

تأثير بعض التمرينات المساعدة بأساليب تنافسية في تعلم بعض

المهارات الأساسية بكرة السلة

م.م رواء عبد الأمير عباس

مديرة التربية الرياضية والفنية

جامعة البصرة

الملخص العربي

من الأساليب التي أثبتت الدراسات الحديثة فائدتها هي أساليب التنافس فالمنافسة وسيلة من وسائل التعليم العلمية التي تساعد المدرس على تحفيز واستثارة قدرات الطلاب على بذل ما في وسعهم لتحقيق هدف معين، ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال التعرف على تأثير بعض التمرينات المساعدة بأساليب تنافسية (الذاتي والمقارن والجماعي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

إما مشكلة البحث وجدت إن اغلب الأساليب المتبعة في تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة هو الأسلوب التقليدي، فضلاً عن قلة استخدام التمارين التعليمية المساعدة في مجال تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة والاعتماد على التمارين الأساسية فقط في التعلم.

وقد هدف البحث إلى وضع منهج تعليمي يشمل التمارين التعليمية المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة (المناولة الصدرية، الطبطة، التهديد من الثبات) لطلبة كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة والتعرف على تأثير المنهج المقترح والمنفذ بأساليب تنافسية (الذاتي، المقارن، الجماعي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

إما فروض البحث فقد كانت: إن للتمارين المساعدة بأساليب تنافسية (التنافس الذاتي، التنافس المقارن، التنافس الجماعي) تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة، وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية بالكرة السلة القبليّة والبعديّة للأساليب التنافسية الثلاث (الذاتي والمقارن والجماعي) ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة. وكذلك وجود فروق معنوية بين الأساليب التنافسية الثلاث (الذاتي والمقارن والجماعي) في نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية بالكرة السلة البعديّة ولصالح الأسلوب التنافس المقارن.

وقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

1- ضرورة استخدام التمارين التعليمية المساعدة في عملية التعلم حيث تعد من الوسائل التعليمية المشوقة التي تمتاز بالترغيب والتسريع في عملية التعلم.

2- إدخال أسلوب التنافس بأنواعه في تعلم المهارات الأساسية بالكرة السلة.

Abstract

Effect of some exercises to help competitive methods to learn some basic skills basketball

Assistant Lecture RAWAA ABDULAMEER ABBAS.

Of methods that have proven recent studies usefulness methods are competitive competition and a means of education scientific which helps the teacher to motivate and stimulate students' abilities to do what they can to achieve a particular goal, and here lies the importance of research by identifying the effect of some exercises help using methods competition (self and Comparative and collective) to learn some basic skills of basketball.

Either the research problem and found that most of the methods used to teach basic basketball skills is the traditional method, as well as the lack of use of educational exercises help in teaching basic skills in basketball and rely only on basic exercises in learning.

The objective of this research to develop curriculum includes exercises educational assistance in learning some basic skills basketball (Handling Vest, Dripel, scoring consistency) for students of Physical Education College / University of Basra and to identify the impact of the proposed approach and port using methods competition (self, comparative, collective) to learn some basic skills of basketball.

Either research hypotheses were: that the exercises help using methods competition (competition self, competition, comparative competition collective) a positive effect in learning some basic skills of basketball for the students of Physical Education College / University of Basra, and there were significant differences between the results of tests of some basic skills with the ball basketball before and after the methods competitive three (self-comparative and collective) and for the results of tests posteriori., as well as the existence of significant differences between the methods competitive three (self-comparative and collective) in the results of tests of some basic skills with the ball basketball posteriori and in favor of the method compete comparative.

The researcher reached the following conclusions:

- 1 – the need to use educational exercises help in the learning process, where one of the exciting educational methods characterized by carrots and accelerate the learning process.
- 2 – introduction of different kinds of competition in basic skills education ball basket.

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

إن التطور والتقدم الحاصل في كافة المستويات الرياضية وبقية العلوم يعود إلى التطور والتقدم في الأساليب التعليمية المختلفة ، إذ نلاحظ إن التعلم يأخذ قسماً وافراً من الاهتمام من قبل القائمين على العملية التعليمية ، حيث التنوع في استخدام أساليب وطرائق تعليمية مختلفة تعمل على رفع الملل عن المتعلم الناتج عن استخدام أسلوب واحد ، والمربي الناجح هو الذي يجيد تطبيق أكثر من أسلوب ، ويهتم بمراعاة ميول واتجاهات المتعلمين لأن هذه الميول والاتجاهات تمثل دوافع لاستثارة الفرد.

ومن الأساليب التي أثبتت الدراسات الحديثة فائدتها هي أساليب التنافس بالمنافسة وسيلة من وسائل التعليم العلمية التي تساعد المدرس على تحفيز واستثارة قدرات الطلاب على بذل ما في وسعهم لتحقيق هدف معين ، وتوجد عدة أساليب للمنافسة إذ يمكن للفرد من خلال قدراته الذاتية إن يقوم أدائه (التنافس الذاتي) أو يقوم أدائه نسبة للآخرين (تنافس مقارن) أو يقوم أداء الجماعة التي ينتمي إليها نسبة لأداء الجماعات الأخرى التي تشاركه العمل نفسه (التنافس الجماعي).، وفعالية كرة السلة تعد احد الفعاليات التي تعتمد في تحقيقها للأهداف على عنصر المنافسة وقد نالت اهتماماً كبيراً للارتقاء بمستوى الأداء الفني.

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال التعرف على تأثير بعض التمرينات المساعدة بأساليب تنافسية (الذاتي والمقارن والجماعي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ، وعليه فإن اختيار التمارين المساعدة سيساهم وبلا شك في عملية التعلم .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحثة لدرس مادة كرة السلة للمرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة ، وجدت إن اغلب الأساليب المتبعة في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة هو الأسلوب التقليدي و الذي يتكون من آراء وأفكار المدرس الذاتية موجهاً بذلك عمل الطالب ، فضلاً عن قلة استخدام التمارين التعليمية المساعدة في مجال تعليم المهارات الأساسية في كرة السلة والاعتماد على التمارين الأساسية فقط في التعلم ، ومن أجل تحسين مستوى التعليم للطلاب ارتأت الباحثة إلى إعداد منهج تعليمي يشمل تمارين تعليمية مساعدة بأساليب تنافسية (الذاتي، المقارن ، الجماعي) من أجل تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

1-3 أهداف البحث :

- 1- وضع منهج تعليمي يشمل التمارين التعليمية المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة(المناولة الصدرية،الطبطة،التهديف من الثبات) لطلبة كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.
- 2- التعرف على تأثير المنهج المقترح والمنفذ بأساليب تنافسية (الذاتي، المقارن ، الجماعي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

3- المقارنة بين استخدام أساليب التنافس (الذاتي والمقارن والجماعي) في تعلم بعض مهارات كرة السلة (المناوله الصدرية ، الطبطبة ، التهديد من الثبات).

1 - 4 فروض البحث :

1- إن للتمارين المساعدة بأساليب تنافسية(التنافس الذاتي،التنافس المقارن ،التنافس الجماعي) تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.

2- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية بالكرة السلة القبلية والبعديّة للأساليب التنافسية الثلاث (الذاتي والمقارن والجماعي) ولصالح نتائج الاختبارات البعدية .

3- وجود فروق معنوية بين الأساليب التنافسية الثلاث (الذاتي والمقارن والجماعي) في نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية بالكرة السلة البعدية ولصالح الأسلوب التنافس المقارن .

1 - 5 مجالات البحث:

1- 5 - 1 المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة للعام الدراسي(2012م - 2013م) .

1 - 5 - 2 المجال الزمني : للفترة من 2012/12/9 ولغاية 2013/1/27.

1 - 5 - 3 المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

1-2 الدراسة النظرية :

1-2 الأسلوب التنافسي :

يعد الأسلوب التنافسي من الأساليب الحديثة الاستخدام في المجال الرياضي حيث يتميز بالدافعية واستثارة حماس الطالب وميوله نحو المكسب في المنافسة وقد ذكر (احمد أمين) بأنه " حالة باعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على استثارة وتعزيز الطاقة النفسية الداخلية للاعبين نحو تحقيق الانجاز الرياضي"⁽¹⁾ .

لذا لجأ قسم من المدرسين والمعلمين إلى إذكاء روح التنافس بين الطلاب لإثارة مآلديهم من دوافع إلى التعلم وذلك ببذل العطاء والدرجات والمكافآت⁽²⁾ .

ومن ناحية أخرى يجب على المدرسين إن يستخدموا أسلوب المنافسة في حث دوافع الطلاب لتعلم المهارة فانه لا بد من فهم طبيعة المنافسة والأثر التربوي لاستخدامها حيث تكون المنافسة نزاع بين فردين أو أكثر يناضلون من اجل هدف ما والذي يستطيع فردا منهم بانجازه⁽³⁾ .

وقد نكر كثير من الباحثين عددا من فوائد المنافسة في تعليم وتطوير المهارات الأساسية نذكر منها:⁽⁴⁾

¹ - احمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي .القاهرة ،دار الفكر العربي ،2001،ص202.

² - احمد عزت راجح : أصول علم النفس .القاهرة ،دار المعارف ،1979،ص283.

³ - أيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار .الإسكندرية منشأة المعارف ،1987،ص60.

⁴Brownal ,An Instrution :Technology,Media& Sons York,1980,p.132.

- 1- توفر عنصر المنافسة في الدرس يزيد من دافعية المتعلمين.
- 2- تساعد المعلمين والمربين في الحكم على مدى قدرة المتعلمين على تطبيق الحقائق والمبادئ التي التي تعلموها في المواقف العملية المختلفة .
- 3- تزويد المتعلم بخبرات أقرب إلى الدافع العملي من أي وسيلة تعليمية أخرى .

2-1-1 أساليب التنافس:

2-1-1-1 أسلوب التنافس الذاتي :

تعد المنافسة وفق هذا الأسلوب تعليماً فردياً إذ يقوم الفرد بمقارنة إنتاجه اليوم بإنتاجه بالأمس ومن ثم يستطيع تقييم عمله والكشف عما به من عيوب وأخطاء فيعمل على تجنبها وعلى تحسين نفسه بحيث يصبح في الغد خيراً منه اليوم⁽¹⁾. والتعلم وفق هذا الأسلوب يجد في المتعلم روح المبادرة وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وبذلك تربي فيه الصفات الخلقية المطلوبة في المنافسة وخارجها⁽²⁾، وهو أحد أساليب المنافسة التي تثير الفرد وتدفعه نحو التعلم من خلال مقارنة أدائه المتكرر لتشخيص نقاط القوة والضعف في مستوى الأداء المهاري للذات.

2-1-1-2 أسلوب التنافس المقارن :

يتطلب تعليم المهارات الحركية على وفق أسلوب التنافس المقارن تنظيم الطلاب على شكل أزواج إذ يتفاعل طالبان فيما بينهم تنافسياً لتحقيق أهداف محددة⁽³⁾ ، والتنافس بين أفراد المجموعة يتفاعل فيه طالبان مع المهارات الحركية من جهة لتطويرها ومع بعضها البعض من جهة أخرى ومن ثم يتحتم وجود فائز لتحقيق وجود الدافعية للتعلم من خلال الفوز بالسرعة والأداء في إن واحد ، وقد أكد راجح انه إذا كان لا بد من التنافس بين أفراد يتقابلون بالقوة والإمكانات، فلا بد أيضاً من تجانس تلك الإمكانيات بين الطلبة لخلق حالة نقطة شروع المتساوية والمتشابهة للمتنافسين⁽⁴⁾.

2-1-1-3 أسلوب التنافس الجماعي :

وهو أسلوب من أساليب المنافسة الذي يمكن الفرد من تقييم أداء الجماعة التي ينتمي إليها لأداء الجماعات الأخرى التي تشاركه العمل نفسه⁽⁵⁾. كما يعرف هذا الأسلوب أيضاً بأنه "أسلوب من أساليب التدريس التي تضع الطلاب في موقف لعب حقيقية فضلاً عن إسهامها بنصيب وافر من التأثير على تنمية وتطوير قدرات الفرد

¹ - احمد عزت راجح : مصدر سبق ذكره ، 1979، ص272.

² - احمد فكري محمد : تأثير استخدام أساليب مختلفة للتنافس في دفع الجلة على الاتجاهات ومستوى أداء الناشئين ،مجموعة رسائل الماجستير واطارح الدكتوراه في التربية الرياضية ،بغداد ، مطبعة الرواد ، 1990، ص350.

³ Maioment&Bornsein. Simulation Games.A Bell&olHowell Company.Columbus onio,1973.p.222.

⁴ -ضرغام حكم النعيمي :اثر استخدام أسلوب التنافس بين أفراد المجموعة والأسلوب الامري في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم ،المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية في العراق ،جامعة ديالى ، 2002، ص19.

⁵ - احمد فكري محمد : نفس المصدر السابق ، 1990، ص282.

بعيداً عن الملل، وهو عبارة عن منازلة تتم طبقاً لقواعم معينة، وتكون نتيجتها غير معروفة مقدماً وإنما تتوقف على تصرفات المشتركين فيها"⁽¹⁾.

3 - منهج البحث إجراءاته الميدانية:

3 - 1 منهج البحث: قد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة المشكلة .

3 - 2 عينة البحث :

تم اختيار طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة للعام الدراسي 2012-2013 بالطريقة العمدية لتمثل مجتمع البحث والبالغ عددهم (166) طالب، واختيرت عينة البحث بصورة عشوائية وبواقع ثلاث شعب من أصل ست شعب، وتم توزيع الأساليب على المجاميع من شعبة (أ) لتكون المجموعة التجريبية الأولى وتضم (15) طالب وتدرس بأسلوب التنافس الذاتي، وشعبة (ب) لتكون المجموعة التجريبية الثانية وتضم (15) طالب وتدرس بأسلوب التنافس المقارن، وشعبة (ج) لتكون المجموعة التجريبية الثالثة وتضم (15) طالب وتدرس بأسلوب التنافس الجماعي وتم استبعاد عدد من الطلاب لتحقيق التجانس بين المجاميع. الطلاب الراسيون.

-الطلاب الذين يمثلون الجامعة والكلية في الألعاب الرياضية.

-الطلاب الذين يمارسون لعبة كرة السلة في الأندية.

-الطلاب الذين لا يرغبون المشاركة في تطبيق البرنامج.

وقد تم تدريسهم وفق المنهج التقليدي.

وقد أجرت الباحثة التجانس و التكافؤ بين المجموعتين ، كما مبين في جدول (1).

جدول (1)

¹ - عبد الفتاح لطفي: طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي. القاهرة، دار الكتب الجامعية، 1972، ص18.

يبين قيمة (F) للدلالة على تكافؤ مجاميع البحث وقيمة معامل الاختلاف للدلالة على تجانس العينة :

قيمة (F) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثالثة (التنافس الجماعي)			المجموعة التجريبية الثانية (التنافس المقارن)			المجموعة التجريبية الأولى (التنافس الذاتي)			المتغيرات
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
1.35	2.17	3.70	1.70	2.70	4.7	1.74	2.28	3.93	1.72	الطول
0.76	5.28	3.36	63.6	11.32	7.7	68	8.39	5.44	64.8	الوزن
0.44	1.02	0.3	20.01	1.02	0.2	19.6	2.02	0.4	19.8	العمر
1.33	11.5	1.5	17.60	11.5	2.07	18	9.59	1.79	18.66	المناولة الصدرية/درجة
2.63	7.20	1.26	15.80	7.20	1.22	16.93	9.39	1.54	16.40	الطبطة/ثا
2.24	18.19	1.45	9.46	18.19	1.83	10.06	9.24	0.98	10.60	التهديف من الثبات/درجة

قيمة (F) الجدولية عند درجة حرية (2-42) ومستوى دلالة (0.05) = 3.23

3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- المقابلات الشخصية.
- 3- كرات سلة .
- 4- شريط قياس لقياس الطول .
- 5- ساعة توقيت الكترونية.
- 6- صافرة .
- 7- شواخص .
- 8- ورقة تسجيل .
- 9- مصطبة.
- 10- ميزان الكتروني لقياس الوزن .
- 11- الاختبارات والقياس.

3-4 الاختبارات المستخدمة:

أولا/ اختبار المناولة الصدرية (1):

الغرض من الاختبار: قياس دقة اختبار المناولة الصدرية نحو الهدف. الأجهزة والأدوات: كرة سلة، جدار أملس مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد نصف أقطارها من الداخل 18 بوصة (45سم) ، 38 بوصة (98سم)، 58 بوصة (150سم) مع ملاحظة سمك الخطوط بوصة واحدة.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط الرمية المرسوم على الأرض بيده الكرة وعند إشارة البدء يقوم المختبر بالمناولة بكلتا اليدين على دوائر الثلاثة محاولا إصابة الهدف، ويجب إن يتم الاختبار بكلتا اليدين (مناولة صدرية)، ويحق للمختبر اخذ خطوة عند أداء المناولة على شرط إن لا يجتاز الخط، و على المختبر إن يؤدي عشر مناولات.

التقويم:

- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغيرة بثلاث نقاط.
- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة المتوسطة بنقطتين.
- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الكبيرة بنقطة واحدة.
- في حالة إصابة الكرة لأحد خطوط الدائرة الثلاثة يحصل المختبر على الدرجات للدائرة التي أصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها على إن الخطوط داخل مقاييس الدائرة.
- الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها ثلاثون درجة.

ثانيا/ اختبار الطبطبة (2):

الغرض من الاختبار: سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص.

الأجهزة والأدوات: شواخص عدد (6)، ساعة توقيت، كرة سلة. يتم ترتيب الشواخص على شكل (8) مع رسم خط البداية الذي يبعد عن الشاخص الأول بمسافة (5) إقدام (1.5م)، في حين إن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (8) إقدام (2.4م)

وصف الأداء: في البداية يقف المختبر وبيده الكرة خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري المتعرج (Zigzag) بين الشواخص والطبطبة المستمرة بالكرة على إن يصل المختبر إلى خط النهاية ذهابا وإيابا إلى إن يتجاوز خط البداية. وعلى أليقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقتة هذه المحاولة أي (البداية-النهاية-البداية)

¹ -فائز بشير حمودات ، مؤيد عبدالله : كرة السلة .جامعة الموصل، دار الكتاب للطباعة ،1999،ص217-218.

² -محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي.القاهرة، دار الفكر العربي،ط1،1984،ص395.

التقويم: يتم احتساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البداية حتى اجتياز المختبر خط البداية مع الكرة مرة ثانية.

ثالثاً/ اختبار الرمية الحرة من الثبات (1):

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الرمية الحرة .
الأدوات اللازمة : كرة سلة ، هدف كرة سلة قانوني.
وصف الأداء:

- يقف المختبر ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة .
 - يقوم كل مختبر بتصويب 4 مجموعات كل مجموعة 5 تصويبات متتالية.
 - للمختبر الحق في التصويب على السلة بأي طريقة تناسبه.
 - يعطى كل مختبر فرصة للراحة بين كل مجموعة تصويبات والأخرى .
- حساب الدرجات :

- يمنح المختبر درجة واحدة عن كل كرة تدخل السلة.
- الحد الأقصى للدرجات هو 20 درجة.

3-5 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2012/12/9 على عينة من طلاب المرحلة الدراسية الأولى والبالغ عددهم (5) طلاب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث في تمام الساعة العاشرة على قاعة كرة السلة في كلية التربية الرياضية. وكان هدف التجربة هو التعرف على المعوقات و الأخطاء التي يمكن إن تحدث أثناء تطبيق البرنامج و على مدى ملائمة التمرينات لمستوى أفراد العينة فيها و التعرف على الزمن الذي تستغرقه الاختبارات .

3-6 التجربة الرئيسية :

تعد التجربة الرئيسية الأساس الذي تستند إليها الباحثة في الحصول على البيانات اللازمة لاستخراج النتائج النهائية للبحث لذا ستقوم الباحثة بعرض مجريات التجربة الرئيسية لأهميتها.

3-6-1 الاختبار القبلي :

قامت الباحثة بتاريخ (2012/12/16) الموافق ليوم الأحد بإجراء اختبارات القبلي لاختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة السلة (المناولة الصدرية ، الطبطبة ، التهديف من الثبات) وقد تمت مراعاة تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات وطريقة التنفيذ من أجل العمل قدر الإمكان على خلق الظروف نفسها في الاختبار البعدي .

3-6-2 المنهاج التعليمي المقترح :

¹ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره، 1984، ص 387-388.

أعدت الباحثة منهاج تعليمي للمهارات موضوع البحث باستخدام أساليب التنافس (الذاتي والمقارن والجماعي) وقد بدء بتطبيق المنهاج التعليمي في (18/ 12 /2012) الموافق ليوم الأحد ، بواقع (2) وحدة تعليمية اسبوعيا زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة وأستغرق تنفيذها (6) أسابيع، وكانت الوحدات التعليمية للمجموعات الثلاثة متشابهة في المقدمة والإحماء والجزء الختامي أما الاختلاف فكان في القسم التطبيقي حيث تشمل على تمرينات مساعدة تعليمية لكل مهارة ولثلاثة من أساليب التنافس وهي (أسلوب التنافس الذاتي ، أسلوب التنافس المقارن ، أسلوب التنافس الجماعي)، وكما يأتي :

- المجموعة التجريبية الأولى :

يمارس أفراد هذه المجموعة المهارات الحركية وفق أسلوب التنافس الذاتي ، وتتطلب الممارسة بهذا الأسلوب أداء المهارة بشكل منفرد ويقوم الطالب بتقويم أدائه بالمقارنة بين محاولاته المتكررة في الأداء وقد أعدت الباحثة بطاقة تسجيل لكل طالب لكي يستطيع تسجيل أدائه للمحاولات المختلفة لكي يتعرف على تقدمه أو إخفاقه في المهارة يجمعها المدرس في نهاية الوحدة .

- المجموعة التجريبية الثانية :

يمارس أفراد هذه المجموعة المهارات الحركية وفق أسلوب التنافس المقارن وينتقل كل طالب مع زميله لممارسة المهارات الحركية المعطاة ، ولا يترك للمتعلم إن يختار زميله بل قامت الباحثة بتوزيعهم على أزواج متكافئة منذ بداية المنهاج التعليمي من اجل منح الطالب فرصة كفاح مناسبة تدفعه إلى بذل النشاط المناسب بدلاً من شعوره بمرارة الفشل وما يتبع ذلك من أضرار نفسية بالغة تؤدي إلى الإحساس بالضعف والإنهاك وقلة القدرة .

- المجموعة التجريبية الثالثة :

يمارس أفراد هذه المجموعة المهارات الحركية وفق أسلوب التنافس الجماعي حيث قامت الباحثة بتقسيم المجموعة على مجموعات مختلفة ، حيث تتنافس فيما بينها وحسب التمرينات المعطاة وكان الباحثة تهدف إلى زيادة الاثار والدافعية لدى الطلاب وإبعاد عامل الملل والذي يكون نتيجة تنافس المجموعة مع مجموعة أخرى ، وهناك تقسيم عمدت إليه الباحثة وهو تقسيم المجموعة على فرقتين وذلك عند مزاولة منافسة جماعية على شكل مباراة ، وعند التنافس في المهارات الحركية تحسب نتائج كل مجموعة وتقارن بالمجموعة الأخرى .

3-6-3 الاختبار البعدي :

وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج في (2013/1/24) الموافق ليوم الخميس، أجريت الاختبارات البعدية يوم 2013/1/27 على قاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية ، وقد حرصت الباحثة على توفير كافة الظروف و المتطلبات التي تم فيها الاختبار القبلي عند إجراء الاختبار البعدي قدر الإمكان .

3-7 الوسائل الإحصائية :

لأجل التوصل إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS .

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارية القبلية والبعدية للأساليب التنافسية الثلاث (الذاتي والمقارن والجماعي) وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات المتغيرات المهارية القبلية والبعدية للأساليب التنافسية الثلاثة

الدلالة الإحصائية	قيم (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المجموعة	المتغيرات	ت
		ع		ع				
معنوي	23.74	1.30	20.5	0.98	10.60	الذاتي	المناولة الصدرية	1
معنوي	26.55	2.35	24.13	1.83	10.06	المقارن		
معنوي	17.82	2.23	20.53	1.45	9.46	الجماعي		
معنوي	4.83	1.3	15	1.5	16.40	الذاتي	الطبطة/ثا	2
معنوي	7.91	1.06	12	1.2	15.8	المقارن		
معنوي	5.39	1.46	14	1.22	16.9	الجماعي		
معنوي	8.57	1.13	12	0.98	10.60	الذاتي	التهدف من الثبات	3
معنوي	19.45	1.42	17.20	1.14	10.20	المقارن		
معنوي	7.19	0.82	13.40	1.18	9.13	الجماعي		

قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) = (1.14)

يبين الجدول (٢) نتائج اختبارات المتغيرات المهارية ، فبالنسبة لمتغير المناولة الصدرية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمجموعة التعليم الذاتي (10.60) وانحراف معياري (0.98) ، في حين بلغ الوسط الحسابي (20.5) في الاختبار البعدي وانحراف معياري قدره (1.30) و بلغت قيمة (t) المحسوبة

للاختبارين (23.74) ، وقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التعليم المقارن للاختبار القبلي (10.06) وانحراف معياري قدره (1.83) في حين بلغ الوسط الحسابي (24.13) في الاختبار البعدي وانحراف معياري قدره (2.35) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبارين (26.55) ، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمجموعة التعلم الجماعي (9.46) وانحراف معياري (1.45) في حين بلغ الوسط الحسابي (20.53) في الاختبار البعدي وانحراف معياري قدره (2.23) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبارين (17.82). وفيما يتعلق بمتغير الطبطبة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمجموعة التعليم الذاتي (16.40) وانحراف معياري (1.5) وقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15) وانحراف معياري (1.3)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبارين (4.83)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمجموعة التعليم المقارن (15.8) وانحراف معياري (1.2) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12) وانحراف معياري (1.06)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبارين (7.91) ، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمجموعة التعليم الجماعي (16.9) وانحراف معياري (1.22) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (14) وانحراف معياري (1.46)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.39). وبالنسبة لمتغير التهديد من الثبات فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمجموعة التعليم الذاتي (10.60) وانحراف معياري (1.98) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12) وانحراف معياري (1.13)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبارين (8.57) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمجموعة التعليم المقارن (10.20) وانحراف معياري (1.14) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبارين (19.45) ، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمجموعة التعليم الجماعي (9.13) وانحراف معياري (1.18) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (13.40) وانحراف معياري (0.82) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبارين (7.19) وقد بلغت قيمة (t) الجدولية (1.14) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) وبما قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية فذلك يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وتعزو الباحثة ذلك إلى استخدام التمارين المساعدة وتنوعها في عملية التعلم ضمن المنهج التي أعدته الباحثة وفاعلية الأساليب المستخدمة في هذا البحث ساهمت بشكل كبير على جذب الطلاب إلى درس التربية الرياضية ، إذ أن وجود الطلاب في جو من التنافس مع اختلاف الأساليب أدى إلى حدوث هذا التطور ، كما إن الاستجابات التي وجدت في التمرينات التنافسية كانت تمثل زيادة في الحافز لتحقيق استجابات لتنفيذ الأداء المهاري ويذكر (هيل وسبنسر) في النظرية السلوكية " إن زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة كل الاستجابات في موقف ، كما افترض إن المواقف التنافسية في الرياضة تنتج معدلات أعلى للحافز وتكون الاستجابات الخاصة اقوي حدة في المواقف التنافسية من المواقف المشابهة التي ليس فيها تأثيرات تنافسية "

(1) وتتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته الدراسات الخاصة بتأثيرات المنافسة على الأداء الحركي والتي جعلت مهارة التنافس بين الأفراد والمجاميع تنتجه إلى أن يكون التنافس معزراً قوياً ولمختلف المجاميع والأعمار⁽²⁾.

2-4 عرض نتائج تحليل التباين (F) وقيم (L.S.D) في اختبارات المتغيرات المهارية بين الأساليب التنافسية الثلاث (الذاتي والمقارن والجماعي) وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٣)

يبين نتائج تحليل التباين (F) بين الأساليب التنافسية الثلاث

ت	المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيم (F) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
1	المنافسة الصدرية	بين المجموعات	129.6	2	64.8	15.89	معنوي
		داخل المجموعات	171.2	42	4.07		
2	الطبطبة/ثا	بين المجموعات	73.37	2	36.68	21.12	معنوي
		داخل المجموعات	72.93	42	1.73		
3	التهدف من الثبات	بين المجموعات	24.12	2	12.06	9.45	معنوي
		داخل المجموعات	56.0	42	1.33		

قيمة (F) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2-42) = (3.23)

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (٣) إن قيم (F) المحسوبة في اختبارات المتغيرات المهارية (المنافسة الصدرية ، الطبطبة ، التهدف من الثبات) بلغت على التوالي (15.89-21.12-9.45) ، وهي جميعها أكبر من قيمة (F) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠5) ودرجة حرية (2-42) وبالباقي (3.23) ، مما يدل على إن هناك فروقا معنوية في نتائج هذه الاختبارات بين الأساليب التنافسية الثلاث)

¹ -هيل وسبنسر اقتبس عليه علي مجيد مطاوع : سيكولوجية المنافسات . القاهرة ، دار المعارف ، ج ١ ، ١٩٧٧ م ، ص ١٠٤

²Bonniess Mhasen : Teaching middle School physical education , human kinetics , printing hall, Australia , 1997 , p. 125. ،

الذاتي والمقارن والجماعي) . ومن اجل معرفة أي من الأساليب الثلاث هي أفضل من الأخرى ، استخدمت الباحثة اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) كما هو مبين في الجدول (٤) .

جدول (٤)

يبين قيم اقل فرق معنوي (L.S.D) بين الأوساط الحسابية لاختبارات المتغيرات المهارية بين الأساليب التنافسية الثلاث

ت	المتغيرات	المجاميع	الفروق بين الأوساط	قيم (L.S.D) ٠,٠٥	الدلالة الإحصائية
1	المناولة الصدرية	فردى-مقارن	3.60	1.48	غير معنوي
		فردى-جماعي	—		معنوي
		جماعى-مقارن	3.60		معنوي
2	الطبطة/ثا	فردى-مقارن	3.0	0.22	معنوي
		فردى-جماعي	0.73		معنوي
		جماعى-مقارن	2.26		معنوي
3	التهديف من الثبات	فردى-مقارن	5.40	0.85	معنوي
		فردى-جماعي	1.20		معنوي
		جماعى-مقارن	4.20		معنوي

وعند تحليل نتائج (L.S.D) للتعرف على معنوية الفروق في الأوساط الحسابية لمتغير المناولة الصدرية التي يعرضها الجدول (٤) ، تبين إن نتائج الفروق بين الأسلوبين الذاتي والمقارن بلغت (3.60) وهي اكبر من قيمة L.S.D تحت مستوى دلالة (٠,٠5) وبالباغة (1.48) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الأسلوبين الذاتي والمقارن ولصالح الأسلوب المقارن ، وتبين إن نتائج الفروق بين الأسلوبين الذاتي والجماعي بلغت (—) وهي اصغر من قيمة L.S.D تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبالباغة (1.48) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الأسلوبين الذاتي والجماعي ، وكذلك تبين ان نتائج الفروق بين الأسلوبين المقارن والجماعي بلغت (3.60) وهي اكبر من قيمة L.S.D تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبالباغة (1.48) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الأسلوبين المقارن والجماعي ولصالح الأسلوب المقارن ، ويتضح من ذلك إن الأسلوب المقارن لمتغير المناولة الصدرية كان هو الأفضل. وعند تحليل نتائج (L.S.D) للتعرف على معنوية الفروق في الأوساط الحسابية لمتغير الطبطة التي يعرضها الجدول نفسه ، تبين إن نتائج الفروق بين الأسلوبين الذاتي والمقارن بلغت (3.0) وهي اكبر من قيمة L.S.D تحت مستوى دلالة (٠,٠5) وبالباغة (0.22) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الأسلوبين الذاتي والمقارن

ولصالح الأسلوب المقارن ، وتبين إن نتائج الفروق بين الأسلوبين الذاتي والجماعي بلغت (0.73) وهي اكبر من قيمة L.S.D تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبالباغة (0.22) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الأسلوبين الذاتي والجماعي ولصالح الأسلوب الجماعي ، وكذلك تبين إن نتائج الفروق بين الأسلوبين المقارن والجماعي بلغت (2.26) وهي اكبر من قيمة L.S.D تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبالباغة (0.22) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الأسلوبين المقارن والجماعي ولصالح الأسلوب المقارن ، ويتضح من ذلك إن الأسلوب المقارن لمتغير الطبطبة كان هو الأفضل يليه الأسلوب الجماعي . وعند تحليل نتائج (L.S.D) للتعرف على معنوية الفروق في الأوساط الحسابية لمتغير التهديد من الثبات التي يعرضها الجدول (٤) ، تبين إن نتائج الفروق بين الأسلوبين الذاتي والمقارن بلغت (5.40) وبالباغة (٠,٠5) دلالة مستوى تحت L.S.D قيمة من اكبر وهي (0.85) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الأسلوبين الذاتي والمقارن ولصالح الأسلوب المقارن ، وتبين إن نتائج الفروق بين الأسلوبين الذاتي والجماعي بلغت (1.20) وهي اكبر من قيمة L.S.D تحت مستوى دلالة (٠,٠5) وبالباغة (0.85) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الأسلوبين الذاتي والجماعي ولصالح الأسلوب الجماعي ، وكذلك تبين إن نتائج الفروق بين الأسلوبين المقارن والجماعي بلغت (4.20) وهي اكبر من قيمة L.S.D تحت مستوى دلالة (٠,٠5) وبالباغة (0.85) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الأسلوبين المقارن والجماعي ولصالح الأسلوب المقارن ، ويتضح من ذلك إن الأسلوب المقارن لمتغير التهديد من الثبات كان هو الأفضل يليه الأسلوب الجماعي . وتعزوا الباحثة سبب حصول مجموعة أسلوب التنافس المقارن على المرتبة الأولى إلى إن أسلوب التنافس المقارن زاد من شدة الحافز لدى طلاب هذه المجموعة الامر الذي جعلهم يؤدون المهارات بحماس كبير وهذا ما يؤكد (نزار الطالب وكامل طه ، ١٩٩٣) " إن مستوى الانجاز يتناسب طرديا مع درجة التحفيز" (1) ، كما تعزوا الباحثة سبب تقدم أسلوب المنافسة المقارن كونه يخلق دافعا كبيرا للأداء الصحيح والمستمر ، إذ إن وجود منافس للطالب يدفعه إلى إجراء محاولات جادة لتصحيح الأخطاء والتغلب على الصعوبات التي تواجهه منطلقا من رغبته في تحقيق الفوز ، وهذا ما يؤكد (محمد أديب ، ٢٠٠٣) " إن الحاجة إلى الانجاز إذا كانت قوية فان الفرد يسعى للقيام بإعمال صعبة وشاقة حتى يظهر قدرته في تناوله للاعمال والافكار المرتبطة بها وبالتالي ينجز ذلك بطريقة استقلالية وبسرعة" (2) ، ويؤكد (Megary , 1974) على إن " التنافس بين فردين يعد من أفضل أنواع التنافس لاستجابة كل فرد لمنافسة ولرفع الملل الذي يتولد نتيجة الاداء المنفرد والمتكرر عند (٣) التنافس مع الذات" (3) ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (محمد فكري ، ١٩٨٣) و (الخياط ، ١٩٩٧) " بان أسلوب التنافس

1 - نزار الطالب، كامل طه الويس : علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣م، ص ١١٨ .

2 - محمد أديب الخالدي : سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق الرياضي . عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٣ م ، ص ٢١٥ .

المقارن أفضل في تعليم وتطوير المهارات من بقية أساليب التنافس الأخرى⁽¹⁾، كما إن وضع الطالب في جو شبيه بجو المباراة الحقيقي بما فيه من احتمالات ويتفق هذا مع ما أشار إليه (محمد خليفة) من "إن النفس مع الزميل في التعلم يؤثر لكونه عنصرا محفزا وان إشعاره بنتائج عمله وموازنته بزملائه وإشعاره بمدى تقدمه أو تأخره يعد قوة ودافعا للتعلم"⁽³⁾.

ويأتي بالمرتبة الثانية أسلوب التنافس الجماعي متفوقا على أسلوب التنافس الذاتي في تطوير المهارات الأساسية ، وتعزوا الباحثة ذلك إلى فاعلية هذا الأسلوب الذي دفع الطلاب إلى أداء أفضل من الاداء الذي تم بأسلوب التنافس الذاتي ، إذ إن شعور الطالب بانتمائه إلى الجماعة كان دافعا للتفوق على الاقران وان لا يكون سببا في خسارة المجموعة إذ إن " وجود الشخص ضمن مجموعة يعزز لديه الميل إلى الابتعاد عن ذاته " (4) ، كما تعزوا الباحثة تفوق أسلوب التنافس الجماعي لوجود المتعلم بين أفراد مجموعته التي يحاول أعضائها تحقيق الفوز والوصول بالأداء إلى أفضل ما يمكن من خلال مساعدة أعضائها فيما بينهم لتصحيح الاخطاء وتقليد الاداء الافضل والصحيح ، عكس ما هو عليه في أسلوب التنافس الذاتي التي يمارس فيها الطالب المهارة لوحده وبدون منافس مما يؤثر سلبا على تعلمه وتطوير أدائه فضلا عن الإحساس بالملل وعدم بذل الجهد الكبير لتحقيق الانجاز والأداء الأفضل

5 - الاستنتاجات والتوصيات .

5 - 1 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الاختبارات ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- إن للمنهج التعليمي باستخدام التمارين التعليمية المساعدة كان له اثر ايجابي واضح في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .
- 2- أظهرت الأساليب التنافسية الثلاث (الذاتي والمقارن والجماعي) تقدما في نتائج الاختبارات مهارية البعدية على الاختبارات القبلية .
- 3- أظهرت نتائج الأساليب التنافسية الثلاث (الذاتي والمقارن والجماعي) في اختبارات المهارات الأساسية بالكرة السلة البعدية بان الأسلوب التنافسي المقارن يتقدم على الأسلوب الجماعي والذاتي بفعالته في تعليم تلك المهارات .

¹ - احمد فكري محمد ، مصدر سبق ذكره . ص 287.

² - فداء احمد الخياط : اثر استخدام أسلوب التنافس الذاتي والمقارن في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1997 م ، ص 74 .

³ - محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي . الكويت ، دار العلم للطباعة والنشر، ج1 ، 1974 م ، ص 171 .

⁴ - مصطفى سويف : مقدمة لعلم النفس الاجتماعي . القاهرة ، دار المعارف ، ط 2 ، 1960 م ، ص 270 .

2-التوصيات :

- بالاستناد إلى الاستنتاجات التي خرجت بها الباحثة والتي اتفقت مع الأهداف والفروض الموضوعية توصلت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات وهي :
- 1- ضرورة استخدام التمارين التعليمية المساعدة في عملية التعلم حيث تعد من الوسائل التعليمية المشوقة التي تمتاز بالترغيب والتسريع في عملية التعلم .
 - 2- إدخال أسلوب التنافس بأنواعه في تعليم المهارات الأساسية بالكرة السلة.
 - 3- التأكيد على أسلوب التنافس المقارن في التعلم لما فيه من نتائج جيدة لتحقيق أهداف التعلم وتطويره.
 - 3- إجراء دراسات وبحوث أخرى باستخدام أساليب التنافس على فئات عمرية أخرى لمهارات الكرة السلة الأخرى وللألعاب الجماعية الأخرى .
 - 4- استخدام أسلوب التنافس الجماعي في تعليم المهارات الأساسية في حالة تعذر استخدام أسلوب التنافس المقارن .

المصادر العربية والأجنبية :

- 1- احمد عزت راجح : أصول علم النفس . القاهرة ، دار المعارف ، 1979م.
- 2- احمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001م.
- 3- احمد فكري محمد : تأثير استخدام أساليب مختلفة للتنافس في دفع الجلة على الاتجاهات ومستوى أداء الناشئين ،مجموعة رسائل الماجستير و اطاريح الدكتوراه في التربية الرياضية ،بغداد ، مطبعة الرواد ، 1990م.
- 4- أيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار . الإسكندرية منشأة المعارف ، 1987م.
- 5- ضرغام حكم النعيمي : اثر استخدام أسلوب التنافس بين أفراد المجموعة والأسلوب الامري في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم ،المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية في العراق،جامعة ديالى ، 2002م.
- 6- عبد الفتاح لطفي : طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي . القاهرة، دار الكتب الجامعية ، 1972م.
- 7- فائز بشير حمودات ، مؤيد عبدالله : كرة السلة . جامعة الموصل، دار الكتاب للطباعة ، 1999.
- 8- فداء احمد الخياط : اثر استخدام أسلوب التنافس الذاتي والمقارن في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1997م .
- 9- محمد أديب الخالدي : سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق الرياضي . عمان ، دار وائل للنشر ، 2003م .

- 10- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة ، جامعة حلوان .دار الفكر العربي ، ط1، 1987م.
- 11- محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي . الكويت ، دار العلم للطباعة والنشر، ج1 ، 1974 م.
- 12- مصطفى سويف : مقدمة لعلم النفس الاجتماعي . القاهرة ، دار المعارف ، ط ٢ ، ١٩٦٠ م.
- 13- نزار الطالب ، كامل طه الويس : علم النفس الرياضي . بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ م.
- 14- هيل وسبنسر اقتبسه علي مجيد مطاوع : سيكولوجية المنافسات. القاهرة، دار المعارف، ج1، 1977م.
- 15- Brownal ,An Instrution :Technologym,Media& Sons York,1980,p.132.
- 16- Maioment&Bornsein. Simulation Games.A Bell&olHowell
- 17- Megray , j. : Aspect of simulation & Gaming , Kogan page , London, 1974.

نموذج لوحدة تعليمية بأسلوب التنافس الذاتي

الأسبوع :- (1) و(2) الهدف التعليمي :- تعليم مهارة المناولة الصدرية عدد الطلاب :- (15) المرحلة :- الأولى

الملاحظات	الفعاليات والمهارات الحركية	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية
	حضور الطلاب مع الهولة وتمارين عامة للذراعين والرجلين والجذع . تمارين مختلفة لإحماء ومرونة الأكتاف والذراعين.	15د 5د 10د	1- القسم التحضيري الحضور والإحماء العام الإحماء الخاص
	شرح المراحل الفنية لمهارة الطبطبة وعرض النموذج . تكون الأصابع منتشرة على الكرة ودفع الكرة نحو الأرض بواسطة أصابع اليد وكذلك الرسغ على إن تكون حركة اليد إلى الأسفل وان لا ينظر الطالب إلى الكرة باستمرار عند تغيير المحاورة لليد الأخرى بل للزميل.	15د	2- القسم الرئيسي الجزء التعليمي
	تطبيق ما ورد أعلاه في الخطوات التعليمية وتنفيذ التمارين المساعدة. <u>التمارين المساعدة :</u>	50	-الجزء التطبيقي
مراعاة المسافة بين الطالب والحائط لتسمح بالأداء بصورة	1-يقوم كل ثنائي بالمنافسة بتطبيق الطبطبة من الخط النهائي إلى خط المنتصف باليمين والعودة بالطبطبة		

<p>مستمرة . التأكيد على مد الذراعين للإمام خلف الكرة مع ميلان الجذع للإمام. ضرورة تجانس الأزواج (الثنائي المتنافس) لتحقيق العدالة والدافعية نحو الانجاز. التركيز على سرعة الحركة بأداء جيد.</p>	<p>باليسار دون توقف خلال زمن الأداء (ويقوم كل طالب بتسجيل عدد محاولاته ومقارنتها مع الزميل. 2- يقوم كل ثنائي بالطبطة على خطوط الملعب الداخلية والخارجية مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى ويتم تسجيل النتائج في كل أنه (نفس عملية التسجيل والمقارنة مع الزميل). 3-يقوم الطالبان بالطبطة باليد اليمين على طول الملعب والعودة باليد اليسار ويتم تسجيل النتائج والمقارنة مع الزميل أيضا. 4-وضع(3)شواخص إمام المنطقة الحرة وشاخصين للجانِب الطبطة بينهما ويتم التسجيل والمقارنة. 5- وضع (3) شواخص على شكل مثلث في منطقة الرمية الحرة ويقوم الطالبان بالطبطة حول الشاخص الأول ثم الثاني ثم الثالث ويتم تسجيل النتائج والمقارنة أيضا. 6- يقوم الطالب بالطبطة السريعة إلى منتصف الساحة ثم العودة إلى المكان الذي بدء منه ويتم التسجيل والمقارنة. تمارين استرخاء وتهدئة .</p>	<p>10د</p>	<p>3- القسم الختامي</p>
---	---	------------	-------------------------