



فاعلية استراتيجية ميردر في دقة التصويب من القفز بكرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة

كمال جاسم محمد¹ ، ياسر حسين كاظم²

²¹ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

basicspor18te@uodiyala.edu.iq

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى استخدام استراتيجية ميردر في دقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد والتعرف على اثرها لطلاب الصف الثاني المتوسط , وقد افترض الباحثان ان هناك فاعلية لاستراتيجية ميردر في دقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب وهناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية , واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة وقد حدد الباحثان المجتمع بطلاب الصف الثاني من متوسطة العراق احدى مدارس مديرية تربية ديالى للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (124) طالبا ، واختار الباحثان العينة عشوائياً من طلاب الشعبة (أ) والبالغ عددهم (42) طالب ونسبتهم (33,87%) ، وتم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة متمثلة (18) طالب لكل مجموعة و(4) طلاب للتجربة الاستطلاعية , وقد توصل الباحثان الى ان استخدام استراتيجية ميردر له فاعلية في تعلم الطلاب دقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب , وقد خرج الباحثان بعدد من التوصيات منها ضرورة استخدام استراتيجيات حديثة في درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة والابتعاد عن الطرق التقليدية المتبعة.

الكلمات المفتاحية : استراتيجية ميردر – التصويب من القفز – كرة اليد.

The effectiveness of the Murder strategy on the accuracy of jumping handball shots for middle school students

¹Kamal Jassim Muhammad, ²Yasser Hussein Kazem

¹² Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education /

University of Diyala

basicspor18te@uodiyala.edu.iq

Abstract

The study aimed to use the Murder strategy in the accuracy of the handball jumping shooting skill and to identify its effect for second-year intermediate students. The researchers assumed that there is an effectiveness for the Murder strategy in the accuracy of the handball jumping shooting skill for the students, and there are statistically significant differences in favor of the experimental group. The researchers used The experimental approach was based on the equivalent group method. The researchers identified the population as second-grade students from the Iraqi Middle School, one of the schools of the Diyala Education Directorate, for the academic year (2023-2024), who numbered (124) students. The researchers chose the sample randomly from the students of Division (A), who numbered (42) students. Their percentage was (33.87%), and they were divided into an experimental group and a control group, represented

by (18) students for each group and (4) students for the exploratory experiment. The researchers concluded that using the Murder strategy is effective in students learning the accuracy of the skill of shooting by jumping with a handball. For students, the researchers came up with a number of recommendations, including the necessity of using modern strategies in the physical education lesson for the intermediate stage .and moving away from the traditional methods followed

Keywords: Murder strategy - jump shooting – handball

1- المقدمة واهمية البحث :

إن مؤسساتنا التعليمية في التربية الرياضية تشهد تطوراً في وقتنا الحاضر ، قد يفوق العصور السابقة , وذلك عن طريق استعمال استراتيجيات حديثة ، تجعل الطالب في عملية تعلم تتميز بقدرات وحدود كانت في الماضي القريب شيئاً من الأهداف البعيدة ، فان نتيجة إبداعات العقول البشرية كالمدرسين ، جعلت التربية الرياضية ميدان مهم من ميادين التربية والتعليم في كونها تعد الطالب وتزوده بالخبرات والمهارات المتعددة التي تلبي حاجات الطلاب وميولهم ورغباتهم وبالنظر لما يتميز به مجتمعنا اليوم من تطور سريع في كافة مجالات الحياة المختلفة فلا بد من الاهتمام بتعلم الطلاب حركياً من خلال استراتيجيات التدريس بوصفها من المواضيع ذات العلاقة المباشرة بتعلم المهارات الحركية ، فبالرغم من التقدم الحاصل في المجال التربوي ، فان استخدام المدرسين في المرحلة المتوسطة ، لاستراتيجيات وطرائق التدريس ما زالت تقليدية ، كونها لا تلبي عملية التعلم للطلاب ، وما زال المدرس اليوم يستخدم الاستراتيجيات او الطرائق والاساليب التقليدية في عملية ايصال المادة العلمية للمتعلم ولكن كلنا أمل بأن ننهض بمجال تطوير الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلم باعتباره قائد العملية التعليمية وموجه ومرشد لها ليكون قادراً على تحمل مسؤوليته التي عليه القيام بها على اكمل وجه ، ومن خلال البحث عن الجديد لاستراتيجيات تدريس مواد التربية الرياضية التي يسعى القائمون على العملية التعليمية تحقيق اهداف تعلم الطالب للمهارات في جميع الالعاب وحسب المناهج الوزارية للمراحل الدراسية ، فان تحقيق اهداف تلك المناهج ، يرتبط بالمدرس والمادة والاستراتيجية ، حيث انهم يشتركون في تربية الطلاب والتوجيه الصحيح بوصفهم بناء المستقبل و اساس تطوير العملية التعليمية ، وكرة اليد من الالعاب الفرعية المشوقة والممتعة للممارسين والمشاهدين معا ، اذ اوجب على المهتمين بها مواكبة كل ما هو جديد للاستفادة منه في رفق هذه اللعبة لتوازي التطور الذي حصلت عليه من شعبية من خلال زيادة عدد المشاهدين والممارسين في البطولات المدرسية داخل المؤسسات التعليمية ، وتكمن أهمية البحث في التعرف على فاعلية استراتيجية ميردر في دقة التصويب من القفز بكرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة ، فاهمية البحث تجلت من خلال إيجاد أفضل الاستراتيجيات التي تستخدم في تطوير لعبة كرة اليد . **ومشكلة البحث:** من خلال اطلاع الباحثان على اداء مهارات كرة اليد من قبل الطلاب في المدارس المتوسطة وجدا ان هناك ضعف في دقة التصويب من القفز ، اذ اصبح من الضروري ، استخدام استراتيجيات التدريس لتطوير مستوى التعلم لدى الطلاب ، فاستراتيجيات التدريس في أوسع معانيها لا تعدو كونها تخطيط مدروس للخطوات اللازمة لعملية التعلم حيث انها وثيقة الصلة بعناصر المنهج وذات تأثير متبادل لا يمكن فصله عنها ، ولما كانت عملية التدريس مرنة في اصولها وأحتوائها على عدة خطوات يقوم بها المدرس بغية مساعدة الطلاب لتحقيق الاهداف التربوية ، لذا أرتأى الباحثان اجراء دراسة للتعرف على فاعلية استراتيجية ميردر في دقة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب ، وهدف **البحث:** التعرف على فاعلية استراتيجية ميردر في دقة التصويب من القفز بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث، **اما فرضا البحث:** توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي في دقة التصويب من القفز بكرة اليد .
وتوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية في دقة التصويب من القفز بكرة اليد.

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :
استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة والذي إذ إن التجريب يعد من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة موثوق بها ، كما مبين في الجدول(1)

جدول (1) يبين التصميم التجريبي

المجموعات	الخطوة الاولى		الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
	الاختبار القبلي		المتغير المستقل	الاختبار البعدي		
التجريبية	دقة التصويب		استراتيجية ميردر	دقة التصويب من القفز	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
الضابطة	من القفز		الطريقة المتبعة من قبل المدرس			

- مجتمع البحث وعينته:

"جميع الافراد والاشياء او الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة البحث التي يسعى الباحث الي ان يسعى الي تعميم عليها نتائج الدراسة" (عباس واخرون ، 2014: 162)

لقد الباحثان حددا مجتمع البحث بطلاب الصف الثاني في متوسطة العراق احدى مدارس مديرية تربية ديالى للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (124) طالبا ، واختار الباحثان العينة عشوائياً من طلاب الشعبة (ا) والبالغ عددهم (42) طالب ونسبتهم (33,87%) ، وتم تقسيم العينة الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة متمثلة (18) طالب لكل مجموعة و(6) طلاب للتجربة الاستطلاعية.

- تجانس وتكافؤ عينة البحث

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات الطول – الوزن – العمر

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء ($3\pm$)
الطول – سم	147,76	5,72	146	0,923
الوزن – كغم	53,48	6,34	52	0,700
العمر - سنة	12,23	1,39	12	0,496

من الجدول (2) تبين ان قيم معامل الالتواء كانت جميعها محصورة بين (1+) ، ثم قام الباحثان بإجراء التكافؤ للعينة بالاختبار القبلي لمجموعتي البحث الضابطة، والتجريبية في دقة التصويب من القفز بكرة اليد كما في الجدول ادناه:

الجدول (3)

يوضح التكافؤ للاختبار المهاري المستخدم

المجموعات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	نسبة الخطأ
المجموعة التجريبية	العدة	25,18	28,4	0,842	0,286
		83,17	38,6		
المجموعة الضابطة					

قيمة ت الجدولية امام درجة حرية (38) وعند نسبة خطأ (0.05) تساوي 2.01

من الجدول (3) تبين ان دلالة الفروق غير معنوية دل ذلك على ان المجموعتين متكافئتين في مستوى اداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد.

- الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث
(المصادر والمراجع العربية , الاختبار والقياس , شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) , ,
استمارة لتفريغ البيانات ملحق (2) ، ملعب كرة يد , كرات قانونية عدد (15), صافرة عدد
(1).

- اختبار التصويب من القفز بكرة اليد.- (زهراء صفاء الدين، 2023: 97)
الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بكرة اليد.

مواصفات الاداء: يرسم مرمى كرة يد على حائط وعلى شكل قائمتين وعارضة (3x2) اذ يكون الشكل الذي يمثل القائمتين ملامساً للأرض (خط تلاقي الحائط وارضية الملعب) ، ثم تقسم المرمى لقياس دقة التصويب بكرة اليد الى (9) مستطيلات كما في الشكل(3) ويرسم خط على الارض يبعد (9) امتار كما في الشكل (1) . يقوم اللاعب بالتصويب من خلف خط الـ(9) امتار بخطوة ارتكاز مع مراعاة ان تصيب الكرة المربعات المرسومة داخل الهدف على الحائط مستطيلات زوايا الهدف تحمل الارقام (1،3،7،9) والمستطيلين يمثلان فوق راس حارس المرمى وتحت قدمه بالأرقام (2،8) وقياس جميعهن (100سم x60سم) اما المستطيلات (4،6) تمثل ذراعي حارس المرمى وابعاد قياسها (100سم x 80سم) ومستطيل متوسط بنفس الابعاد يحمل الرقم (5) يمثل صدر وجذع حارس المرمى ، لكل لاعب (10) كرات .

التسجيل :

- اذا اصابت الكرة المستطيلات (1،3،7،9) تحتسب (4درجات).
- اذا اصابت الكرة المستطيلات (2،8) تحتسب (3درجات).
- اذا اصابت الكرة المستطيلات (4،6) تحتسب (2درجة).
- اذا اصابت الكرة المستطيلات (5) تحتسب (1درجة).
- اذا لم تصب الكرة اي مستطيل فتحتسب صفر .
- مجموع الدرجة العليا يكون (40) درجة



شكل (1)

يوضح اختبار التصويب من القفز خلال 30 ثانية

- اجراءات البحث الميدانية:-

- التجربة الاستطلاعية

" تعد التجربة الاستطلاعية من الامور المهمة للبحث ومكملة لإجراءات البحث الرئيسية لانها تمهيد عملي للباحث للوقوف على العوامل التي يمكن ان تصادفه اثناء قيامه بالبحث لتفاديها." (هاشم الكيلاني، 1992: 12)

لذا قام الباحثان بإجراء تجربتهم الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2023/10/9 على عينة متكونة من (4 طلاب) ، حيث قام الباحث بهذه التجربة للوقوف على الأمور الآتية:-

• التأكد من صلاحية ادوات الاختبار عند إجرائه.

• التأكد من صلاحية الاختبار ومدى ملاءمته للعينة.

• التعرف على الوقت الذي يستغرقه الاختبار المحدد .

- الاختبارات القبليّة لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث، حيث أجريت ، للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وذلك في يوم الاحد الموافق 2023/10/15 في متوسطة العراق .

- التجربة الرئيسية

تم اجراء اول وحدة تعليمية ملحق (1) نموذج للوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية في يوم الاثنين المصادف 2023/10/16 وقد كانت اخر وحدة تعليمية في يوم الاثنين المصادف 2023/12/25 , اما المجموعة الضابطة فقد استخدم المدرس اسلوبه المتبع.

- الاختبارات البعدية

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية بعد إكمال تطبيق الوحدات التعليمية على المجموعة التجريبية ، البالغة (10) وحدات تعليمية وذلك في يوم الثلاثاء الموافق (2023/ 12/ 26) في ملعب كرة اليد لمتوسطة العراق مع مراعاة جميع الظروف والإجراءات التي تمت بها الاختبار القبلي .

- الوسائل الاحصائية

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) من قبل لغرض تحليل بيانات البحث .

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبدي لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:-

الجدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية للاختبار المهاري

المهارة	الفرق	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		(T) المحسوبة	قيمة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	س±			
التصويب من القفز	عدة	س- 25,18	س± 28,4	س- 36,29	س± 24,3	61,5	0.000

قيمة (ت) الجدولية (2.20) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (17)

من خلال الجدول (5) يعزو الباحثان ان سبب الفروق في نتائج للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الى اثر الوحدات التعليمية المصممة على وفق استراتيجية ميردر لتعلم مهارة التصويب من القفز بكرة اليد , ولاستراتيجية ميردر الدور الكبير والفعال في تعلم وتطوير المهارة وذلك " لان خطوات استراتيجية ميردر تتيح للمتعلم صنع فهم ذي معنى من خلال ربط المعرفة السابقة ودمجها مع ما تم تعلمه , حيث تبدأ هذه الخطوات بتقديم مشكلة حقيقية يواجهها الطلاب ومن ثم العمل على تحليلها وإيجاد الحلول المناسبة لها من خلال المعرفة والمهارات التي يتم اكتسابها " (فؤاد محمد محمود , 2008: 146).

- عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :-

الجدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة للاختبار المهاري

المهارة	الدرجة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة الخطأ	دلالة الفروق
		ع±	س-	ع±	س-		
التصويب من القفز	عدة	38,6	83,17	12,3	41,23	0.002	معنوي
						61,3	(T) المحسوبة

قيمة (ت) الجدولية (2.20) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (17) من خلال الجدول (6) الباحثان الفروق المعنوية التي حققتها المجموعة الضابطة بين الاختبارات القبلي والبعدي في متغير البحث وهذا امر واقعي لان الطريقة اي كانت نوعها التي يتبعها مدرس المادة بكل تأكيد لها دور ايجابي في تعلم الطلاب وتطوير مستواهم بمهارة التصويب من القفز بكرة اليد وحتى ان كانت هذه الطريقة معتمدة على المدرس اكثر من الطالب , "وخلاصة القول ان دور الطالب التكرار والممارسة اي المدرس يعطي الافكار والمواضيع كاملة وجاهزة للطلاب وليس عليهم التفسير والتحليل وإنما التطبيق والممارسة لإتقان المهارة المراد تعلمها, وهذا ما يؤكد عايش زيتون عندما يواجه المتعلم مشكلة او موقف يحدث التعلم(عايش محمود زيتون , 2007).

- عرض نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:-

الجدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأوساط وقيمة (t) ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي المهاري المستخدم

المهارة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
التصويب من القفز	التجريبية	36,29	24,3	7,45	0,001	معنوي
	الضابطة	41,23	12,3			

قيمة (ت) الجدولية (2.20) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (34)

من الجدول (7) نلاحظ على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان هذه النتائج الى فعالية واثار الوحدات التعليمية المصممة على وفق استراتيجية ميردر الذي استخدمته المجموعة التجريبية الامر الذي ساعد على تفوقها على المجموعة الضابطة , ان استخدام هذه الاستراتيجية بمراحلها الاساسية له مردود ايجابي فاعل وكبير في تطور مستوى تعلم عينية البحث التجريبية لما وفرته من إمكانات جديدة يمكن للمتعم الإفادة منها. إن مهارة التصويب من القفز من المهارات الأساسية التي تركز عليها لعبة كرة اليد ومن خلال الوحدات المستخدمة اعتمد الباحث أن تكون تنفيذها ذات فعالية في تحسين دقة توجيه الكرة واستلامها بدقة ، حيث انها تلعب دوراً بارزاً في رفع مستوى الأداء المهاري للمنافسة الرياضية في لعبة كرة اليد ، وعلى هذا الأساس فإن التحسن في الدقة انعكس بشكل ايجابي على سرعة التصويب من القفز من خلال خلق التوافقات العضلية والعصبية للعضلات العاملة للمهارات المطلوب تنفيذها ومنها مهارة التصويب من القفز خلال 30 ثانية. " أن استثارة وتجنيد اكبر عدد من العضلات العاملة الموظفة للعمل المطلوب فضلاً لما لهذه العضلات من دور في مقاومة اللاعبين لتكرار أداء الحركات القوية والسريعة والحفاظ على عدم الهبوط في مستواها في حال تكرارها لأطول فترة إثناء المنافسة الرياضية." (عمار درويش رشيد ، 2004: 114)

ان كثرة نجاح التصويب في الملعب المصغر وادراك المسافة المناسبة بين الطالب والهدف ساعدت على التعلم "ادراك المسافة أثناء التصويب له دور مهم في سرعة تعلم وإتقان المهارة" (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين، 1998: 75) .

11- الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

- الاستنتاجات

- من خلال ما تقدم من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :-
- 1- ان نتائج الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي اثبتت ان هنالك فروق للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .
 - 2- ان الطريقة المتبعة من قبل المدرس ساعد في تعلم مهارة التصويب من القفز بكرة اليد لدى افراد المجموعة الضابطة .
 - 3- ان استراتيجية ميردر لها اثر ايجابي في تعلم مهارة التصويب من القفز بكرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.
 - 3- ان الوحدات التعليمية والتمرينات المهارية في القسم الرئيسي والمصممة على وفق استراتيجية ميردر ، لها فاعلية بشكل ايجابي في تعلم الجانب المهاري لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد واثبتت انها افضل من الطريقة المعتمدة بالمدرسة .
 - 4- ان النتائج والفروق التي حصلت عليها المجموعة التجريبية وتفوقها على نتائج المجموعة الضابطة دليل واضح على نجاح استخدام استراتيجية ميردر من قبل المجموعة التجريبية .

- التوصيات

بناء على ما تقدم من الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصون بما يأتي :-

- 1- استخدام استراتيجية ميردر في تعلم مهارات أخرى والعباب الرياضية أخرى كون هذه الاستراتيجية من الاستراتيجيات التدريسية الحديثة واجراء دراسات اخرى مشابهة باستخدام استراتيجية ميردر على عينات مختلفة الجنس او المرحلة الدراسية.
- 3- ضرورة الاهتمام باستخدام استراتيجية ميردر وتشجيع القائمين على العملية التعليمية لتطوير قدراتهم التعليمية والتدريبية .
- 4- اجراء دراسات للمقارنة بين استراتيجية ميردر واستراتيجيات اخرى في تعليم مهارات كرة اليد .

المصادر

- 1- زهراء صفاء عبد العزيز؛ فاعلية وحدات تعليمية وفقاً لـ (S.A.M.R) في التآزر البصري الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى ، 2023.

- 2- عايش محمود زيتون ؛ النظرية البنائية واستراتيجيات تدريس العلوم, دار الشروق للنشر والتوزيع, عمان, 2007 .
- 3- عباس محمد خليل وآخرون (2014) : مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 5، عمان_الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 4- عمار درويش رشيد ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- 5- فؤاد محمد محمود ؛ اثر استخدام استراتيجيات التعلم المتمركز حول المشكلة على تنمية بعض المهارات في التكنولوجيا لطلاب الصف السادس الاساسي, رسالة ماجستير غير منشورة , فلسطين , الجامعة الاسلامية / كلية التربية، 2008 .
- 6- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين ؛ القياس في كرة كرة السلة ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي، 1998 .
- 7- هاشم الكيلاني؛ المرشد الى اللياقة ؛ عمان، الرفيدي للطباعة والنشر، 1992.

ملحق (1)

- نموذج من الوحدات التعليمية في تعلم مهارة التصويب من القفز على وفق استراتيجية ميردر
الوحدات التعليمية الاولى
المدرسة: متوسطة العراق
الصف : الأول متوسط
عدد الطلاب : 18 طالباً
التاريخ :
أسم الفعالية : كرة اليد
الوقت : 45 دقيقة
الأسبوع : الاول
1- تعويد الطلاب على الطاعة.
2- تنمية مهارات المناولة والتصويب
3- تنمية القوة العضلية للذراعين.
4- تعويدهم على الاحترام والثقة بالنفس.

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د	تهيئة الأدوات وإجراء الغياب وترديد التحية الرياضية	××××××× ×××××××	كرات يد عدد(12) شواخص عدد(4)	تأكيد النظام
المقدمة	3 د	السير والهرولة مع أداء تمرينات القفز الى الاعلى مع الصافرة والهرولة الى الخلف ثم الى الأمام مع الصافرة	××××××× × ×××××××	هدف كرة يد مرسوم على الحائط.	
الإحماء	4 د	تمرينات للذراعين: الوقوف والذراعان جانباً ثم الدوران والذراعان الى الأمام والى الخلف .	××× 12 ×××		تأكيد وجود المسافات بين الطلاب والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمرينات للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمرينات الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .			تأكيد الدوران والذراعان ممدوتان تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين تأكيد عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيس	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح التمرينات المهارية وعرضها			تأكيد الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء أثناء اللعب.
النشاط التطبيقي	15 د	1- تمرين رقم (7) لمهارة التصويب. 2- تمرين رقم (8) لمهارة التصويب. 3- تمرين رقم (9) لمهارة التصويب.			

والانصراف بهدوء		لعبة صغيرة (عكس الأشارة) تمارينات تهدئة والتحية الرياضية	5 د	الجزء الختامي
-----------------	--	--	-----	---------------

ملحق (2) استمارة تفريغ البيانات

الدرجة	رقم الطالب	الدرجة	رقم الطالب
	10		1
	11		2
	12		3
	13		4
	14		5
	15		6
	16		7
	17		8
	18		9