

تأثير أسلوب المحطات في تعليم مهارة الضربة الطائرة

بالتنس الأرضي

أ.م.د. حيدر عبد الرزاق كاظم

م.م. صباح محمد ياسين م.م. ضرغام عبد سالم السالم

جاءت أهمية البحث في جدولة مادة التنس الأرضي وفق أسلوب المحطات وإعطاء التمارين بطريقة علمية مقننة لتعطي التشويق والإثارة في العملية التعليمية حيث يعتبر أداء المحطات من الطرق الهادفة في الأداء لدرس التربية الرياضية وفي تنمية وتنشيط المهارات الأساسية.

وكانت أهداف البحث :

١ - التعرف على اثر أسلوب المحطات في تعليم مهارة الضربة الطائرة بالتنس الأرضي لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية.

٢ - التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تعليم مهارة الضربة الطائرة بالتنس الأرضي لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية.

وكانت اهم الاستنتاجات: أسلوب أداء المحطات في درس التربية الرياضية له دور فعال في تعليم وتنمية مهارة الضربة الطائرة بالتنس الأرضي.

وكانت اهم التوصيات :ضرورة اعتماد التمرينات المقترحة وأسلوب أداء المحطات في مادة التنس الأرضي لتعليم مهارة الضربة الطائرة بالتنس الأرضي.

Effect of the method of stations in teaching the skill of the plane strike

Ground tennis

Dr. Haidar Abdul Razzaq Kazem

M. Dargham Abdul Salem Al-Salem M. Sabah Mohammed Yasin

The importance of the research in the scheduling of tennis in accordance with the method of stations and give exercises in a scientific way codified to give suspense and excitement in the educational process, where the performance of the stations of the methods designed to perform the lesson of physical education and the development and installation of basic skills.

The research objectives were:

1-To identify the effect of the method of stations in teaching the skill of a plane crash ground tennis for students of the third stage in the Faculty of Physical Education.

2-Identification of the differences between the control and experimental groups in the post-tests in teaching the skill of the plane crash in the ground tennis for the students of the third stage in the Faculty of Physical Education.

The most important conclusions: The method of performance of stations in the lesson of physical education has an effective role in the education and development of the skill of the plane crash in the ground.

The most important recommendations: the need to adopt the proposed exercises and the method of performance of the stations in the tennis field to teach the skill of the strike plane ground

1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

بدأت التربية البدنية بالازدهار والتطور لاهتمام الدول المتقدمة اهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءه تساعد أعداد الفرد أعدادا شاملا لجميع جوانب الشخصية سواء اجتماعية أو بدنية أو نفسية .. الخ . وقد عرف محمد سعيد عزمي (التربية البدنية) (1996) بأنها مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراض البدنية والعقلية والنفسية بواسطة النشاط المختار بهدف التنمية المتزنة وتعديل السلوك تحت قيادة صالحة⁽¹⁾. وبما أن التربية الرياضية هي جزء أساسي من التربية العامة وميدان لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقيلة والصحية والاجتماعية من خلال ممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية التي وضعت من اجل تحقيق هذه الأغراض فانه يجب علينا أن نضع البرامج التي تتضمن الأنشطة التي تحقق للمشاركين بها نتائج مفيدة لنموها وتطورها من اجل اكتسابها الصفات البدنية والمهارية التي تصبح جزء من جهازها الحركي ذو الكفاءة العالية. وتعد لعبة التنس الأرضي من الألعاب التي تحتاج إلى التقنية العالية في تعليم مهاراتها الأساسية والبرامج المقننة وفق الأسلوب الحديث في اختيار الطريقة التدريسية المناسبة لتعليم تلك المهارات . ومن هنا جاءت أهمية البحث في جدولة مادة التنس الأرضي وفق أسلوب المحطات وإعطاء التمارين بطريقة علمية مقننة لتعطي التشويق والإثارة في العملية التعليمية حيث يعتبر أداء المحطات من الطرق الهادفة في الأداء لدرس التربية الرياضية وفي تنمية وتثبيت المهارات الأساسية.

1-2 مشكلة البحث :

تعتبر مهارة الضربة الطائرة من أصعب و أسرع الضربات في التنس الأرضي وذلك للسرعة الفائقة للكرة القادمة من المنافس إضافة لعدم الوقوف اللاعب في المكان المناسب لضربها وهذا يتطلب منه التوقيت الكافي لحركة القدمين والذراعين . ولهذا لا يمكن إتقان وتعلم هذه المهارة إلا بعد إتقان وتعلم الحركات والمهارات الأساسية الأخرى . لذلك نلاحظ تدرس هذه المهارة في الفصل الدراسي الثاني في كليات التربية الرياضية لأنه يتم تدريس المهارات الأخرى في الفصل الأول وبعد إتقان تلك المهارات يبدأ تعليم هذه المهارة الصعبة . ورغم ذلك فقد لاحظ الباحثون هناك ضعف في تعلم تلك المهارة من قبل الطلبة وعدم إتقانه بالشكل الصحيح ويعزوا الباحثون سبب ذلك لعدم استخدام الإجراءات التنظيمية في إخراج الدرس واستخدام الأسلوب الناجح في تعلم كل مهارة على حده . لان كل عملية تعليمية تتطلب إجراءات تنظيمية وكذلك جميع الطرائق تتطلب في نفس الوقت أسس تنظيمية . لذا ينبغي مراعاة أن جميع إجراءات عملية التدريس لا يمكن تحقيقها إلا في إطار تنظيمي محدد . والتي تتضمن أساسا الأنشطة الحركية المتقدمة والمتنوعة للطلاب والتغير المستمر بالأماكن والانتشار الكافي بالصف في مجموعات بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة ومن كل تقدم تبنى الباحثون مشكلة البحث في استخدام أسلوب المحطات في درس التربية الرياضية لتعليم تلك المهارة.

1-3 أهداف البحث :

(1) محمد سعيد عزمي .أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي . منشأة المعارف . الاسنديرية . 1996. ص.9.

٣ - التعرف على اثر أسلوب المحطات في تعليم مهارة الضربة الطائرة بالتنس الأرضي لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية.

٤ - التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تعليم مهارة الضربة الطائرة بالتنس الأرضي لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية.

1-4 فروض البحث :

١ - وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تعليم مهارة الضربة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

٢ - وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم مهارة الضربة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة للعام الدراسي 2009/2008

1-5-2:المجال المكاني :ملاعب التنس الأرضي في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2009/2/26 ولغاية 2009/5/6

2- الدراسات النظرية :

2-1 مفهوم أسلوب المحطات في التعليم⁽¹⁾:

الأداء في محطات يعد طريقة هادفة من طرق الأداء في درس التربية البدنية ويؤدي غالبا بغرض تثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية. ويقوم الطلاب في هذه الطريقة بالأداء بصورة مستمرة(كل تلميذ بعد الآخر مباشرة)في محطات متعددة والتي تشكل في مجموعها دائرة محطات.

ومصطلح (محطة) يقصد بها مكان الاداء وينبغي ملاحظة أن الاداء في محطات لا يعد فقط من خصائص طريقة الاداء في محطات، بل يمكن استخدامه أيضا عند الاداء في مجموعات أو عند الاداء الدائرة ومصطلح

(دائرة محطات) يقصد بها عدة محطات تشكل في مجموعها وحدة واحدة ويقوم كل طالب بالأداء في كل محطة من هذه المحطات الواحدة بعد الأخرى(مع مراعاة ألا يشترط أن تكون المحطات على هيئة دائرة)ويمكن تنفيذ ذلك بالطريقتين التاليتين:

١ - أن تكون هناك دوائر محطات متعدد بعدد المجموعات أو الأقسام الموجودة ونقوم كل مجموعة أو قسم بالأداء في (دائرة محطات)واحدة.

(1) عنايات محمد فرج .مناهج وطرق تدريس التربية البدنية .دار الفكر العربي .1998. ص144.

٢ - كل المحطات الموجودة تصبح دائرة محطات كبيرة ويقوم الفصل بالأداء على جميع هذه المحطات التي تشكل في مجموعها وحدة واحدة، وإمكانية التغلب على فترات الانتظار تقوم كل مجموعة بالبدء من أماكن مختلفة في محطات الدائرة.

2-2 تشكيل الحمل بأسلوب المحطات:

عند استخدام طريقة المحطات يكون الاداء بصورة متقطعة- أي يحدث تبادل بين الحمل والراحة سواء داخل دائرة المحطة (مع أعطاء فترات راحة غير كاملة) أو بين دائرة محطة إلى أخرى (مع أعطاء فترة راحة كافية). وبالنسبة لزمن الاداء في كل دائرة قد يصل من (4-6) دقائق وفترة الراحة بين دوائر المحطة تتراوح ما بين (30) ثانية إلى (2) دقيقة. وفي أثناء فترات الراحة تتاح الفرصة للمدرس لتصحيح الأخطاء وإعطاء التوجيهات الفنية للأداء وبعض التوجيهات التربوية.

وبالنسبة لحجم الحمل يراعى انه :

- كلما زادت فترة أداء الطالب في محطة زادت فترة الراحة بين كل محطة وأخرى.
- مراعاة عدد المحطات بالنسبة لعدد الطلاب فكلما زاد عدد المحطات عن عدد الطلاب كلما ارتفع مستوى الحمل.
- مراعاة مستوى الطلاب والعلاقة بين حمل الاداء السابق وحمل الاداء الذي يليه ودرجة صعوبة الاداء التالي والظروف الجوية.

- مراعاة تحديد عدد مرات الأداء عند تكرار الأداء داخل المحطة حتى يمكن ضمان تثبيت الاداء المهاري وضمان فاعلية الحمل وفي هذه الحالة يحسن أداء تمارين قليلة وتكرار عدد اكبر من المرات.

ويمكن الاداء باستخدام طريقة المحطات على النحو التالي:

- ١ - بعد أن يتعود الطلاب في مجموعات أو أقسام يمكن للمدرس التمهيد لاستخدام الاداء في محطات بالإضافة إلى أداء آخر أو أكثر من أداء (أي إضافة محطة أو محطتين) لكل مجموعة.
- ٢ - يمكن أثناء الاداء في المجموعات باستخدام واجبات إضافية أن تكون التمارينات متساوية في القيمة والأداء وبذلك لا يوجد تمارينات أساسية وأخرى إضافية (كما هو الحال في طريقة الواجبات الإضافية) بل تصبح جميع التمارينات على نفس المستوى وبذلك تشبه طريقة الاداء.
- ٣ - عندما يتعود الطالب الاداء المهاري بصورة مستقلة فعندئذ يصبح من السهولة البدء بالأداء بطريقة المحطات مع ضرورة مراعاة إن الغرض الرئيسي للأداء هو تحسين وتطوير الاداء ومحاولة الوصول لأعلى إتقان حركي.

2-3 الضربة الطائرة في التنس الأرضي:

يذكر حيدر عبد الرزاق الحجاج نقلا عن طارق حمودي أمين⁽¹⁾ (تعتبر هذه الضربة من أسرع الضربات قاطبة فهي تستغرق اقل وقت عن بقية الضربات عند تنفيذها قبل أن تصل الكرة إلى الأرض ، وسميت بالضربة الطائرة لان من حق اللاعب يضربها ويعيدها إلى ملعب منافسه قبل أن تلامس ارض ملعبه كما تعد الضربة من أصعب الضربات في لعبة كرة التنس وذلك للسرعة الفائقة للكرة القادمة من المنافس أيضا أو لعدم الوقوف في المكان المناسب ليضربها وذلك لان الكرة سريعة جدا ولايستطيع اللاعب أن يتخذ المكان المناسب وكذلك التحرك بتوقيت كاف للقدمين والذراعين).

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلبة المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2009/2008 وبعدها تم اختيار شعبتين من المرحلة الثالثة بالطريقة العشوائية وأيضا بنفس الطريقة تم اختيار احد الشعبتين لتكون المجموعة التجريبية والشعبة الأخرى لتكون مجموعة ضابطة وبذلك بلغ عدد كل مجموعة (25) طالبا وهم يشكلون نسبة (19.08 %) من المجتمع الأصلي وهم طلبة المرحلة الثالثة.. وقد تم إيجاد التجانس في متغيرات البحث داخل كل مجموعة بالإضافة إلى التجانس بين المجموعتين ووفق الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

| قيم ت المحتسبة | المجموعة التجريبية | | | المجموعة الضابطة | | | الاختبارات | ت |
|-------------------|--------------------|------|-------|-------------------|-------|-------|----------------|---|
| | معامل الاختلاف | ع | س | معامل الاختلاف | ع | س | | |
| 0.141 | 21.15 | 3.25 | 15.36 | 29.35 | 4.582 | 15.60 | الضربة الطائرة | 1 |

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (48) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2

3-3 الأجهزة والأدوات:

- 1- ملعب تنس ارضي قانوني.
- 2- كرات تنس ارضي .
- 3- مضارب تنس ارضي.
- 4- صافرة.
- 5- شريط لاصق (2 متر).

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج . اثر التدريب الدائري المرتفع الشدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبي التنس الأرضي.رسالة ماجستير ،جامعة البصرة ،كلية التربية الرياضية،1998،ص16.

6- حائط صد.

7- شريط قياس.

8- طباشير.

4-3 إجراءات البحث :

1-4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 26 / 2 / 2009 وذلك على نفس العينة الأصلية لغرض تقنين التمارين المستخدمة ومعرفة مدى ملائمة أسلوب المحطات في تعليم الطلبة وتعريف مدرس المادة كيفية تطبيق التمرينات .

2-4-3 اختبار البحث:

1- اختبار شافيرونايدر للضربة الطائرة⁽¹⁾ .

3-4-3 الأسس العلمية للاختبار :

تم الاستعانة بالمصادر والمراجع⁽²⁾ باختيار اختبار الضربة الطائر المقنن والمطبق على نفس البيئة العراقية للعينة حيث بلغ معامل ثبات الاختبار (0.95) ومعامل الصدق (0.97)

3-5 التجربة الميدانية :

1-5-3 الاختبارات القبليّة :

اجري الاختبار القبلي بتاريخ 3/5 / 2009

2-5-3 التجربة الرئيسية :بدء تطبيق التمرينات بتاريخ 2009/3/8 ولغاية 2009/5/3

3-5-3 : الاختبارات البعدية :اجري الاختبار البعدي بتاريخ 2009/ 5/6

3-6 التمرينات المقترحة :قام الباحثون بأعداد تمرينات مقترحة وذلك بالاعتماد على المراجع . وبعد تقنينها وفق التجربة الاستطلاعية تم تطبيقها خلال الجزء الرئيسي من درس التربية الرياضية ولمدة ست أسابيع وهي الفترة المحددة ضمن منهاج كليات التربية الرياضية . وكان تطبيق التمرينات بأسلوب المحطات للمجموعة التجريبية التي بلغ عددها أربعة محطات ،وكما موضح بالتفصيل في ملحق (1). أما الضابطة فقد استخدمت أسلوب مدرس المادة في تعليم المهارة.

3-7 الوسائل الإحصائية :

- 1- تم استخدام نظام spss في معالجة البيانات وإيجاد النتائج فقد تم استخراج:
- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة.
- 2- النسبة المئوية⁽³⁾

(1) البين وديع فرج :التنيس -تعليم -تدريب - تقييم -تحكيم ،ط1،الاسكندرية،منشأة المعارف ، 2002 ، ص161 .

(2) حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج . مصدر سبق ذكره .1998.ص31.

(3) علي سموم الفرطوسي :مبادئ الطرق الإحصائية في التربية الرياضية . بغداد ،مطبعة المهيمن ،2007،ص40.

4- عرض ومناقشة النتائج :

1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبيلة - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبيلة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

| ت | الاختبارات | المجموعة الضابطة | | | | المجموعة التجريبية | | | |
|---|----------------|------------------|--------|---------------|-----------------|--------------------|--------|---------------|-----------------|
| | | س قبلي | س بعدي | الخطأ القياسي | قيمة ت المحتسبة | س قبلي | س بعدي | الخطأ القياسي | قيمة ت المحتسبة |
| 1 | الضربة الطائرة | 15.60 | 22.32 | 1.29 | 5.20 | 15.36 | 27.36 | 1.13 | 10.61 |

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (24) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.064

من خلال ملاحظة الجدول (3) تبين وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المستخدم ولصالح القياس البعدي وهذه يدل على تطور المجموعتين بمهارة الضربة الطائرة بالتنس الأرضي أي أن الطريقتين كان لهما الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث.

ويرى الباحثون أن المجموعة الضابطة جاء تطورها إلى استخدام التمرينات المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في درس التربية الرياضية أي التدريب المتواصل (الدرس العملي) وهذا بالتأكيد يساعد على تطور والتحسين وهذا ما أشار إليه كل من يوسف الشيخ وباسين صادق (1969)⁽¹⁾ ومحمد حسن علاوي (1986)⁽²⁾ ونادر عبد السلام العوامري (1982)⁽³⁾ حيث ذكروا "أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء "

وبالتأكيد قد حصل هذا أيضا للمجموعة التجريبية إضافة لاستمرارها بالتدريب هو الاختيار المناسب للتمرينات وتقنياتها بالأسلوب العلمي الناجح و استخدام الأسلوب التدريسي الناجح فقد ساعدها على تطوير مهارة الضربة الطائرة.

2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

(1) محمد يوسف الشيخ وباسين الصادق : فسيولوجية الرياضة والتدريب . دار الفكر العربي . الإسكندرية . 1969. ص 188.

(2) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي . دار المعارف . مصر . 1986. ص 170.

(3) نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل . مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان . العدد الثاني . 1982 . ص 301.

جدول (3) يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

| قيم ت المحتسبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | الاختبارات | ت |
|-------------------|------------------|---------|--------------------|---------|----------------|---|
| | ع | س أبعدي | ع | س أبعدي | | |
| 3.779 | 4.64 | 27.36 | 4.78 | 22.32 | الضربة الطائرة | 1 |

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (48) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين هناك فروق معنوية في القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وهذا يعني أن أسلوب أداء المحطات كان أفضل من الطريقة التقليدية المتبعة في التعليم والتدريب وخصوصا لتطوير مهارة الضربة الطائرة بالتنس الأرضي . وذلك لما تحتويه هذه الطريقة من خصائص ومميزات حديثة ومتطورة ساعدت في تقدم درس التربية الرياضية وخصوصا متغير البحث . حيث تتطلب هذه التقنين الصحيح والعلمي لحمل التدريب والتمرينات المقترحة وكيفية تطبيقها بالأسلوب الصحيح والمخطط له وهذا ساعد الباحثون أثناء تطبيقهم للتمرينات المقترحة تحقيق نتائج أفضل من المجموعة الضابطة أي كان تنظيم درس التربية الرياضية (المحاضرة العملي) جيدا وهذا ما أشار إليه عنيات محمد احمد (1998)⁽¹⁾ التنظيم الجيد للدرس ساهم في اكتساب الطلبة القدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها .

إضافة إلى ذلك فإن تطور المجموعة التجريبية بهذه الطريقة جاء نتيجة الاستخدام الصحيح للأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية الرياضية وذات العلاقة بمتغيرات البحث ، اعتمد الباحثون على ما ذكرته عنيات محمد (1998)⁽²⁾ أن استخدام للأجهزة والأدوات في كل أسلوب من أساليب الأداء له أهمية كبيرة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

- ١ - أسلوب أداء المحطات في درس التربية الرياضية له دور فعال في تعليم وتنمية مهارة الضربة الطائرة بالتنس الأرضي.
- ٢ - للمجموعة التجريبية تأثير واضح في تعليم مهارة الضربة الطائرة من خلال استخدام التمرينات المقترحة بأسلوب المحطات.

5-2 التوصيات :

- ١ - ضرورة اعتماد التمرينات المقترحة وأسلوب أداء المحطات في مادة التنس الأرضي لتعليم مهارة الضربة الطائرة بالتنس الأرضي.
- ٢ - تجريب الأساليب الحديثة في درس التربية الرياضية من قبل الباحثين الآخرين لتعليم مختلف المراحل الدراسية ولمختلف الألعاب الرياضية ضمنه منهج مادة التنس الأرضي.

(1) عنيات محمد فرج : مصدر سبق ذكره .1998.ص92.

(2) عنيات محمد فرج : نفس المصدر . ص103.

المصادر :

- الين وديع فرج :التنس -تعليم -تدريب - تقييم -تحكيم ،ط1،الإسكندرية،منشأة المعارف ،2002.
- حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج . اثر التدريب الدائري المرتفع الشدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب التنس الأرضي.رسالة ماجستير ،جامعة البصرة ،كلية التربية الرياضية،1998.
- علي سموم الفرطوسي :مبادئ الطرق الإحصائية في التربية الرياضية .بغداد ،مطبعة المهيمن ،2007.
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي .دار المعارف . مصر .1986.
- محمد سعيد عزمي .أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي .منشأة المعارف . الإسكندرية 1996.
- محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق : فسيولوجية الرياضة والتدريب . دار الفكر العربي . الإسكندرية .1969.
- نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل . مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان . العدد الثاني . 1982.
- عنايات محمد فرج .مناهج وطرق تدريس التربية البدنية .دار الفكر العربي .1998 ،ص144.

ملحق (1) نموذج من البرنامج التعليمي

أهداف الوحدة التعليمية:

- تعليم الضربة الطائرة

الأسبوع: الأول

الوحدة التعليمية: 1

| الملاحظات | التشكيلات | التفاصيل والتمرينات | الزمن | أقسام الوحدة |
|-----------|-----------|---|-------|---|
| | | | | القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الإحماء |
| | | | | القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري |
| | | 1- من الوقوف تحريك المضرب للأعلى وللأسفل والى الجانب الأيمن والجانب الأيسر نصف اليمين ونصف اليسار . 2-من الحركة أداء نفس التمرين السابق عند سماع الصافرة يتغير التمرين . 3-من الوقوف تحريك المضرب للجانب الأسفل ولليمين مرة وللجانب وللأسفل اليسار مرة أخرى . 4-من الحركة نفس التمرين الثالث عند سماع الصافرة يغير التمرين . | 20 د | 2-الجزء التطبيقي |
| | | | | القسم الختامي: |