

تأثير برنامج تعليمي باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض جوانب التعلم لمهارة قفزة الديدان  
الأمامية على جهاز منصة القفز بالجمناستك الفني

الباحث

م.م حيدر صبيح نجم التميمي  
جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعلم مهارة قفزة الديدان الأمامية على جهاز حضان القفز.

استخدم الباحث البرنامج التعليمي على عينة قوامها (٢٠) طالب من المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/ جامعة ميسان، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية (قسم التدريب) وضابطة (قسم التدريس) بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة وبواقع (٢) وحدات تعليمية في كل اسبوع ولمدة (٣) أشهر، وتخلل المنهاج تمارين على اجهزة وادوات ووسائل مساعدة، واستمر تطبيق البرنامج مدة (١٢) أسبوع وبواقع وحدتين أسبوعيا لكل مجموعة، وقد استخدم الباحث مبدأ التدرج في تعليم مهارة قفزة الديدان الأمامية للهبوط على حضان القفز، حيث استخدم في البداية جهاز الحضان مختلف الارتفاع وابطسة إسفنجية عالية تحت الجهاز وكذلك استخدمت المساعدة اليدوية (وقوف مساعدين قرب الجهاز). وأعطيت لكلا المجموعتين (٦٠) محاولة باستخدام ابطسة اسفنجية بدون جهاز ومن ثم وضع الجهاز بين الأبطسة ومن كثر المحاولات تخطت المجموعة عنصر الخوف والقلق.

وتضمن البحث أهم جوانب التعلم البدني والحركي والمهاري تم اختيارهن من خلال توزيع استبانات على خبراء ذوي الاختصاص والخبرة وعددهم (١٣) خبير. وكانت أهم النتائج التي توصل إليها البحث فقد ثبتت فاعلية استخدام الوسائل المساعدة في تعليم مهارة قفزة الديدان الأمامية على جهاز حضان القفز الذي يساعد في تعلم المهارة بشكل أفضل وكان له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء لهذه المهارة للطلبة من خلال إزالة عامل الخوف والتردد من الوقوف بالإصابات وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري للطلبة في المحاضرات العملية.

Abstract

The effect of an educational program using the media to help in the development of some important aspects of learning the skill Hands jump headlights on springen a horse appliance to Technical gymnastics.

Resercher. Haider sabeeh Najem

Misan university – collage of physical education and sport sciences

Objective of the study:- Identify the impact of the use of certain aids in learning the skill Hands jump headlights on appliance a horse jumping to gymnastics

The researcher used the learning program on a specimen of 20 students from the third stage in the Faculty of Physical Education \ University of Maysan, and is divided into two experimental (Training Division) and officer (Department of Teaching) of (10) students per group and by (2) modules in each a week for a period of (3) months, and included a curriculum exercises on the instruments and means of help, and the continued implementation of the program period (12) week by two units per week for each group, researcher has used the principle of gradual education skill front hands jump to land on the Prancing Horse, was used in the beginning My horse different height and mats spongy under high device as well as used to help manual (Parking assistants near the device). Given for both groups (60) try using mats spongy without the device and then put the device between rugs and many attempts exceeded the Group element of fear and anxiety.

The research includes the most important aspects of learning and physical and motor skill were selected through the distribution of questionnaires to experts with competence,

experience and number (13) expert. The main findings of the research has proved the effectiveness of the use of aids in teaching the skill Hands jump headlights on appliance a horse jumping, which helps in learning the skill better and has had a positive impact in raising the level of performance of this skill for students by removing the fear factor and the frequency of stand injuries and thus raise the level of performance skills of the students in the lecture process.

#### ١- التعريف بالبحث:

##### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

لقد حظي التعلم الحركي كبقية العلوم التربوية الاخرى في مجال التربية الرياضية اهتماماً واسعاً في الآونة الأخيرة كونه يهدف الى وضوح وسهولة المهارة المراد تعلمها والتدرج بها من السهل الى الصعب واتقانها بشكل جيد قبل مغادرتها مما يؤدي الى التشويق والمتعة في تعلم المهارات وسرعة فهمها. وتعد رياضة الجمناستك من أوائل الرياضات التي ترقى بأداء الرياضي الى حدود المتعة وتحل موقعاً بين الفعاليات الرياضية الفردية لأنها العمود الأساس لكل الألعاب الرياضية في النشاط الخاص. قد شهدت تطوراً ملحوظاً بفضل الدعم والرعاية الكبيرة من الكليات التربوية والباحثين في هذا المجال في تطوير أجهزة أعدت خصيصاً لتعليم الحركات الصعبة والتي تعتمد بشكل كبير من خلال استخدام الوسائل والادوات والأجهزة المساعدة في التعلم مهارة قيد البحث والتي تصب في مصلحة العملية التعليمية لتحسين المسار الحركي من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة. وتعد منصة القفز إحدى اجهزة الجمناستك التي تختلف عن بقية الأجهزة كونها تحتوي على خمس مجاميع حركية حددها القانون وكل مجموعة تحتوي على عدة حركات. لذلك تعد مهارة قفزة اليبدين الامامية من اهم مهارات منصة القفز التي يتوقف عليها تعلم مهارات ذات صعوبات عالية تمهيداً لمهارات اخرى عندما تكون متبوعة بقلبات هوائية مكورة وجانبية ومسبوقة بعدة لفات. لذا تكمن أهمية البحث في اعداد برنامج تعليمي باستخدام وسائل وأجهزة وأدوات مساعدة سمعية وبصرية غرضها تطوير أهم جوانب التعلم لمهارة قيد البحث يتيح للمتعلمين من طلبة الكلية استغلال الوقت والجهد وسرعة تطور الأداء وبالإضافة الى الخوض في هكذا بحوث تخص جهاز منصة القفز كونه يتطلب مهارة خاصة ودقة في الأداء الحركي وبذلك سوف يساهم هذا البحث في حل مشكلة من مشاكل التعليم في حقل الجمناستك في العملية التعليمية الجامعية وإيجاد الحلول الناجحة لها.

##### ٢-١ مشكلة البحث:-

من خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه تدريسي في كلية التربية الرياضية ومدرسا لمادة الجمناستك ومن خلال مشاهدته المتكررة في سير عملية تعليم المهارات الأساسية وجد أن هناك صعوبة تعلم الطلاب لهذه المهارات وذلك لوجود نوعاً ما من الصعوبة في أداء هذه المهارات كما لاحظ تراجع وتدني في المستوى المهاري لهذه المهارة لدى الطلاب في ضوء نتائج الامتحانات العملية الأولية والنهائية ضمن المنهاج الدراسي لذا ارتأى الباحث الاستعانة بمنهج تعليمي مصحوب بوسائل وأجهزة وأدوات مساعدة متاحة ومتوفرة في الكلية لإزالة عامل الخوف لدى كثير من الطلبة في الوقوع بالإصابة وشعورهم بالأمان والتشويق والتي قد تسهم فعلا في التعرف على إيجاد وسائل علاجية أفضل تساعد في تعليم الطلاب وتؤهلهم في التغلب على صعوبة أداءهم الحركي، ومن ثم توظيفها ومعرفة تأثيرها في التعلم البدني والمهاري لمهارة قفزة اليبدين الامامية على جهاز منصة القفز للطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان.

##### ٣-١ أهداف البحث:-

- ١- اعداد وسائل وأجهزة وأدوات مساعدة لجهاز منصة القفز.
- ٢- إعداد برنامج تعليمي مصحوب بوسائل مساعدة في تطوير بعض جوانب التعلم لمهارة قفزة اليبدين الامامية على جهاز حسان القفز والاحتفاظ بها.
- ٣- التعرف على الفروق بين نتائج اختبار البدني والحركي والمهاري القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٤- التعرف على الفروق بين نتائج اختبار البدني والحركي والمهاري البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

##### ٤-١ فروض البحث:-

- ١- وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية.
- ٢- وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري:- طلبة المرحلة الثالثة لقسم التدريب والتدريس /كلية التربية الرياضية/جامعة ميسان للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤.

٢-٥-١ المجال الزماني: ٢٠١٣/١٢/١ ولغاية ٢٠١٤/٤/٢٠.

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجمناسك / كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:-

يعد اختيار المنهج الملائم والأكثر انسجاماً مع طبيعة المشكلة المراد بحثها ضرورة من ضروريات البحث العلمي حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين) نظراً لملائمة طبيعة مشكلة البحث إذ تهدف إلى (إحداث تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، مع ملاحظة التغيرات الواقعية في ذلك الحدث وتفسيرها).<sup>(١)</sup>

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:-

يعد اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث وان طبيعة البحث هي التي تتحكم بالعينة وبناءً على ما تقدم فقد اختار الباحث مجتمعه بالطريقة العمدية التي تتمثل بعينه من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية قسم التدريس (الضابطة) والتدريب (التجريبية) والبالغ عددهم (٤٠) طالب ويشكلون نسبة (٧٥%) على شعبتين (٢،١) وتم اختيار العينة البالغ عددهم (٢٠) طالب بشكل عشوائي بأسلوب القرعة وتم استبعاد (١٠) طلاب بسبب الغياب واستخدام (١٠) طلاب للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم في التجربة الرئيسية لتفادي الانحياز وجدول رقم (١) يبين نسب حجم العينة.

النسبة المئوية	عدد افراد العينة	مجتمع البحث
-----	٤٠ طالب	المجتمع أكمله
%٥٠	٢٠ طالب	عينة البحث
%٢٥	١٠ طلاب	التجربة الاستطلاعية
%٢٥	١٠ طالب	المستبعدين للغياب والإصابة
%٧٥	٣٠ طالب	المجموع

وقد تم تكافؤ العينة إحصائياً في كل من متغيرات (الطول، الوزن، العمر). وجدول رقم (٢) أدناه يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية، بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التكافؤ.

مستوى الدلالة	قيمة t		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مجاميع الصفات
	الجدولية	المحتسبة	ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	٢,٠٢	٠,٥١٠	١,٢٢	٢٢,٢	١,٤	٢١,٩	العمر
غير معنوي	٢,٠٢	٠,٤٨٥	١,٣٥	١٦١,٣٥	١,٨٤	١٦١,٧	الطول
غير معنوي	٢,٠٢	١,٧١١	١,٢٨	٥٦,٤٥	٠,٧٤	٥٥,٦٥	الوزن

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن-٢=٢٠-٢=١٨)

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:-

- \*مصادر عربية وأجنبية.
- \*صندوق خشبي مقسم مختلف الارتفاع.
- \*جهاز مهر صغير وكرات طبية.
- \*ساعة توقيت واستبانة واستمارة تقييم الأداء.
- \*شريط قياس وكرات صفراء وحمراء وشواخص عدد(٢).
- \*حبل على ارتفاع(٤٠م) وحبال تسلق للتقوية.
- \*أجهزة جمناسك منخفضة وشريط قياس (فبته).
- \*متوازي واطى بارتفاع (٥٠)سم وحلق واطى
- \*حبال مطاطية وابطه أسفنجية ولوحة النهوض(قفاز).
- \*أدوات مكتبة(أوراق وأقلام)وبورك للتخطيط
- \*حزام أمان يدوي وجهاز وثب عالي.
- \*انقال مختلفة وحزام أمان معلق(لونجا).

٣-٤ الإجراءات الميدانية:

٣-٤-١ تحليل جوانب التعلم:-

٣-٤-١-١ فرز أهم جوانب التعلم:-

من أجل تحديد جوانب التعلم في متغيرات قيد البحث لجأ الباحث الى الاسلوب العلمي في تحديدها (الجانب المهاري والبدني والحركي) من خلال استخدام الاستبانة،<sup>(٢)</sup> وبعد جمعها من قبل الخبراء وتفرغ البيانات إحصائياً كان لابد من تحديد الأهمية النسبية لكل جانب التعلم الحركي من خلال إتباع الباحث الخطوات التالية:-<sup>(١)</sup>

١- تم عرض هذه الجوانب الى مجموعة من الخبراء البالغ عددهم (١٥) خبير.

٢- تم حساب الدرجات التي جمعها الباحث وحسب القانون الآتي:-

مجموع الدرجات = (مجموع عدد التكرارات × درجة الأهمية)

عدد التكرارات تعني عدد إشارات الخبراء مقابل كل درجة أهمية.

- مجموع درجات الجانب المهاري = ٤٨

- مجموع درجات الجانب البدني = ٥٠

- مجموع درجات الجانب الحركي = ٤٧

٣- تحسب القيمة العليا للدرجات = عدد الخبراء × أعلى درجة في المدى = ١٣ × ٥ = ٦٥

٤- تحسب الأهمية النسبية لكل صفة أو سمة:-

- الأهمية النسبية = مجموع درجات السمة × ١٠٠

القيمة العليا للمدى

\* الأهمية النسبية للمهاري =  $\frac{48}{65} \times 100 = 73.8\%$

\* الأهمية النسبية للبدني =  $\frac{50}{65} \times 100 = 76.9\%$

\* الأهمية النسبية للحركي =  $\frac{47}{65} \times 100 = 72.3\%$

ثم تحسب النسبة المقبولة =  $\frac{0.4}{0.44} \times 100 = 90.9\%$  (القيمة العليا للدرجات + على درجة للمدى) × ١٠٠

القيمة العليا لمدة الدرجات

=  $\frac{0.4}{65} \times (5+65) \times 100 = 44\%$  النسبة المقبولة لكل جوانب التعلم

٣-٤-١-٢ فرز أهم مكونات الجانب الحركي والبدني:-

استعان الباحث بالمصادر والمراجع الخاصة للتدريب الرياضي بالجمناستيك لغرض تحديد أهم المتغيرات الخاصة بالأداء البدني والحركي ووضعها في استبانة استبيان ومن ثم عرضها على الخبراء والمختصين في الاختبارات والقياس وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استخراج الأهمية النسبية لكل اختبار، وتم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة (٦٥% فما فوق)<sup>(٢)</sup> وكما مبين في الجدول (٣) أدناه.

جدول (٣)

يبين الأهمية النسبية للاختبارات الخاصة بمتغيرات البدنية والحركية حسب رأي (١٣) خبير

ت	القدرة البدنية الخاصة	ت	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١	من وضع الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين (١٠ ثا)	١	٧,٦٩%
		٢	الغطس على جهاز المتوازي ثني ومد الذراعين لمدة (١٠ ثا).	١١	٨٤,٦٢%
		٣	التعلق بالعقلة ثني ومد الذراعين لعدد مرات خلال ١٠ ثانية	١	٧,٦٩%
١	القدرة الحركية الخاصة	ت	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
		١	الجري المكوكي او سباق المكعبات ٩×٩م	١٠	٧٦,٩٢%
		٢	الركض بخطوات جانبية لمدو ١٠ ثا	٢	١٥,٣٨%
٣	الركض المتعرج لـ ٢٠م	١	٧,٦٩%		

(١) ينظر ملحق رقم ( ) صفحة

(١) محسن علي السعداوي وآخرون، أدوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية، ط١، النجف: دار النشر والطبع، ٢٠٠٧، ص٦٧.  
(٢) ديوبولد، فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط٢، القاهرة: مكتبة لأنجلو المصرية، ١٩٨٠، ص١٧٠.

### ٣-٥ اختبارات الجانب البدني والحركي المستخدمة:-

٣-٥-١ اختبار الغطس على جهازا لمتوازي ثني الذراعين ومدهما: (١)  
الهدف من الاختبار:-

قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين أثناء حركة الدفع للأعلى وبصفة خاصة العضلات المادة للذراعين خلال (١٠ ثا).

الأدوات المستخدمة:-

جهاز متوازي قانوني في مستوى ارتفاع أعلى قليلا من مستوى ارتفاع الكتفين ويكون باتساع الصدر بالنسبة لأي مختبر تسمح له بالثني والمد من دون أن تلمس قدمه الأرض ومقعد خشبي.

إجراءات الاختبار:-

عند الإشارة يبدأ المختبر بثني الذراعين للهبوط للأسفل حتى اتخاذ الكوعين وضع زاوية قائمة ومد الذراعين للوصول إلى الوضع الابتدائي.

حساب الدرجة:-

تحتسب عدة واحدة لكل دفعة صحيحة وكاملة ونصف درجة عند نصف مسافة ثني ولا يسمح بحساب أكثر من ٤ أنصاف. ينتهي الاختبار ويتوقف العد حيثما يصل الوقت (١٠ ثا) وتعطى محاولتان وتحسب أحسن محاولة.

### ٣-٥-٢ اختبار الجري المكوكي أو سباق المكعبات ٤ × ٩ م:- (٢)

الهدف من الاختبار:-

قياس سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة).

الأدوات المستعملة:-

منطقة فضاء خالية مساحتها (١٠ × ١٠ م). وعدد مكعبات (٤) من الخشب. عدد (٢) ساعة إيقاف للزمن.

تعليمات الاختبار:-

يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف) وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة نحو المكعبات بحيث يلتقط أحد المكعبات ويعود بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية، ثم ينطلق مرة أخرى ليلتقط المكعب الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة.

حساب الدرجات:-

تحسب نتائج كل محاولة لأقرب ١/١٠ من الثانية، أي يحسب وقت للمختبر لحين اكتمال وضع المكعبات الأربعة خلف خط البداية وتحسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة.

### ٣-٦ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث:-

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للأداء المهاري للمجموعتين التجريبيّة والضابطة بتاريخ ٢٠١٤/١/٦، بينما اختبارات الجانب البدني والحركي بتاريخ ٢٠١٤/١/٩ في القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية الرياضية/ جامعة ميسان.

### ٣-٦-٢ المنهاج التعليمي المقترح وتنفيذه:-

(يتميز المنهج التعليمي من غيره من المناهج كالتدريبي بدور كبير للباحث على وصف الوضع الراهن للصفة أو الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو أحداث تغييرات ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها وبرمجتها). (٣) وتكون المنهج المقترح استخدمت فيها وسائل تعليمية مختلفة توفر وسائل الأمان والمساعدة من (٢٤) وحدة تعليمية لـ (١٢) أسابيع توزعت لـ (٢) وحدات في الأسبوع الواحد للأيام (الأحد، الأربعاء) في بداية القسم الرئيسي واستمر لمدة (٣) أشهر، وتم تنفيذ المنهاج بعد إجراء الاختبارات القبليّة للأداء المهاري والبدني والحركي للمجموعة التجريبيّة. حيث استخدم جهاز مهر خشبي صغير مختلف الارتفاع في البداية وبسطة إسفنجية عالية وراء الجهاز واستخدم المساعدة اليدوية (وقوف مساعدين قرب الجهاز) وبعد عدد من التكرارات في أداء المهارة من قبل الطلاب تم تقليل استخدام الوسائل المساعدة وبالتدرج إلى أن تخطت المجموعة التجريبيّة عنصر الخوف والقلق عند أداء المهارة أما الضابطة فقد استخدمت الطريقة التقليديّة في تعليم هذه المهارة وضمن المنهاج الدراسي في الكلية. وأشرف الباحث على تنفيذ مفردات المنهاج التعليمي بعد الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبيّة، وتم تطبيق أول وحدة تعليمية ٢٠١٤/١/٢٠.

(١) علي سلمان الطرقي، الاختبارات التطبيقية، جامعة بغداد: دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢، ص ٥٤.

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي. ط١. القاهرة: دار الفكر العربي. ١٩٨٢. ص ٢٥٤.

(٣) زكي مصطفى وآخرون، أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة، ط١، عمان: جامعة البلقاء، دار النشر، ٢٠٠٨، ص ٥١.

### ٣-٦-٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث:-

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ ٢٠١٤/٤/١٥ بينما اختبارات الجانب البدني والحركي بتاريخ ٢٠١٤/٤/١٦ في القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية الرياضية بجامعة ميسان.

### ٧-٣ التقويم المهاري:-

لقد تم تقويم الأداء المهاري من (١٠ درجات)، وكان التقويم من (٤) حكام درجة أولى وقاضي واحد (\*) معتمدين من قبل الاتحاد الفرعي للجمناستك / ميسان وتم حساب الدرجة لثلاث اختبارات لكل لاعب من خلال حذف أعلى وأوطأ درجة من درجات الحكام وحساب متوسط الدرجتين المتوسطتين ومن ثم استخراج الوسط الحسابي للدرجات الباقية لتكون الدرجة النهائية (\*\*).

### ٨-٣ الوسائل الإحصائية: الحقيبة الإحصائية SPSS اصدار (١٢) للإحصاء المعلمي.

- (الوسط الحسابي). (١)
- الانحراف المعياري. (٢)
- اختبار (T .test) للعينات المستقلة والمتراطة.
- وقانون الأهمية النسبية.
- (Kolmogorov-Smirnov) جودة التوفيق.

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

### ٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية:-

#### جدول (٤)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق الإحصائية (2-tailed) Asymp.sig في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات قيد البحث

Asymp.sig (2-tailed)	الجدولية T	المحتسبة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة قياس	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
٠,٠٠٤	٢,٢٦	٤,٧٠	١,٧٥٠	٧,٥٠	١,٠١٢	٣,٢٥	درجة	قفزة اليدين الامامية	١
٠,٠٠٢		٧,٥٨	١,٥٩٠	١٠	١,٢٢٩	٧	عددا ثا	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٢
٠,٠٠١		٤,٥٠	١,٠٣٠	٢,٤٠	١,٨٠٩	٤,٠٩	ثانية	الرشاقة	٣

\* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠-٩)

يبين الجدول (٤) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات قيد البحث، إذ نجد إن قيمة الوسط الحسابي لمهارة قفزة اليدين الامامية للاختبار القبلي (٣,٢٥) وانحراف معياري (١,٠١٢)، وبينما نجد قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧,٥٠) وانحراف معياري (١,٧٥٠) وعند حساب قيمة (T) المحسوبة نجدها (٤,٧٠) وهي أكبر من الجدولية (٢,٢٦) وبما أن الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٤) وهي أقل مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. بينما نجد إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القوة المميزة بالسرعة للاختبار القبلي (٧) وانحراف معياري (١,٢٢)، وبينما نجد قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٠) وانحراف معياري (١,٥٩) وعند حساب قيمة (T) المحسوبة نجدها (٧,٥٨) وهي أكبر من الجدولية (٢,٢٦) وبما أن الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٢) وهي أقل مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. بينما نجد إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار الرشاقة للاختبار القبلي (٢٤,٠٩) وانحراف معياري (١,٨٠٩)، بينما نجد قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٢,٤٠) وانحراف معياري (١,٠٣٠) وعند حساب قيمة (T) المحسوبة نجدها (٤,٥٠) وهي أكبر من الجدولية (٢,٢٦) وبما أن الدلالة الإحصائية

(\*) القاضي(ماجد خلف)، والحكام الدرجة الاولى (كريم زيدان، بسام زيدان، محمد ناصر، مرتضى سلطان).

(\*\*) حسب اخر تحديث لقانون الدولي للجمناستك

(١) حسين ياسين طعمه: الاختبارات الإحصائية أسس وتطبيقات، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١١، ص ٢٨٧.

(٢) محمد الياسري، مبادئ الاحصاء التربوي (الوصفي والاستدلالي)، ط١، بايل: دار الضياء للطباعة، ٢٠١٠، ص ١٤٠-١٧٨.

(٠,٠٠١) وهي من أقل مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة:-

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق الإحصائية Asymp.sig

ت	المتغيرات	وحدة قياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحتسب T	الجدولية T	Asymp.sig (2-tailed)
			ع	س	ع	س			
١	قفزة اليمين الأمامية	درجة	٢,٦١	٠,٤٤٨	١,١٠٠	٥	٣,٦٨	٠,٠٠٧	
٢	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدداً	٧	١,٢٦٩	١,٢٥٠	٨	١,٩٠	٠,٠٩٦	
٣	الرشاقة	ثانية	٣,٣٦	٠,٩٤٩	٠,٩٦٠	١,١٥	٤,٧١	٠,٠٠٤	

\*عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩-٨=١)

يبين الجدول (٥) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات قيد البحث، إذ نجد إن قيمة الوسط الحسابي لمهارة قفزة اليمين الأمامية للاختبار القبلي (٢,٦١) وانحراف معياري (٠,٤٤٨)، بينما نجد قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥) وانحراف معياري (١,١٠٠) وعند حساب قيمة (T) المحتسبة نجد (٣,٦٨) وهي أكبر من الجدولية (٢,٦١) وبما أن الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٧) وهي أقل مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. بينما نجد إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القوة المميزة بالسرعة للاختبار القبلي (٧) وانحراف معياري (١,٢٦٩)، بينما نجد قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٨) وانحراف معياري (١,٢٥٠) وعند حساب قيمة (T) المحتسبة نجد (١,٩٠) وهي أصغر من الجدولية (٢,٦١) وبما أن الدلالة الإحصائية (٠,٠٩٦) وهي أكبر مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي. بينما نجد إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار الرشاقة للاختبار القبلي (٣,٣٦) وانحراف معياري (٠,٩٤٩)، بينما نجد قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١,١٥) وانحراف معياري (٠,٩٦٠) وعند حساب قيمة (T) المحتسبة نجد (٤,٧١) وهي أكبر من الجدولية (٢,٦١) وبما أن الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٤) وهي من أقل مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي لمتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق الإحصائية Asymp.sig

(2-tailed) في الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية الضابطة لمتغيرات قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة قياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المحتسب T	الجدولية T	Asymp.sig (2-tailed)
			الاختبار البعدي		الاختبار البعدي				
			ع	س	ع	س			
١	قفزة اليمين الأمامية الحصان	درجة	٧,٥٠	١,٧٥٠	١,١٠٠	٥	٢,٥٥	٠,٠٢٧	
٢	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدداً	١٠	١,٥٩٠	١,٢٥٠	٨	٢,٩٦	٠,٠١٠	
٣	الرشاقة	ثانية	٢,٤٠	١,٠٣٠	٠,٩٦٠	١,١٥	١,٣٥	٠,١٠٣	

\*عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٠-٢=١٨)

يبين الجدول (٦) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية المعنوية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغيرات قيد البحث، إذ نجد إن قيمة الوسط الحسابي لمهارة قفزة اليمين الأمامية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كانت قيمته (٧,٥) درجة وانحراف معياري (١,٧٥٠)، بينما نجد قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كانت قيمته (٥) درجة وانحراف معياري (١,١٠٠) وعند حساب قيمة (T) المحتسبة نجد (٢,٥٥) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة

قيمتها (٢,١٠) وبما أن الدلالة الإحصائية (٠,٠٢٧) وهي أقل من (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

في حين كان نتائج الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كانت قيمته (١٠) عدد اثا وبانحراف معياري (١,٥٩٠) بينما نجد قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كانت قيمته (٨) عدد اثا وبانحراف معياري (١,٢٥٠) وعند حساب قيمة (T) المحتسبة نجدها بلغت بمقدار (٢,٩٦) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة قيمتها (٢,١٠) وبما أن الدلالة الإحصائية (٠,٠١٠) وهي أقل من (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

في حين كان نتائج الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كانت قيمته (٢٢,٤٠) ثا وبانحراف معياري (١,٠٣٠) بينما نجد قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كانت قيمته (٢٣,١٥) ثا وبانحراف معياري (٠,٩٦٠) وعند حساب قيمة (T) المحتسبة نجدها بلغت بمقدار (١,٣٥) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة قيمتها (٢,١٠) وبما أن الدلالة الإحصائية (٠,١٠٣) وهي أكبر من (٠,٠٥) فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### ٤-٤ مناقشة نتائج متغيرات قيد البحث:-

بعد عرض وتحليل نتائج المتغيرات القبلية والبعدي في الجداول (٦,٥,٤) حيث أظهرت النتائج تفوق الاختبار الأداء المهاري والحركي والبدني البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة. ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان التقدم في تطور الأداء المهاري لقفزة اليبدين الامامية الى استخدام الوسائل المساعدة أثناء التعليم، إذ إنها تساعد المتعلم على تعلم المهارة بأسهل وسيلة وبأسرع وقت ممكن وأحسن طريقة كذلك تقلل حصول الإصابات وخاصة في الحركات التي تتميز بعنصر الخطورة علاوة على ذلك تشجيع المتعلم نفسياً وتعطيه الثقة في تطبيق النواحي الفنية التي تتطلبها المهارة وهذا ما جعل أداء قفزة اليبدين الامامية بشكل أفضل لدى المجموعة التجريبية، علاوة على ذلك الأثر الكبير في تطوير القدرة العضلية وانجاز شغل كبير أدت إلى اندفاع الطلاب لأداء تمارينهم على الوسائل المساعدة والأجهزة التي تضمنها المنهاج التعليمي المعد من قبل الباحث شكل حافظ وتفاعل كبير نتيجة المتعة في ذلك، إذ أن "القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات العاملة، وتحسن التوزيع الديناميكي لتنفيذ أداء الواجب الحركي الأمتل"<sup>(١)</sup>.

أما وجود فروق معنوية للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث ذلك أن المنهج المعد والخاص بالكلية ولو حدث فيه تطور طفيف بين القبلي والبعدي إلا أنه لم يهتم بتطوير هذا المتطلب الخاص بالجهاز الأرضي من خلال تطوير بعض عناصر القوة الخاصة للقدرة العضلية وعدم استخدام أجهزة وأدوات المساعدة التي بدورها تسهل على الطلاب الإحساس بالأمان والسلامة واكتسابهم الثقة بالنفس وعدم الشعور بالخوف والتردد من السقوط أو الإصابة ودون الحاجة للمساعدة وهذا ما حدث للمجموعة التجريبية.

أما اختبار القوة المميزة للذراعين للمجموعة التجريبية التي أظهرت تفوق في الفروق المعنوية البعدية على حساب المجموعة الضابطة ويعزو الباحث التطور إلى الوسائل المساعدة في المنهج التعليمي المقرر الذي يتميز بالطابع السريع والأداء الحركي لجهاز المهر الصغير على شكل صندوق خشبي مقسم والمتوازي والحلق الواطئ الحبال المطاطية وهذا ما أكده (عثمان) "عملية الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين تتطلب العمل باستخدام أجهزة وأدوات مساعدة من خلال ارتباطها بالأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفعت التوافق بين الألياف والعضلات وتحسن مستوى التوزيع الديناميكي للأداء"<sup>(٢)</sup> أما بالنسبة للمجموعة الضابطة والتي حدث تطور بسيط يعود ان المنهج المقرر للكلية موثر لمستوى معين ولبعض يكون بشكل معنوي والأخر لا أي ان تكنيك لمعظم الطلاب جيد ولكن ليس بالمستوى الذي يساهم في تطوير صعوبة المهارة، مما ساعد على تطور المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والمهارة ولكن ليس بالشكل المطلوب لخلوا المنهاج التعليمي من الوسائل الميكانيكية المساعدة.

(1) Gary A. & Paul R. Touey; Manipulating Exercise Order Affects Muscular performance During a Resistance Exercise, Journal of strength and conditioning Research, VO1 10, NO.1, February, 1996, p20.

(٢) عبد الرحمن عبد الحميد: فيسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط ١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠، ص ٢٧٢.

**أما نتائج اختبار الرشاقة** والتي أظهرت تطور ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي **للمجموعة التجريبية** ولصالح الاختبار البعدي على حساب المجموعة الضابطة، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن المجموعة الضابطة قد تلقت المنهج التقليدي المقرر للكلية كان له الدور في تحسن بعض القدرات الخاصة للطلبة أسوة بالتجريبية والتزام الطلبة وقوة إرادتهم في تعلم المهارة وكذلك التنافس مع المجموعة التجريبية الذي عمل على تحسين مستواهم واستمتاعهم بممارسة الرياضة كل ذلك ساعد على تطوير هذه الصفة لدى هذه المجموعة ويعزز هذا الرأي (قوة الإرادة عامل مهم لتنمية قوة وسرعة الفرد الطبيعية على تقوية الإرادة والتنافس لدى الفرد لتحقيق الأهداف من خلال استخدام أقصى فوه وسرعة إرادة واستيعابها على التكيف السريع على النشاطات الحركية مع متطلبات الظروف المتغيرة له أهمية كبيرة في تنمية الرشاقة).<sup>(١)</sup>

ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية التطور الى استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة أثرت بشكل ايجابي التي تتميز بشدة شبه قصوى معتمدة على استخدام أثقال ٥٠% من ثقل الجسم أو الجسم نفسة أدت الى تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين والرجلين والتي تم التطرق إليها سابقاً ويعزز هذا الرأي (زيادة وتطوير القوة القصوى تؤدي الى تطوير هذه الرشاقة لأنها عنصر هام في تطويرها وفي حالة غيابها يكون الجسم غير قادر على الانطلاق بسرعة وتغيير الاتجاه وهذا يؤدي إلى التوافق الخاص وهو أساس الرشاقة)<sup>(٢)</sup>، ويعزو الباحث سبب عدم وجود فروق معنوية في **الاختبارات البعدية** لكلتا المجموعتين في هذه الصفة والتي تم عرضها بالجدول (٦) ويعزو الباحث بأن المجموعتين التجريبية والضابطة كانت تتدرب بأسلوب واحد باستثناء العامل المستقل المتمثل لتمارين المقاومة التي تخصصت به المجموعة التجريبية وهذا لم يكن عاملاً سلبياً في تطوير الجانب المهاري والبدني، وعدم وجود الفروق المعنوية لا يدل على حالة ضعف المجموعتين بسبب نقصان الزمن بل على العكس تطور واضح ظهر جلياً بين الاختبارات القبلي والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة.

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ١-٥ الاستنتاجات:-

- ١- ان المنهج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية المساعدة قد اختص العملية التعليمية وساعد في تطوير أداء المجموعة التجريبية.
- ٢- إن استخدام الوسائل والأجهزة التعليمية ساعد في تطوير الجانب البدني والحركي والمهاري.
- ٣- حققت المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي تحسن طفيف في الاختبار المهاري والبدني.
- ٤- تبين من خلال التجربة الميدانية للمجموعة التجريبية التي تم تعلمها باستخدام الوسائل والأجهزة التعليمية قد تفوقت على الضابطة التي تم تعليمها بالمنهج التقليدي في الجانب المهاري والبدني باستثناء الجانب الحركي.

##### ١-٥ التوصيات:-

- ١- استخدام وسائل وأدوات تعليمية جديدة غير تقليدية في تدريس مهارات اجهزة الجمناستك.
- ٢- التأكيد على ضرورة تطبيق اللاعبين والطلاب لمتغيرات قيد الدراسة في المنهج التعليمي لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الأداء المهاري لمهارة قيد البحث.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة على باقي الحركات في الجمناستك الفني وكذلك إجراء دراسات لفعاليات والالعاب رياضية اخرى.
- ٥- إجراء دراسات في مجال تصنيع الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية السمعية والبصرية لتوفير الوقت والجهد للمدرس والطالب والطالبة.

## علوم التربية البدنية

(١) محمد حسن علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، ١٩٩٥، ص ١٧٢.

(٢) بسطويس احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ١٤٩-١٥٦.

المصادر

- سامي محمد ملحم : منهج البحث العلمي في التربية و علم النفس، ط١، عمان: دار المسرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.
- محسن علي السعداوي وآخرون، ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية، ط١، النجف: دار النشر والطبع، ٢٠٠٧.
- ديوبولد، فان دالين؛ مناهج البحث في التربية و علم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط٢، القاهرة: مكتبة لأنجلو المصرية، ١٩٨٠.
- علي سلمان الطرفي، الاختبارات التطبيقية، جامعة بغداد: دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي. ط١. القاهرة: دار الفكر العربي. ١٩٨٢.
- زكي مصطفى وآخرون، أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة، ط١، عمان: جامعة البلقاء، دار النشر، ٢٠٠٨.
- حسين ياسين طعمه: الاختبارات الإحصائية أسس وتطبيقات، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١١.
- محمد الياسري، مبادئ الإحصاء التربوي (الوصفي والاستدلالي)، ط١، بابل: دار الضياء للطباعة، ٢٠١٠.
- عبد الرحمن عبد الحميد: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠.
- محمد حسن علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، ١٩٩٥.
- بسطويس احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- Gary A. & paul R. Touey; Manipulating Exercise Order Affects Muscular performance During a Resistance Exercise, Journal of strength and conditioning Resesarch, VOI 10, NO.1. Febrauary, 1996.

ملحق (١)  
بسم الله الرحمن الرحيم  
استمارة تحديد أهم جوانب التعلم.

جامعة ميسان  
كلية التربية الرياضية  
قسم العلوم التطبيقية

استمارة استبيان

حضرة الأستاذ الفاضل ..... المحترم  
تحية طيبة وبعد.....

في النية إجراء بحثي الموسوم بـ (تأثير منهاج تعليمي مقترح مصاحب لوسائل مساعدة في تطوير بعض أهم جوانب التعلم لمهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز حسان القفز بالجمناستك الفني).  
ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وتطبيقية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار ما ترونه مناسب حول أهم جوانب التعلم وفروعها التي لها علاقة بمهارة قيد البحث وبحسب الأهمية النسبية المحددة لكل جانب والإضافة إليها مع فائق التقدير والاحترام....

\*ملاحظة:

يرجى وضع إشارة (✓) أزاء الدرجة المناسبة مثلما هو موضح بالاستمارة.

- \* الاسم التدريسي
- \* اللقب العلمي :
- \* الجامعة :
- \* الاختصاص :
- \* التاريخ:
- \* التوقيع

الباحث

حيدر صبيح نجم التميمي

ت	الجانب الحركي	الأهمية النسبية				
		٥	٤	٣	٢	١
١	الرشاقة					
٢	المرونة					
٣	التوافق الحركي					
٤	الدقة الحركية					
٥	الانسيابية					
٦	التوازن					
٧	النقل الحركي					
٨	الإيقاع الحركي					
٩	ضبط الحركة					
١٠	مجال الحركة					
١١	سرعة الحركة					
١٢	قوة الحركة					

ت	جوانب التعلم	الأهمية النسبية				
		٥	٤	٣	٢	١
١	الجانب الحركي					
٢	الجانب البدني					
٣	الجانب المهاري					
٤	الجانب العقلي					
٥	الجانب النفسي					
٦	الجانب الوجداني					



ت	الصفات	الجانب البدني	الأهمية النسبية				
			٥	٤	٣	٢	١
١	القوة	١ القوة القصوى للذراعين					
		٢ القوة القصوى للرجلين.					
		٣ القوة المميزة للذراعين					
		٤ القوة المميزة للرجلين					
		٥ تحمل القوة للذراعين					
		٦ تحمل القوة للرجلين					
٢	السرعة	١ السرعة الانتقالية					
		٢ السرعة الانتقالية					
		٣ السرعة الحركية للذراعين					
		٤ السرعة الحركية للرجلين					
		٥ سرعة رد الفعل للذراعين					
		٦ سرعة رد الفعل للرجلين					
		٧ تحمل السرعة					
٣	التحمل (المطاولة)	١ تحمل (الجلد) للذراعين					
		٢ تحمل (الجلد) للرجلين					

ملحق (٢)

نموذج لوحدة تعليمية للأسبوع الثالث للبرنامج التعليمي باستخدام وسائل تعليمية وأجهزة وأدوات

زمن الوحدة التعليمية : ٣٦ د

الوحدة التعليمية : ٧ + ٨ + ٩

القسم	الجهاز	شرح التمرين المستخدم	الحجم التدريبي الزمن x عدد المجموع	وقت الراحة بين المجموع	وقت الراحة بين السيات	الوقت الكلي
التحضيرى	المتوازي العالى	مرجحة الوقوف على الأكتاف	٣٠ ثا x ٣	١ د	٢ د	٥ د
		مرجحة على العضدين أمام وخلف لوصول الرجلين الممدودتين كامل فوق عارضتي المتوازي	٢٠ ثا x ٢	١,٣٠ د	٣ د	٥,٣٠ د
الرئيس	باستعمال الجهاز المساعد على المتوازي الأرضي ارتفاع ٤٠ سم	الارتكاز الزاوي عند سحب الساقين الدفع بالذراع أمام وخلف ثم الجلوس على العارضتين ثم ثني مود الذراعين (الغطس)	١٠ x ٥	٣ د	٥ د	٢٢ د
النهائي	الجلوس على بساط ارتفاع ٦٠ سم	اسفل جهاز العقلة الجلوس الطولي الارتكاز الزاوي ارتفاع ٦٠ سم ربط الرجلين بحبل مطاط مربوط في بار العقلة يقوم اللاعب بسحب الحبل المطاط للأسفل وبرد فعل الحبل المطاط يقوم اللاعب بالدفع بالذراع اليمين مع التأكيد على مد الجسم.	٣٠ ثا x ٣	١ د		٣,٣٠ د

ملحق رقم (٢)

نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية

الأهداف التعليمية: أن يؤدي الطالب مهارة قفزة اليمين الأمامية على جهاز منصة القفز

المرحلة: الثالثة

عددًا لطلاب: ١

زمن الوحدة: ٩٠ د

رقم الوحدة التعليمية:

ت	اقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وطريقة تنفيذها	التنظيم	الملاحظات
١	القسم الإعدادي	٢٠ د			
	المقدمة	٤ د	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية- أخذ الغيابات	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	١-التقييد على الحضور ٢-التأكيد على الزي الرياضي ٣-تطبيق الاحماء لجميع الطلبة ٤-تنفيذ التمارين البدنية والحركية بصورة جيدة
	الأحماء	٣ د	تهيئة عامة لجميع اعضاء الجسم وخاصة التي تخدم القسم الرئيسي		
	التمارين البدنية	١٠ د	تمارين بدنية وحركية للقوة للميزة بالسرعة والرشاقة(للرقبة والذراعين والجذع والرجلين)		
	القسم الرئيسي	٦٠ د	وقوف الطلاب مواجه لجهاز طاولة القفز لكلا الجانبين	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	١-الانتباه الى شرح وعرض المدرس اثناء تنفيذ المهارات ٢-الانتباه للنموذج اثناء أداء المهارة
	الجزء التعليمي	١٧ د	شرح المهارة ومراحلها وكيفية أداءها(كل مرحلة على حدة) أداء المهارة من قبل المدرس أو النموذج		
	الجزء التطبيقي	٤٣ د	أداء وتكرارات المراحل الفنية لمهارة قيد البحث من قبل مجموعتي البحث إعطاء المدرس كافة التصحيحات وكافة الأخطاء(تغذية راجعة)		١-تطبيق مهارة قيد البحث بصورة صحيحة ٢-التأكيد على تصحيح المدرس للمهارة الحركية
٣	القسم الختامي	١٠ د	تمارين تهدئة واسترخاء الانصراف	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx 	