعلم بالتغذية الراجعة ، والتعزيز الفوري ، تساعد في تشخيص أخطاء المتعلم ، وتقديم العمل العلاجي له.
  - يسمح إستخدام الكمبيوتر تفريد التعليم أى يستطيع المتعلم أن يتعلم فى الوقت الذى يناسبه .
  - يساعد على زيادة مستوى التحصيل المعرفى والمهارى لدى المتعلم .
  - يساعد فى تنمية التفكير المنطقى والتفكير الإبتكارى .
  - يساعد فى تقليل زمن التعلم وتوفير الجهد المستخدم .
  - يساعد فى التغلب على بعض المشكلات فى مجال التعليم والتعلم.
- (٤٢ : ٢١٢ ، ٢١٣)

#### نماذج إستخدام الحاسب الآلى فى المجال الرياضى

- أ - أهتم العلماء بتصميم البرامج الخاصة بالرياضيين ، ومن ثم تخزين مواصفات ومقاييس معينة للبطل المثالى لأى لعبة من الألعاب المختلفة فى ذاكرة الحاسب الآلى وعرض صورة مجسمة للحركات أثناء الأداء لكل لعبة موضحاً للعضلات الرئيسية فى العمل العضلى والعضلات المساعدة وذلك يؤدى إلى :
- تقنين المواصفات القياسية للأبطال الرياضيين فى مختلف الألعاب .
- نقد وتوجيه اللاعبين أثناء التدريب .
- مساعدة الناشئ على إختيار لعبته المناسبة لمواصفات جسمه وقدراته .
- ب - إستخدام الحاسب الآلى فى الإتحادات الرياضية لتسجيل مختلف المعلومات الأساسية للاعبين بالنسبة لكل نادى على حدة ولجميع المنتخبات الوطنية وتسجيل نتائجها .
- ج - فى الجامعات - رعاية الشباب وتنظيم مواعيد إقامة دورى الجامعات ومنتخب الجامعة للمشاركة فى تنظيم أماكن ومواعيد التدريب والبطولات الخاصة بكل لعبة .

د - أجهزة يستخدم فيها الحاسب الآلى لقياس نسبة الدهون بالجسم .

هـ - أجهزة لقياس الكفاءة البدنية عن طريق برامج معدة بالحاسب الآلى مثل التى توجد بالمركز الأولمبى بالمعادى ومستشفى الطب الرياضى .

و - إستخدام الحاسب الآلى فى المعالجات الإحصائية فى مجال الدراسات العليا للعاملين فى المجال الرياضى - إداريين - مدرسين .

ز - الإشتراك فى شبكة المعلومات Enternet الدولية على مستوى العالم لتبادل المعلومات ونقل الأبحاث فى مختلف نواحي المجال الرياضى وأيضا تبادل الرسائل لكى تساهم فى تطوير البرنامج للإرتقاء بالمستوى البدنى النفسى الخطى (١٦ : ١٢ ، ١٣) .

### ٣ - التربية الرياضية المدرسية

التربية الرياضية المدرسية لها أنشطة مختلفة كأحدى المناهج الدراسية والتى تتمثل جانباً هاماً فى العملية التربوية بالمدرسة ، وهى تهتم بإكتساب القيم والمعايير السلوكية الإيجابية نحو البيئة بحكم طبيعتها وأهدافها بإعتبارها مادة دراسية تشارك فى الإعداد للمواطنة السليمة.

فالتربية الرياضية تساعد الأفراد على فهم أنفسهم والمجتمع الذى يعيشون فيه وقيمتهم ومثله العليا ، والتربية الرياضية بأوجه أنشطتها تتناول العناية بصحة الأفراد وتنمية مهاراتهم وقدراتهم الحركية والبدنية ، وبذلك يمكن تحقيق النمو الكامل المتزن لهم إلى أقصى حد تسمح به قدراتهم وإستعداداتهم وبما يمكنهم من التكيف مع أنفسهم والمجتمع (٣٢ : ١٥) .

والتربية الرياضية هى عملية حيوية فى المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسى فى تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ ولذلك فإن زيادة حصص التربية الرياضية هو أمر هام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ منحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية (٣٥ : ٣٧) .

وتحتوى مادة التربية الرياضية على أنواع مختلفة من النشاط ويجب أن يقوم إختيار النشاط للجماعة أو الفرد على أساس مدى إسهام النشاط المعين فى تحقيق حاجات النمو الخاصة والمطلوبة فى أية مرحلة معينة من مراحل النمو (١١ : ١٣٥).

أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام  
تحقيق النمو المتكامل للتلميذات بدنياً وعقلياً ونفسياً عن طريق :

- ١ - الأهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام .
- ٢ - الإعداد البدنى العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج فى كافة المجالات ومتطلبات الحياة .
- ٣ - تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للتلميذات عن طريق تنمية الطاقات البدنية والمهارية الطبيعية .
- ٤ - تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التى تتناسب مع الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية .
- ٥ - إكتشاف ذوى القدرات والمواهب الرياضية الخاصة .
- ٦ - الأهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٧ - توجيه وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ .
- ٨ - الإعداد للبطولة الرياضية بمستوياتها المتدرجة (٣٨ : ٤).

أهداف التربية الرياضية للمرحلة الثانوية

- ١ - إكساب الفرد الصحة لمقاومة الأمراض .
- ٢ - تنمية قوة الفرد البدنية وزيادة مدى الحركة فى المفاصل والمرونة وتحسين التحمل الذى يسمح له بالمشاركة فى النشاط الحركى أو أداء عمل دون تعب مبكر .
- ٣ - التمتع بجسم متناسق دون إنحرافات قوامية أو زيادة فى الوزن .
- ٤ - تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التى تتفق المستوى السننى للمرحلة .
- ٥ - تنمية وتحسين المواهب الرياضية الخاصة وإتاحة الفرصة لها للوصول إلى البطولة .

- ٦ - تزويد التلميذات بالمعلومات والمعارف المختلفة المتعلقة بمادة التربية البدنية والرياضية .
- ٧ - تطوير القدرات الخلقية والروحية كالشجاعة والصبر والثقة بالنفس وتقدير الذات وغيرها .
- ٨ - رعاية النمو النفسى لتلاميذ المرحلة بالتوجيه السليم لأبرز الطاقات الإبداعية الخلاقة .
- ٩ - الأهتمام بالجانب الترويحى من خلال ممارسة النشاط المدرسى الداخلى والخارجى .
- ١٠ - إكتساب السمات الشخصية والخصائص والقيم التى يجب أن يتحلى بها التلاميذ للتعامل مع المجتمع (٣٨ : ٥) .

#### مميزات هذه المرحلة السنية ومواصفاتها

- الكفاءة الحركية .
  - النمو السريع للجسم .
  - الكفاءة الفسيولوجية [ القوة - الجلد - المرونة ] .
  - القدرة على التفكير السليم من خلال إكتساب المعرفة وفهمها وتحليلها .
  - إكتساب العادات والإتجاهات والقيم السائدة فى المجتمع .
- (٣٨ : ٢٥)

#### منهج التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الثانوية المحتوى

- الأعداد البدنى لتنمية عناصر اللياقة البدنية (قوة - سرعة - رشاقة - مرونة - جلد دورى تنفسى وعضىلى) .
- وحدات الجزء الرئيسى (ألعاب قوة - كرة سلة - كرة طائرة - كرة يد - جمباز) .
- التمرينات الفنية الإيقاعية للبنات تدرس من خلال تنمية عناصر اللياقة .
- يتم إختيار وحدة واحدة من الوحدات المختارة لنصف العام الدراسى الأول .
- ويقسم منهج الوحدة الواحدة على الثلاث سنوات .

**جدول (١)**  
**أجزاء الدرس للصفوف الثلاثة بالمرحلة الثانوية بنات والتوزيع**  
**الزمنى لأجزاء الدرس**

| الزمن     | أجزاء الدرس                                  |
|-----------|----------------------------------------------|
| ٧ دقائق   | المقدمة                                      |
| ١٠ دقائق  | الإعداد البدنى                               |
| ٦ دقائق   | التمرينات الفنية الإيقاعية                   |
| ٣٠ دقيقة  | العاب فردية أو ألعاب جماعية تدرس كل ٣ شهور . |
| ٣ دقائق   | الختام                                       |
| (٢٠ : ٣٨) |                                              |

**الكرة الطائرة**

الأصل التاريخى للكرة الطائرة يرجع منشأها إلى وليم مورجان بمدينة هوليوك بولاية ماسا شوستن عام ١٨٩٥ كلعبة ترويحوية لرجال الأعمال وكانت تسمى (منتوننت) وكانت تلعب بفريقين كل فريق مكون من ٥ لاعبين وتغير أسمها إلى الكرة الطائرة بواسطة دكتور (هول أستاذ) Dr. Halstead فى عام ١٨٩٦ (٣٣ : ٢٥).

وقد دخلت اللعبة مصر عن طريق مدارس الأرسالية الأمريكية حوالى سنة ١٩٣٥ إذا أنها كانت اللعبة المفضلة عندهم وقد قام بتدريسها فى حصص الألعاب الرياضية مدرسون ومدرسات أمريكيون . كما أنتشرت فى نفس الوقت فى جمعية الشبان المسيحيين وعن طريقها نقلتها بعض فرق الجاليات الأجنبية القائمة بمصر قبل اليونانيين والأرمن ، ثم مارس لاعبو كرة السلة ، لعبة الكرة الطائرة للأحماء والترفيه والمحافظة على اللياقة البدنية (٤٤ : ١١).

ولعبة الكرة الطائرة محبوبة ومفضلة بصورة قوية فى اليابان والصين وكوريا ويدل على ذلك عدد المتفرجين فى المباريات التى تقام هناك حتى أن حضور (١٠) آلاف متفرج يعتبر بالعدد القليل (٤٩ : ١٥).

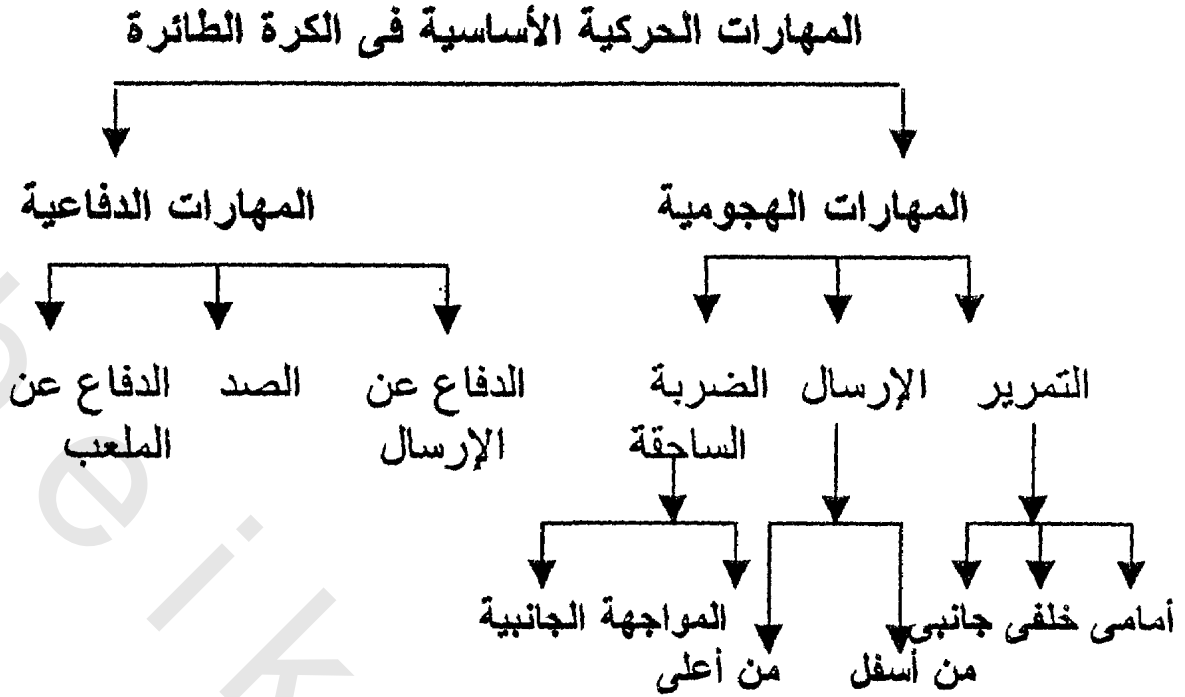
#### ٤ - الكرة الطائرة بالمدارس

تعتبر الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية المحببة التي تحتل مكاناً بارزاً من الأنشطة الرياضية الأخرى لسهولة تعليمها وآدائها باعتبارها شكل من أشكال الأنشطة الرياضية المتميزة ، فهي لعبة شعبية وخصوصاً في مدارس البنات (٤٣ : ٢٥).

كلما تقدمت اللاعبه بسرعة في المستوى كلما زادت متعتها بهذه اللعبة ، فإن النجاح في الرياضات الجماعية دائماً ينتج من تعلم اللاعبين القدرة المستمرة وسرعة التنفيذ للمهارات الأساسية الفردية وتجميع مهاراتهم في مفهوم الفريق (٤٦ : ١٠).

#### خصائص لعبة الكرة الطائرة

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر في ملعب الألعاب الجماعية .
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه .
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لاتلمس الكرة الأرضية .
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب .
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ماعدا اللاعب (الليبرو) في المراكز الخلفية فقط .
- لكل فريق ملعب خاص به لايمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس .
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق عدا اللاعب الليبرو .
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء نظراً لوجود الشبكة الفاصلة بين اللاعبين .
- بعد كل شوط وحدة مستقلة بذاتها ، من حيث عدد النقاط والتبديلات والأوقات المستقطعة .
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .
- يمكن ممارستها لجميع الأعمار السنية والأجناس (٢١ : ١٧).



(٥ : ٧٦)

منهج الكرة الطائرة للمرحلة الثانوية للصف الأول

- التمرير من أعلى للأمام
- الإرسال من أسفل مواجه
- الضربة الساقية

أ - التمرير من أعلى للأمام

تأخذ التلميذة وقفة الاستعداد فتكون القدمان بإتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى ، والركبتان منتحيتان قليلا ، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ، الجذع مائل قليلا للأمام ، الرأس عمودي على مستوى الكتفين ، النظر في اتجاه خط سير الكرة ، الذراعان منتحيتان قليلا وأمام الجسم ، المرفقان لأسفل وللخارج ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدان مفتوحتان والأصابع منتشرة ومقعرة على شكل الكرة ، وعند وصول الكرة إلى ارتفاع ١٥ - ٢٠ سم تقريبا عن مستوى الرأس تتحرك اليدان إلى أعلا قليلا لاستقبال الكرة وعند ملامستها لسلاميات الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لأدائها في الإتجاه المطلوب ويجب أن تكون الأصابع مشدودة وتؤدي التمريرة بمد جميع مفاصل الجسم (٢٢ : ٧٩).

#### ب - الإرسال من أسفل مواجه

تقف التلميذة خلف خط النهاية ومواجهة للشبكة مع ثنى الركبتين قليلا ، وقد تسبق الأخرى والقدم المتقدمة عكس اليد الضاربة ، وتكون الكرة على راحة اليد المماثلة للقدم الخلفية مع ميل الجذع والرأس للأمام قليلا ، ويكون وزن الجسم موزعا على القدمين بالتساوى ، وتقوم التلميذة بقذف الكرة لأعلى حتى إرتفاع مستوى الكتف ، وتأرجح الذراع الضاربة لأسفل والخلف فى إرتفاع مستوى الحوض تقريبا ، مع إنثناء بسيط فى الجسم للأمام ، وتضرب الكرة بكلوة اليد (Hele of Hand) ، أو بواسطة القبضة (Flat Fist) (٥ : ٥٩).

#### ج - الضربة الساحقة

تقف التلميذة الضاربة عند خط الهجوم مواجه للمعد فى حالة إستعداد ، وتكون المسافة من ٢ - ٤ متر ، ويتم الأقتراب بخطوتين ، وتمتد الذراعان من أسفل للخلف عاليا بقدر الأمكان أثناء الخطوة ، ثم الوثب بعد خطوتى الأقتراب وانتقال ثقل جسم التلميذة من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط ، وتبدأ الذراعان فى المرجحة من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين ، تكون القدمان مثبتتين للحصول على قوة دفع الوثب ، وعند وصول التلميذة إلى أقصى إرتفاع أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة لأعلى حيث تنثنى من مفصل المرفق ويكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للأمام للأمام ويكون الجذع التلميذة فى حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع إتجاه الذراع الضاربة والذراع الغير ضاربة تكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقى للمحافظة على توازن الجسم فى الهواء ، ويتم الضربة برفع اليد الضاربة لأعلى وتضرب الكرة فى أقصى نقطة إرتفاع تصل إليها التلميذة ، وتضرب الكرة بالجزء العلوى من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط (Whip) ، وتتم متابعة الضربة بسحب الذراع لأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملاسة الشبكة (٥ : ١١٣ ، ١١٤)

## ثانيا : الدراسات المرتبطة بالبحث

قامت الباحثة بالإضطلاع على الدراسات السابقة التي أجريت في المجال الرياضي المرتبطة والمتشابهة بموضوع الدراسة والتي في تناول يد الباحثة للإلمام بجوانب الموضوع المختلفة وللوقوف على ماوصل إليه الآخرون .

## أولا : الدراسات العربية

١ - أجرت منال محمد فوزى محمد (٢٠٠٣م) (٣٣) دراسة بعنوان "تصميم برنامج باستخدام الحاسب الآلى لأنتقاء الناشئات من سن ١١ - ١٤ سنة فى الكرة الطائرة " ، وإستخدمت المنهج الوصفى ، وشملت عينة الدراسة (١٨) ناشئة لتطبيق برنامج الكمبيوتر و (١٥) ناشئة من خارج عينة البحث للتعرف على مدى صلاحية البرنامج ، أدوات جمع البيانات [الحاسب الآلى ، ميزان طبى ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، خيط مطاط ، مقعد سويدى ] ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا أشارت النتائج إلى مساعدة الكمبيوتر فى نجاح البرنامج لأنتقاء الناشئات فى المدارس .

٢ - أجرى أسامة صلاح فؤاد (٢٠٠٢م) (٢) دراسة هدفت إلى التعرف على " تأثير برنامج تعليمى باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض المهارات الأساسية فى المباراة " وإستخدم المنهج التجريبي ، وشملت العينة (٣٢) طالبا من كلية التربية الرياضية للبنين مدينة السادات ، وأدوات جمع البيانات [ الحاسب الآلى - ساعة إيقاف - سلاح شيش - ميزان طبى ] ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا أشارت النتائج إلى إيجابية التعليم باستخدام الكمبيوتر فى تعلم بعض المهارات الأساسية للمبارزة ، كما أثر على مدركات الطالب نحو عملية التعلم .

٣ - أجرى أحمد عبدالفتاح (٢٠٠١م) (١) دراسة هدفت إلى التعرف على " فاعلية بعض أساليب إستخدام الكمبيوتر فى تعليم مسابقة ١١٠م حواجز " ، وشملت العينة (٣٦) طالبا من كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة ، وأدوات جمع البيانات

[الحاسب الآلى " الكمبيوتر " - حواجز - ساعة إيقاف ] ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا لصالح البرنامج التجريبي .

٤ - أجريت عائشة محمد الفاتح أحمد (٢٠٠١م) (١٦) دراسة بعنوان " تصميم برنامج تعليمى بالحاسب الآلى (الكمبيوتر) لتعليم بعض مهارات المباراة " ، وإستخدمت المنهج التجريبي وشملت عينة الدراسة (٤٨) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وأدوات جمع البيانات [ الحاسب الآلى - الميزان الطبى - الرستاميتتر - لوحة تسجيل ] ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى وذلك لأستخدام الحاسب الآلى .

٥ - أجرت منى محمود محمد جاد (٢٠٠١م) (٣٤) دراسة بعنوان " فاعلية برامج الكمبيوتر متعدد الوسائل القائمة على الرسوم والصور المتحركة فى تعليم المهارات الحركية " ، وإستخدمت المنهج التجريبي وشملت عينة الدراسة (٩٦) طالبة قسمت (٦) مجموعات (١٦) كل مجموعة ، وأدوات جمع البيانات [برامج الكمبيوتر - إختبارات الإدراك الحسى - بطاقة ملاحظة]، وبعد معالجة البيانات إحصائيا أشارت النتائج إلى صحة الأسلوب الأمثل لتقديم عرض المهارة الحركية وزيادة معدل سرعة العرض .

٦ - أجرى محمد حامد عبدالخالق البلتاجى (٢٠٠٠م) (٢٥) دراسة بهدف التعرف على " تأثير إستخدام الوسائل السمعية والبصرية على تعلم السباحة " ، وأستخدام المنهج التجريبي وشملت عينة الدراسة (٣٦) طفل تتراوح أعمارهم ما بين (٦-٨) سنوات ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبيتين فى تقدم مستوى الأداء المهارى - التحصيل المعرفى المتصل بالسباحة .

٧ - أجرت وفاء عادل الصيفي (١٩٩٧م) (٣٩) دراسة بهدف التعرف على " أثر إستخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم فى تعلم السباحة التوقيعية " ، وإستخدمت المنهج التجريبي وشملت عينة الدراسة (٣٦) مبتدئاً ، كما إستخدمت الفيديو فى التعلم ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية التى إستخدمت الفيديو .

٨ - أجرت وفاء محمد عثمان أبوغازى (١٩٩٥م) (٤٠) دراسة بعنوان "أثر إستخدام الكمبيوتر فى تدريس الأقتصاد المنزلى لطالبات الصف الثانى فى المرحلة الثانوية " ، وإستخدمت المنهج التجريبي بالطريقة المقصودة وشملت عينة الدراسة (٤٧) طالبة قسمت إلى (٢٥) طالبة تجريبية ، (٢٢) طالبة ضابطة ، وأدوات جمع البيانات [إختبار تحصيلي - جدول أصناف الأطعمة - جهاز الكمبيوتر ] ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أشارت إلى وجود فاعلية للبرنامج المستخدم فى التدريس بإستخدام الكمبيوتر مقاسه بمعادلة بلاك ، وأهمية إستخدام الكمبيوتر فى التدريس ، لما له من فاعلية من تحصيل الطالبات فى موضوع تخطيط الواجبات .

#### ثانيا : الدراسات الأجنبية

٩ - أجرى ستين جوليات Stein Gulien (١٩٩٦م) (٤٨) دراسة بعنوان " تطبيقات التكنولوجيا الحديثة بجامعة جروجماسون الأمريكية " ، وإستخدام المنهج التجريبي ، وشملت عينة الدراسة (٢٠) طالب بجامعة جروجماسون الأمريكية ، كما أستخدم (الميكروكمبيوتر ) وبث أفلام تعليمية فى التدريب ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أشارت النتائج إلى تطوير مستوى الطلاب فى مسابقات الميدان والمضمار والأيروبك .

١٠ - أجرى رافيف Raviv (١٩٩٠م) (٤٧) دراسة بهدف التعرف على "تأثير التكرار النسبي للتغذية المرتدة على الإكتساب والإحتفاظ بمهارة متسلسلة" ، وإستخدام المنهج التجريبي ، وشملت عينة الدراسة (٤٨) طالبة جامعية ، كما أستخدم جهاز الفيديو لتكرار التغذية المرتدة ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا أشارت النتائج أن المجموعة التي إستخدمت شرائط الفيديو قد حققت نتائج عالية المستوى .

١١ - أجرى ستيفن وفرناندز Steven & Fernandz (١٩٨٩م) (٤٩) دراسة بهدف التعرف على " تأثير تكرار سلوك حركى مرئى مع مشاهدة مسجل لاعب (نموذج) على أداء تصويبة فى كرة السلة" ، وأستخدام المنهج التجريبي ، وشملت عينة الدراسة (٦) لاعبات لمجموعة واحدة تجريبية (شريط الفيديو ) ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا أشارت النتائج إلى تحسين مستوى أداء اللاعبات بشكل عام نتيجة تكرار مشاهدة النموذج وكانت نسبة التصويبات الناجمة فى المباريات فى زيادة كبيرة .

نقلا عن منال محمد فوزى محمد أمين

١٢ - أجرى ديميتشقاو أنجلو Dimtcheva and Angelov (١٩٨٧م) (٣٣) دراسة للتعرف على "الطرق المناوش (المهاجم) بالكمبيوتر فى المباراة" وكانت تهدف هذه الدراسة إلى تأثير إستخدام جهاز تدريبى بالكمبيوتر على مستوى كفاءة التدريب فى الحركات وسرعة ردود الأفعال ودقة المنافسة وكان عدد العينة (١٠) لاعبين واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا أشارت النتائج إلى وصول الباحثات إلى وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية حيث أثر إستخدام جهاز التدريب إلى زيادة مستوى الكفاءة .

التعليق على الدراسات المرتبطة ومدى الاستفادة منها :

لقد أعتمدت الباحثة على مجموعة الدراسات السابقة والمرتبطة التي استطاعت أن تحصل عليها في مجال التعليم بإستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة السمعية والبصرية بصورة مختلفة والتي أجريت على بعض الأنشطة الرياضية سواء فردية أو جماعية العربية منها أو الأجنبية وقد أتضح أن :

١ - أستهدفت الدراسات المرتبطة العربية والأجنبية التعرف على تأثير إستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة السمعية والبصرية بأشكال مختلفة في المجال الرياضي ومقارنته بالطريقة التقليدية من حيث تأثيرها على النواحي المهارية وزمن التعلم وسرعته.

٢ - أتفقت جميع الدراسات المرتبطة على إستخدام المنهج التجريبي بإعتباره أنسب المناهج العلمية لمثل هذه الدراسات (وأتفقت الدراسات المرتبطة على أدوات جمع البيانات المستخدمة) كإختبارات القدرات الرياضية والمقاييس الأنثروبومترية والوسيلة السمعية والبصرية (الفديو - الحاسب الآلى).

٣ - تنوع المجال البشرى لهذه الدراسات من لاعبين من نوادي ومراكز الشباب وتلاميذ المدارس وتراوح حجم العينة من (٦-٦٠) فرد .

٤ - أجمعت معظم الدراسات العربية والأجنبية على إستخدام الوسائل السمعية والبصرية وصور خيالية ورسوم متحركة بالكمبيوتر مع سماع الشرح والنموذج مثل الفديو كما ذكر في الدراسات المرتبطة لتعليم المبتدئين مما أفاد الباحثين في إختيار وسيلة حديثة ومشوقة لجذب أنتباه الطالبات ونجاح العملية التعليمية لعرض النماذج المصورة بالصوت والصورة والشرح لبعض المهارات في الكرة الطائرة لرفع مستوى الأداء المهارى .

- وقد أستفادت الباحثة (الدراسة الحالية ) من الدراسات السابقة بمايلى :
- تحديد أهداف ومكونات البرنامج ومدة تطبيقه .
  - تحديد المنهج.
  - تحديد عدد أفراد عينة الدراسة .
  - تحديد أدوات جمع البيانات .
  - إختيار أنسب الطرق للتدريس (الحاسب الآلى ) .
  - تحديد المعالجة الإحصائية التى تناسب بيانات الدراسة .
  - أفادته من مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها .