

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية للبنات

تأثير أسلوب التصميم (الأحتواء) في تعلم ممارسة الأرسال من الأسفل للكرة الطائرة

بحث تجريبي

على طالبات الصف الأول المتوسط في ثانوية بدر الكبرى

من قبل

م. هدى عبد السميع

1431هـ

2010م

ملخص البحث

أن هدف البحث هو الكشف عن تأثير اسلوب التضمين (الأحتواء) على تعلم مهارة الأرسال من الأسفل للكرة الطائرة وعينة البحث من المرحلة المتوسطة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتكونت عينة البحث من (50) طالبة من طالبات الصف الأول المتوسط وتم التكافؤ (العمر ، الطول ، الوزن) ، وأعتمدت الباحثة على أسلوب الأحتواء في تدريس مهارة الأرسال من الأسفل للكرة الطائرة وتم معالجة البيانات باستخدام الوسائل الأحصائية وهي (الوسط الحسابي , الأنحراف المعياري , معامل الألتواء).

وقد استنتجت الباحثة :-

1. ان اسلوب التضمين له دور في تقدم العملية التعليمية وتطويرها واحتواء جميع قابليات الطالبات لأداء المهارة .
2. أن الأسلوب الأمري له دور في تنمية مهارة الأرسال من الأسفل للكرة الطائرة .

indemnity manner effect (containing) on learning the transmitting skill from the nethermost for volleyball

HUDA ABD ALSAMEE

the rummage target he detection about indemnity manner effect (containing) on learning the transmitting skill from nethermost for volleyball and rummage sample from the intermediate stage and use she is researcher the experimentalist program because congenial for rummage nature and she is include the rummage sample from (50) student from the first class intermediate and achieve of the valence (age, length, weight).

she is rely also containing manner in teaching transmitting ably from the nethermost for volleyball and achieve the data treatment on use the statistics tools and she is (arithmetic midst, standard deviation, contortion modulus) and that conclude :-

- 1 - the indemnity manner for him activity in advance of the learning process and development after containing allstudents aptitudes for performance the skill.
- 2 - the instruction manner for him activity in developme the transmitting skill from the nethermost for volleyball

1431 A.H

2010 A.D

1- التعريف بالبحث .

1-1 المقدمة وأهمية البحث .

ان اكثر المجتمعات تقدما" في مجالات الحياة هي تلك التي تعطي التربية الرياضية اهتماما" كبيرا" وفعالا" في التعليم (1) .

حيث يرى المختصون والمهتمون في التربية الرياضية ان التطور في هذا المجال يجب ان يهدف الى فهم الاهداف للمادة والمحتوى والاساليب التي يتبعها المربون في الوصول الى تحقيق الاهداف والمستوى والطرق التي يمكن ان تتبع في تدريبها (2) .

و درس التربية الرياضية هو احد القواعد الاساسية في تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية في المدرسة، ولهذا يؤكد معظم المربين على ضرورة ايجاد اساليب تدريسية تنسجم مع المرحلة العمرية ومنها اسلوب التضمين (الاحتواء) الذي من خلاله يتم احتواء جميع الطالبات ضمن العمل في حصة الدرس بشكل فعال متماشيا" مع قدراتهن بدلا" من ابعاد الطالبات الضعيفات في القدرات والتي قد تكون عائقا" ولهذا ظهر اسلوب التضمين الذي يأخذ بنظر الاعتبار مستويات الصف كافة فالطالبة تتخذ القرار عند ادائها للحركة من المستوى الذي يمكن ادائه ضمن العمل الواحد (3) .

وهو الأسلوب بالتوجيه الذاتي متعدد المستويات في تقييم الطالبة لادائها من خلال تحديد مستوى الأداء والتي تبدأ منه لتنفيذ الواجب الحركي ومن الضروري ايجاد هذا الأسلوب الذي من خلاله يمكننا مراعاة الفروق الفردية في الخبرات التعليمية لدى الطالبات من دون الأخلال بالمستوى الأكاديمي والكفاءة التعليمية .

ومما تقدم تكمن اهمية البحث في محاولة تجريبية لمعرفة دور واهمية هذا الاسلوب في تعلم مهارة الارسال من الاسفل للكرة الطائرة لطالبات الصف الاول المتوسط .

-
- (1) - يس عبد الرحمن- التدريس واعداد المعلم - ط3 - الرياض - دار النشر الدولي - 2004 .
 - (2) - الديري - مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق - دار الفرقان للنشر والتوزيع - الاردن - ط1 - 1993 - ص343 .
 - (3) - محمد مصطفى السايح - اتجاهات حديثة في تدريس التربية الرياضية والبدنية - مطبعة الاشعاع الفنية - الاسكندرية - 2001 - ص 47 .

2-1 مشكلة البحث.

اصبحت الحاجة الى الأرتقاء بمستوى تدريس مادة التربية الرياضية في مدارسنا عموماً" ضرورة اساسية لأهمية هذا الدرس في نمو القدرات العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية وعلى الخصوص طالبات المرحلة المتوسطة لكون هذه المرحلة ذات اهمية باعتبارها مرحلة انتقالية ولها خصوصية في مراحل النمو لدى الطالبات فضلاً عن وجود الفروق الفردية وعدم مراعاتها في الأسلوب الأمري عند تدريس مادة التربية الرياضية لها ويتطلب ايجاد اسلوب تستطيع المدرسة الوصول بالطالبات الى افضل مستوى ممكن في تطوير الأداء المهاري للكرة الطائرة أذ تعد من الألعاب الجماعية والتي تمارس في جميع الأوقات ولكلا الجنسين وتمتاز بمهارات عدة كمتطلبات واجبة للاداء الأفضل التي ينبغي على ممارسيها تعلمها واتقانها والألمام بالجوانب الفنية والعلمية الخاصة بها ومن خلال تدريس الباحثة لطرائق التدريس واهتمامها بالألعاب الفرقية وخصوصاً " هذه اللعبة (الكرة الطائرة) واسلوب تدريسها مما دفع الباحثة لأجراء هذا البحث لمعرفة تأثير اسلوب التضمين (الأحتواء) في تعلم مهارة الأرسال للكرة الطائرة لطالبات الصف الأول المتوسط.

3-1 هدف البحث.

الكشف عن تأثير استخدام اسلوب التضمين (الأحتواء) في تعلم مهارة الأرسال من الأسفل للكرة الطائرة .

4-1 فروض البحث.

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأختيارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة الأرسال من الأسفل للكرة الطائرة .

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري .

طالبات الصف الأول المتوسط في ثانوية بدر الكبرى للبنات .

2-5-1 المجال الزمني . 2009/11/4 – 2009/12/19 .

3-5-1 المجال المكاني .

الساحة الخارجية في مدرسة بدر الكبرى للبنات – الرصافة .

2- الأطار النظري والدراسات السابقة.

1-2 الأطار النظري.

1-1-2 أساليب التدريس.

ان مفهوم اسلوب التدريس مرتبط بمفهوم التدريس اصلا" والذي هو الحصيلة الناتجة من تفاعل المدرس والطالب والمنهج ، فالحصيلة هذه او الناتج هذا لا بد له من اسلوب معين يطبق وينفذ لاحداث التفاعل ويطلق عليه اسلوب التدريس (1).

2-1-2 أسلوب التضمين (الأحتواء).

هو الأسلوب التدريسي الذي يأخذ بنظر الاعتبار مستويات الصف كافة فالطالب يتخذ القرار عند ادائه للحركة من المستوى الذي يمكن ادائه ضمن العمل الواحد (2).

وان مدرسة مادة التربية الرياضية عادة" تواجه تلك الفروق بين الطلاب فـفي القدرات البدنية والحركية والمهارية كما تقوم المدرسة بمساعدة الطالب باختيار مستوى الدخول للمهارة والذي يناسبه اي لا يكون الواجب الحركي سهلا" او صعبا" بل يكون بمستوى يمكن جميع الطلاب من الأشتراك في الواجب الحركي المطلوب وكلا" حسب قدراته وتوفير فرص التنافس في الأداء الحركي (3).

3-1-2 الأرسال وأهميته .

الأرسال هو جعل الكرة في حالة اللعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المكان الخلفي للملعب ويمكن ان يصوب الكرة (مفتوحة او مغلقة) بهدف عبورها فوق الشبكة الى ملعب المنافس (4) ويتميز الأرسال بأنه أحد المهارات التي لها طابع هجومي فـفي الكرة الطائرة وتعد القدرة على التحكم في أداء الأرسال صحيحا" وهو عملية هامة لانه بواسطة اتقان اداء الأرسال يستطيع الطالب كسب نقطة خاصة لفريقه ضد الفريق المنافس (5) .

-
- (1) - جونسون ديفد وزملائه - ترجمة مدارس التعليم التعاوني - 2004 .
 - (2) - كامل عصمت - تأثير اساليب التدريس على مستوى الأداء الحركي - المؤتمر العلمي الأول للتربية الرياضية جامعة حلوان مصر - 1986
 - (3) - عادل فاضل علي - تأثير استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالنموذج على المهارات الهجومية بالمبارزة - اطروحة دكتورا - جامعة بغداد - 2000 ص95.
 - (4) - الين وديع - الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب - منشأة المعارف الأسكندرية - 1977.
 - (5) - عباس احمد صالح - طرق التدريس في التربية الرياضية - ط2 - 2000 - ص54.

2-1-4 معنى التعلم .

ان عملية التعلم ليست مقصورة على الإنسان فقط فالكائنات الحية جميعها تتعلم من تجاربها وحسب قدراتها وامكانياتها وظروف معيشتها ووجودها في ظروف محددة ومع ان التعلم ظاهرة يمكن احساسها ال انه يصعب وصفها بسهولة ويرجع السبب من تلك الصعوبة الى حقيقة مؤديها بأن التعلم لايمكن ملاحظته بسهولة بصورة مباشرة ولكن يمكن الاستدلال عنه من خلال أداء الفرد وسلوكه (1) ، وقد اضاف وجيه محجوب " أن التعلم تغير في السلوك والنتائج عن الاستشارة والذي ساعد في ذلك استخدام الوسائل التعليمية وان عملية التعلم يمكن ان تتم عن طريق الأكتساب بالمحاولة والخطأ (2) ، يتضح من ذلك ان الشخص يتعلم في الغالب اذا كان لديه هدف واضح يتجه اليه بنشاطه وذلك عن طريق استعداده لأكتساب السلوك الذي يساعده على الوصول الى هذا الهدف .

2-2 الدراسات السابقة .

دراسة صالح محمد مصطفى (2000).

تأثير استخدام اسلوب التضمين على اكتساب مهارات مختارة لكرة السلة وهدفت الدراسة للتعرف على هذا التأثير في تعلم مهارة (التمريرة والأستلام, التصويب من الثبات, التصويبة السلمية)وتضمنت عينة البحث تلاميذ الصف الأول (بنين)وقد توصل الباحث على تفوق الأسلوب التضميني في تعلم مهارات للكرة السلة .

(1) - احمد بسطويسي - اسس ونظريات الحركة - كلية التربية البدنية - جامعة الفاتح - 1995 - ص15

(2) - وجيه محجوب - علم الحركة - جامعة بغداد - 1989 .

(3) - صالح محمد مصطفى - تأثير استخدام اسلوب الأحتواء على تعلم مهارات مختارة لكرة السلة - رسالة دكتوراه - كلية التربية الرياضية للبنات - القاهرة - 2000 .

3- إجراءات البحث .

3-1 منهج البحث .

تم استخدام النهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ولأنه أنسب منهج لتحقيق فروض البحث .

3-2 عينة البحث .

تضمنت عينة البحث عدد من طالبات الصف الأول المتوسط في ثانوية بدر الكبرى والبالغ عددهن (50) طالبة وتم التجانس للعينة ، وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الألتواء لغرض تجانس أفراد عينة البحث .

المتغيرات	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع+	معامل الألتواء
الطول(سم)	146,05	1,34	0,42
الوزن(كغم)	56,70	0,78	0,21
العمر(سنة)	12,00	0,83	0,32-

يبين الجدول (1) ان جميع معاملات الألتواء لأفراد عينة البحث تنحصر بين (1+) مما يدل على تجانس أفراد العينة .

3-3 أدوات البحث .

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية التي تستطيع من خلالها جمع البيانات والتوصل الى حل المشكلة وهي :-

- 1- المصادر والمراجع العلمية .
- 2- ملعب الكرة الطائرة .
- 3- كرات الطائرة عدد (8) .
- 4- ورقة الواجب الخاصة بأسلوب التضمين.

3-4 التجربة الأستطلاحية .

أجرة الباحثة التجربة الأستطلاحية على عينة من (20) طالبة من خــــارج
عينة البحث وذلك لهدف التعرف على :-

- 1- التأكد من وضوح وفهم ورقة الواجب لدى الطالبات* .
- 2- تحديد الزمن المستغرق لأداء مهارة الأرسال من الأسفل على ضوء ورقة الواجب.
- 3- كيفية عمل المجموعة التجريبية .

3-5 الأسس العلمية للأختبارات .

3-5-1 صدق الأختبار .

أعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري لتثبيت صلاحية المقياس وتم عرض
الأختبار على عدد من السادة والخبراء** .

3-5-2 ثبات الأختبار .

تم التحقق من ثبات الأختبار وذلك بطريقة اعادة الأختبار على عينة من (10)
طالبات من طالبات الصف الأول المتوسط من خارج عينة البحث بتأريــــخ
2009/10/15 .

3-5-3 موضوعية الأختبار .

ان الموضوعية العالية للأختبار ظهرت حينما قامت مجموعة مختلفة من المدرسين
بحساب الأختبار في الوقت نفسه وتم الحصول على النتائج نفسها*** .

3-6 التجربة الميدانية .

تضمنت التجربة للمجموعتين , المجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب الأمــــري
والمجموعة التجريبية باستخدام اسلوب التضمين (الأحتواء) في تعلم مهارة

* ملحق رقم (1) .

** أ.د عفاف الكاتب – اختصاص طرائق التدريس – كلية التربية الرياضية للبنات .

أ.د احمد البدري – اختصاص طرائق التدريس – كلية التربية الرياضية للبنات .

*** م.د هدى بدوي – اختصاص الكرة الطائرة – كلية التربية الرياضية للبنات .

الأرسال من الأسفل للكرة الطائرة ولمدة (8) وحدات تعليمية* حيث تم تصميم ثلاث مستويات في الجزء التطبيقي من اقسام خطة الدرس حسب قابليات المجموعة في تنفيذ مهارة الأرسال للكرة الطائرة حيث يبنى هذا التصميم على اساس التدرج في مستوى الصعوبة للواجب الحركي لأحتواء جميع القابليات للتمرين وهي :-

- التغيير في المسافات اثناء اداء الأرسال .
- التغيير في حركة الذراع اثناء اداء الأرسال .
- التغيير في عدد مرات التكرار اثناء اداء الأرسال .

وعلى الطالبة ان تأخذ القرار بعد فحص المستوى الأبتدائي لأدائها مهارة الأرسال وقد يكون بمساعدة المدرسة ثم يصحح اخطائها بالمقارنة مع ورقة الواجب التي بحوزتها ولها الحق في اتخاذ القرار :-

- تكرار نفس العمل .
- اختيار مستوى اعلى .
- اختيار مستوى ادنى .

وبهذا تستمر العملية التعليمية وفق ما ذكر سابقا" حتى انتهاء الوقت المخصص للجزء التطبيقي واما المجموعة الضابطة حيث يستخدم الأسلوب الأمري بواقع (8) وحدات تعليمية حيث يتم شرح المهارة من قبل المدرس وتنفيذ الجزء التطبيقي لكل مجموعة بحيث تكون المدرسة هي المسؤولة في توجيه الطالبة عند بدأ التمارين وتصحيح الأخطاء اي لاتملك الطالبة اي قرار أثناء تنفيذ الدرس والأستعانة بالمدرسة مباشرة" لتلقي التغذية الراجعة او ابداء المساعدة .

3-7 الوسائل الأحصائية .

- 1- الوسط الحسابي .
 - 2- الانحراف المعياري .
 - 3- معامل الألتواء .
 - 4- اختبار T .
- أ – للعينات المترابطة . ب – للعينات المستقلة .

4- عرض النتائج ومناقشتها .

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبار مهارة الأرسال من الأسفل للمجموعة الضابطة .

المتغير	المعلم الأحصائية	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		t	t	دلالة
		س	ع+	س	ع+			
مهارة الأرسال من الأسفل		3,520	1,262	4,960	2,971	1,980	2,06	غير معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (24) .

الجدول (3)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبار مهارة الأرسال من الأسفل للمجموعة التجريبية .

المتغير	المعلم الأحصائية	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		t	t	دلالة
		س	ع+	س	ع+			
مهارة الأرسال من الأسفل		3,362	2,075	7,663	1,687	19,387	2,06	معنوي

كما يوضح الجدول (3) ان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الأختبار القبلي والبعدي .

جدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الأرسال من الأسفل بيــــن المجموعتين الضابطة والتجريبية .

دلالة	t	t	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الأحصائية الاختبار
			ع+	س	ع+	س	
عشوائي	2,01	0,470	2,075	3,362	1,262	3,520	الاختبار القبلي
معنوي		5,416	1,687	7,633	2,971	4,960	الاختبار البعدي

كما يوضح الجدول (4) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعــــة الضابطة في الاختبار القبلي لمهارة الأرسال من الأسفل (3,520) - (1,262) على التوالي فيما كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قد بلغ (3,362) - (2,075) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة في الاختبار القبلي بين المجموعتين قد بلغت (0,470) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (48) وقد بلغت قيمة (t) الجدولية (2,01) وعند مقارنة (t) المحسوبة مع قيمة (t) الجدولية لغرض التعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين فقد كانت قيمة (t) المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة , وكما يلاحظ من الجدول السابق ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (4,960) - (2,971) على التوالي .

فيما كانت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (7,663) - (1,687) على التوالي ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين فقد تم استخراج قيمة (t) المحسوبة والتي بلغت (5,416) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (48) والتي بلغت (2,01) فقد ظهر ان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الأختبار البعدي .

وتعزو الباحثة ذلك الى استخدام اسلوب التضمن (الأحتواء) الذي حقق عـددة متغيرات ساهمت في عملية التعلم منها المحاولات المتكررة وكفاية المنهج التعليمي وكذلك التدرج في عملية التعلم للأسس العلمية السليمة في بناء الوحدات التعليمية وان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لابد ان يكون هناك تطور في عملية التعلم مادام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم (1) .

كما ان اسلوب التضمن مهم ليتسنى لكل طالب المشاركة بالواجب مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وذلك بتنويع العوامل الداخلية والخارجية المتعلقة بالمهارة ولتيسنى ايضا " لجميع المتعلمين أداء الواجب نفسه او في الوقت نفسه المقدره على تقييم انفسهم نهاية الأداء(2) وبذلك فأن جميع الطالبات هم ناجحون في أداء الواجب وحسب القابلية .

-
- (1) - ظافر هاشم اسماعيل - اسلوب التدريس المتداخل وأثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية والمكانية لبيئة تعلم التنس - اطروحة دكتوراه - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية - 2002 - ص102 .
(2) - سعد عمر الراوي - تأثير اسلوب التعلم الأتقاني والتضمن على تعلم مهارة السباحة - اطروحة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية - 2004 - ص42 .

5- الأستنتاجات والتوصيات .

1-5 الأستنتاجات .

- 1- تفوق اسلوب التضمين (الأحتواء) بتطور كبير في الأداء لمهارة الأرسال من الأسفل للكرة الطائرة مع الأخذ بنظر الأعتبار قابليات الطالبات كافة .
- 2- اظهرت النتائج الفرق بين المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم مهارة الأرسال من الأسفل للكرة الطائرة .

2-5 التوصيات .

- 1- يفضل استخدام اسلوب التضمين (الأحتواء) اثناء التدريس لما له من دور مهم في التعلم للأداء المهاري .
- 2- تدريب الهيئات التدريسية حديثي الخبرة على اساليب التدريس من خلال دورات الأعداد والتطوير التي تقيمها وزارة التربية .

المصادر .

- 1- احمد بسطويسي - اسس ونظريات الحركة - كلية التربية البدنية - جامعة الفاتح - 1995 - ص15.
- 2- الين وديع - الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب - منشأة المعارف الأسكندرية - 1977.
- 3- الديري - مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق - دار الفرقان للنشر والتوزيع - الاردن - ط1 - 1993 - ص343 .
- 4- جونسون ديفد وزملائه - ترجمة مدارس التعليم التعاوني - 2004 .
- 5- عادل فاضل علي - تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالنموذج على المهارات الهجومية بالمبارزة - اطروحة دكتوراه - جامعة بغداد - 2000 ص95.
- 6- عباس احمد صالح - طرق التدريس في التربية الرياضية - ط2 - 2000 - ص54.
- 7- كامل عصمت - تأثير ثلاثة اساليب للتدريس على مستوى الأداء الحركي - المؤتمر العلمي الأول - جامعة حلوان - مصر - 1986 .
- 8- ظافر هاشم اسماعيل - السلوب التدريسي المتداخل وأثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية والمكانية لبيئة تعلم التنس - اطروحة دكتوراه - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية - 2002 - ص102 .
- 9- محمد مصطفى السايح - اتجاهات حديثة في تدريس التربية الرياضية - والبدنية - مطبعة الاشعاع الفنية - الاسكندرية - 2001 - ص 47 .
- 10- وجيه محجوب - علم الحركة - جامعة بغداد - 1989 .
- 11- يس عبد الرحمن- التدريس واعداد المعلم - ط 3 - الرياض - دارالنشر الدولي - 2004 .
- 12- صالح محمد مصطفى - تأثير استخدام اسلوب الاحتواء على تعلم مهارات مختارة لكرة السلة - رسالة دكتوراه - كلية التربية الرياضية للبنات - القاهرة - 2000 .
- 13- سعد عمر الراوي - تأثير اسلوب التعلم الأتقاني والتضمين على تعلم مهارة السباحة - اطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية - 2004 .

ملحق (1)

ورقة الواجب لأسلوب التضمين (الأحتواء) لتعلم مهارة الأرسال من الأسفل للكرة الطائرة .

التقييم			التكرار	التغذية الراجعة	المستوى	الفعالية
جيد جدا"	جيد	متوسط				
5-4-3-2-1	5-4-3-2-1	5-4-3-2-1				

ملحق (2)

الوحدة التعليمية باستخدام اسلوب التضمين لمهارة الأرسال من الأسفل للكرة الطائرة

الملاحظات	التنظيم	المهارات الحركية	نوع النشاط	الوقت
		الحضور العام – جلب الأدوات- اداء التحية الرياضية . هرولة-هرولة للجانبين بالتبادل-هرولة بتدوير الذراعين-هرولة برفع الركبتين- سير- سير بخطوات واسعة- سير على الأمشاط – سير الكعبين .	القسم الأعدادي الجزء الأداري الأحماء العام	10 د 2 د 4 د
		(الوقوف- انشاء عرضي) ضغط الذراعين ثم نشرهما ... (4) مرة . (الوقوف- تخرص) قتل الجذع للجانبين ... (2) مرة . (الوقوف- تخرص)ثني ومد الركبتين... (2)مرة.	الأحماء الخاص الذراعين الجذع الرجلين	4 د
		تعليم الطالبات الأرسال من الأسفل .	القسم الرئيسي الجزء التعليمي	25 د 5 د
أما التغذية الراجعة تكون من مسؤولية الطالبة على ضوء ورقة الواجب المعطاة من قبل المدرس .		يتم العمل بشكل فردي بعد استلام ورقة الواجب على شرط ان تختار الطالبة المستوى الذي ترغب فيه . 1- المستوى الأول : اداء الأرسال من منتصف الملعب بتكرار (3) مرات . 2- المستوى الثاني : اداء الأرسال قبل نهاية الملعب بتكرار (4) مرات . 3- المستوى الثالث : اداء الأرسال من المكان المخصص له بتكرار (5) مرات .	الجزء التطبيقي	20 د
		يقسم الصف الى مجموعتين (أ , ب) ويتم تمرير الكرة من الأسفل والفريق الفائز هو الأسرع .	القسم الختامي لعبة صغيرة	10 د