

تأثير تمارين مشابهة للأداء وفق أسلوب متعدد المستويات في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للرجال

امير جابر مشرف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار , ameer.jaber@uoanbar.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.148118.1118>

Submission Date 2024-03-22

Accept Date 2024-04-15

Conflict of Interests: The author have no conflict of interest to declare.

المستخلص

هدف البحث التعرف على تأثير تمارين مشابهة للأداء وفق أسلوب متعدد المستويات في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للرجال، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، إذ شملت عينة البحث (8) متعلمين من الاكاديمية التخصصية بالجمناستك نفذت تجربة البحث الرئيسة بتطبيق تمارين مشابهة للأداء وفق أسلوب متعدد المستويات ولمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين تعليمية أسبوعياً، تم عرض النتائج المتحصلة ومناقشتها علمياً مستندة للمصادر العلمية بعدها استنتج الباحث أسلوب متعدد المستويات له تأثير إيجابي وأكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للرجال وأوصى الباحث ضرورة التنوع في استعمال الأساليب التعليمية لجعل عملية تعلم شيقة ومحبيه للأفراد المتعلمين.

الكلمات المفتاحية: تمارين مشابهة للأداء، أسلوب متعدد المستويات، بساط الحركات الأرضية، الجمناستك الفني.

The effect of exercises similar to performance according to a multi-level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men

Ameer Jaber Mushref

College of Physical Education and Sports Sciences / Anbar of University , ameer.jaber@uoanbar.edu.iq

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of exercises similar to performance according to a multi-level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men, the researcher used the experimental approach by designing one group, where the research sample included (8) Educated From Specialized Academy in Gymnastics The main research experiment was carried out by applying exercises similar to performance and multi-level method for a period of (8) weeks by two educational units per week, the results obtained were presented and discussed scientifically based on scientific sources, after which the researcher concluded a multi-level method for him A positive and more effective effect than the traditional method in learning some of the skills of the floor movements rug with artistic gymnastics for men The researcher recommended the need for diversity in the use of educational methods to make the learning process interesting and beloved for educated individuals.

Keywords: performance-like exercises, multi-level technique, floor mat movements, artistic gymnastics.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان مجال الرياضة قد تأثر في السنوات الأخيرة بالثورة العلمية والتقنيات الحديثة إذ اتخذت العملية التعليمية شكلا جديدا وهيكل يتفق مع حالة التحسن والتطور الجديد باستخدام الأساليب والوسائل الحديثة في عملية التعلم فان التطور الحديث قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع المتعلمين المبتدئين وتحسين مستواهم.

ان التمرينات المشابهة للأداء لها الدور الكبير في نجاح العملية التعليمية وتعلم المهارات بشكل متقن وهدف هذه التمرينات هو اكتساب اللاعب الصفات الحركية والبدنية وأيضا المهارية لأنها سوف تعمل على تنمية تلك المهارات وتحسينها ومن خلال السعي الحثيث دائما فان هذه التمرينات تساعد المتعلمين للوصول إلى المستوى العالي من الأداء ورفع هذا المستوى إذ تشبه هذه التمرينات التركيب الديناميكي والحركي لأداء مهارات الجمناستك وبالتالي ستحقق أقصى قدر من التخصص في تطوير تلك المهارات من حيث الزمن والجهد والنوعية وبما يتوافق مع العضلات العاملة في الأداء كما أن استخدام تلك التمرينات يعد من أفضل الطرق لتنمية المهارات الحركية أو تحسينها بالجمناستك، إن للتمرينات المشابهة للأداء أهمية كبرى في ممارسة مهارات الجمناستك لأن هذه التمرينات تؤدي تحت ظروف حقيقة وهذه التمرينات تعمل على تثبيت الأداء الحركي السليم .

هناك الكثير من الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة في تعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني أو الفعاليات الرياضية الأخرى وهي كثيرة ومتعددة ومنها أسلوب المتعدد المستويات الذي يعد أحد الأساليب الحديثة التي تستخدم في تعلم المهارات الحركية ولما لهذا الأسلوب من تميز واضح الذي عمل على تطوير المهارات للمتعلمين وإعطاء فرصة لهم من أجل تحسين مستواهم أن المتعلم في هذا الأسلوب يؤدي المهارة بمستويات متدرجة مختلفة تختلف من شخص إلى شخص آخر ولهذا سوف تكون التمرينات المشابهة لأداء مختلفة إذ يستطيع كل متعلم اختيار التمرين المناسب له وأن هذا الأسلوب يحدد مستويات تعليمية متعددة للمتعلمين ويستخدم تدريب واحد، ولكن بصعوبات مختلفة ويختار المتعلم المستوى المناسب حسب قدراته وإمكانياته. ويتميز هذا الأسلوب بالتركيز على الفروق الفردية للمتعلمين وإتاحة فرص للتعليم لجميع المتعلمين إحدى مزاياه هو إعطاء الجميع الفرصة لأداء المهام بنجاح، وتوفير الفرص لكل لأداء المسؤوليات المعينة، وتشجيعهم على تقييم أنفسهم في العمل، واعتمادهم على أنفسهم. وأيضا تقديم التغذية الراجعة التي ستساهم بشكل فاعل في تعزيز الجانب التعليمي والأداء الأفضل للمهارة وحسب قدرة المتعلم.

إن لعبة الجمناستك من الألعاب الفردية التي أيضا نالتها عجلة التطور بشكل كبير ولما لها من أهمية كبيرة تعمل على بناء جسم الإنسان بأكمله وهي أيضا أحد الأسس التربوية التي عملت على بناء الأفراد والمجتمع وهذه اللعبة مهمة جدا للمتعلم إذ يعمل على أداء الحركات المتتالية بشكل منسق ومرتببط بعضه ببعض وأصبح من الضروري الاهتمام بتحسين مستوى الأداء المهاري لمتعلمين الجمناستك وخاصة على جهاز بساط الحركات الأرضية الذي يعد اللبنة الأولى وله ارتباط قوي مع بقية أجهزة الجمناستك وعليه فإن أهمية البحث تكمن في وضع تمرينات مشابهة للأداء وفق أسلوب متعدد المستويات في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للرجال

1-2 مشكلة البحث

ان مهارات الجمناستك لها اهمية كبيرة وخاصة مهارات بساط الحركات الأرضية لان هذه المهارات تعد الأساس لبقية مهارات أجهزة الجمناستك الأخرى وقد لاحظ الباحث استخدام الأساليب في عملية تعلم المتعلمين كثيرة وان المستخدم حاليا هو الأسلوب الامري الذي يعطي الأوامر الى المتعلمين وينفذون فقط لا تراعي فروقهم الفردية ولا يوجد حوار ومناقشة ومن خلال خبرة الباحث كونه أكاديمي ومدرس لمادة الجمناستك لاحظ صعوبة تعلم المتعلمين للمهارات على البساط الارضي وفي ضوء أهمية البحث تكمن المشكلة بالإجابة على التساؤل الآتي: هل ان استخدام تمرينات مشابهة للأداء وفق أسلوب متعدد المستويات لها تأثير في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للرجال؟

3-1 أهداف البحث

1. التعرف على تأثير تمارين مشابهة للأداء وفق أسلوب متعدد المستويات في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للرجال.

4-1 فرضا البحث

1. هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للرجال.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: متعلمو الاكاديمية التخصصية بالجمناستك الفني للرجال/ الانبار – الرمادي منتدى شباب الرمادي.

2-5-1 المجال المكاني: القاعة الخاصة بالجمناستك الخاصة بالأكاديمية.

3-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2024/1/6 ولغاية 2024/3/6.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استعمل الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة الدراسة

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم متعلمو الأكاديمية التخصصية بالجمناستك لفئة الناشئين والبالغ عددهم (8) متعلمين وكانت تتراوح أعمارهم بين (8-13) سنة وهم يمثلون نسبة 100% من مجتمع الأصل. وقد أجري التجانس إلى أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المهمة التي لها علاقة بتجربة البحث والتي أشارت لها نتائج البحث بأنها متجانسة كون إن قيم معامل الالتواء لأفراد العينة محصورة بين $(1 \pm)$ وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	و	ل
الطول	سم	139.62	8.86	140.50	0.25
الكتلة	كغم	40.25	6.22	39.50	0.12
العمر الزمني	سنة	10.62	1.23	10.50	0.11

3-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

بساط الحركات الأرضية، حاسبة شخصية نوع (hp)، ميزان طبي، ساعة إيقاف، كاميرا تصوير نوع (Nikon)، المراجع والمصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبانة، استمارة تقييم الأداء الفني، الاختبار والقياس، شبكة الانترنت، الملاحظة.

4-2 التجربة الاستطلاعية

من اجل التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ تجربة البحث الرئيسية قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية أولية من أجل معرفة ما الذي سيواجهه عند تنفيذ اختباره وقد أجريت التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق 2024/1/6 الساعة الثالثة عصرا على عينة مكونة من متعلمين اثنين من الأكاديمية التخصصية بالجمناستك وكان الهدف من التجربة.

–معرفة صلاحية آلة التصوير المستخدمة بالبحث.

–معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

–معرفة الصعوبات والمعوقات والمشاكل التي تواجه الباحث.

–التأكد من ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

–التأكد من زمن كل تمرين.

–التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.

2-5 إجراءات البحث الميدانية

2-5-1 الاختبار القبلي

قام الباحث بإجراء تصوير فيديو لعينة البحث قبلي في يوم الاثنين الموافق 2024/1/8 للمهارات المستخدمة في البحث وأجري الاختبار في قاعة الأكاديمية التخصصية بالجمناستك في تمام الساعة (3) عصرا وقد عرض التصوير الفيديوي على مجموعة من المختصين والخبراء في هذا المجال ملحق (1) من أجل وضع تقييم الأداء للمتعلمين وقد أجري التصوير بشكل جانبي و لكافة المهارات المستخدمة وذلك من أجل ملاحظة الأخطاء لأنها تكون واضحة من هذه الزاوية ، وقد تم تثبيت كافة المتغيرات التي أجريت في الاختبار القبلي وطريقة تنفيذ ووقت وأدوات وفريق العمل المساعد من أجل استخدامه في الاختبار البعدي.

2-5-2 تجربة البحث الرئيسية

اطلع الباحث على العديد من المصادر العلمية بالجمناستك الفني والتعلم الحركي واجرائه العديد من المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص والخبراء، قام الباحث بتنفيذ تجربة بحثه الرئيسية يوم السبت الموافق 2024/1/13 إذ نفذت التمرينات المشابهة للأداء وفق أسلوب متعدد المستويات بعدما تم عرضها على المختصين وتم اعداد (24) تمرينا وفق الأسلوب المتعدد المستويات وقد تم تطبيق التمرينات في وحدات تعليمية منظمة ودقيقة بواقع (3-5) تمرين في الجزء الرئيسي القسم التطبيقي بزمن قدره (20-25) دقيقة وكان عدد الوحدات المستخدمة هي وحدتين أسبوعيا يومي السبت والاثنين من كل أسبوع بواقع (16) وحدة تعليمية ملحق (1) وحدة تعليمية وان المتعلم يؤدي التمرينات المشابهة للأداء حسب المستوى الذي يمكنه أداء التمرين منه وبما يناسبه والمتعلمين يقومون بتقييم انفسهم ذاتيا والمدرّب يقوم بإعطائهم التغذية الراجعة باستمرار لتحسين مستواهم وتعلم تلك المهارات وان هذه الأسلوب راعي الفروق الفردية لكل متعلم لأنه أتاح للجميع التعلم ولكن بمستويات مختلفة وأيضا اعطى فرصة للذي لم يصل للتعلم الرجوع الى المستوى الأدنى والتدرج بالصعود الى بقية المستويات حسب رغبة اللاعب.

2-5-3 الاختبار البعدي

أجرى الباحث بعد انتهاء تجربة البحث الرئيسية الاختبار البعدي بعدما تم تهيئة كافة الظروف نفسها التي أجريت الاختبارات القبليّة فيها حيث تم اجراء الاختبار يوم الاربعاء الموافق 2024/3/6 الساعة (4) عصرا عن طريق التصوير الفيديوي من قبل فريق العمل المساعد لتقييم الأداء للمهارات قيد الدراسة.

2-6 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار T للعينات المترابطة متساوية العدد.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات المهارية

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات المبحوثة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الوقوف على الراس	درجة	0.75	3.81	0.56	6.56	9.20	2,36	معنوي
الوقوف على اليدين	درجة	0.69	3.87	0.64	5.87	5.87		معنوي
العجلة البشرية	درجة	0.49	3.93	0.51	6.87	10.70		معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,36) عند درجة حرية (8-1=7) وتحت مستوى دلالة (0.05%)

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات المهارية

يتبين من خلال الجدول رقم (2) الخاص بنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات المهارية ان قيمة (ت) المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05%) مما دل على معنوية الفروق في هذه الاختبارات ، يعزو الباحث هذا التحسن في الأداء الى تأثير استخدام التمرينات المشابهة للأداء وما تضمنته هذه التمرينات من التركيز على المسارات الحركية للمهارات قيد الدراسة ليظهر التقدم والتحسين في الأداء لدى افراد عينة البحث وأيضا الاستمرار في الوحدات التعليمية وفق الأسلوب العلمي وتخطيطه السليم أدى الى تحسن مستوى الأداء وهذا ما أكدّه (حبيب شاكر, 2012) " (1) من ان مبدأ الخصوصية يعني احتواء التدريب والتعلم على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس" ، وأيضا أكد (محمد إبراهيم, 1992) "ان التمرينات الخاصة المشابهة للأداء تستخدم لتطوير الأداء السليم للمهارات الحركية وخاصة في الجناساتك اذ تتضمن هذه التمرينات الخاصة على نوعية مماثلة للأداء الفني للتمرين" (2)

ويعزو الباحث أيضا ان العوامل الأخرى التي تساهم في هذا تحسین مستوى الأداء هو التكرار المناسب الذي يصاحب الوحدات التعليمية واختيار التمارين المناسبة لمستوى صعوبة المهارة مع مراعاة ملاءمتها لعينة الدراسة والقدرات التي يمتلكونها مع الابتعاد عن التمارين الصعبة جدا وان هذه التمارين لا تضمن الأداء للجميع ومن الضروري الاستفادة من المعدات والأساليب التعليمية مما يزيد من سرعة التعلم وهذا ما أكدّه (مفتي حماد, 1996) "ان اختيار المدرب للتمرينات الصعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين وليس اغلبهم" (3) ويعزو الباحث أيضا التحسن في مستوى الأداء الى استخدام أسلوب متعدد المستويات على وجه التحديد والذي من خلال هذا الأسلوب تقسم التمرينات الى مستويات مختلفة حسب قدرات المتعلمين وهذا يمنح المتعلم الفرصة للتفكير والابتكار والعثور على مستواه الخاص به ومن اين يبدي تميزه وهذا الأسلوب راعي الفروق الفردية للاعبين بعناية لان اللاعب يستطيع أداء الواجب عليه من المستوى الذي يرغب به وهذا سوف يؤدي الى زيادة فرص التعلم لتكرار التمرينات في كل وحدة تعليمية وهذا ساعد المتعلمين على تحسین مستوى المعرفة في الاتصال التطبيقي من خلال التفكير في أداء المهارة واليات التطبيق في الوحدات وهذا ما أكد عليه (خالد محمد, 2012) "أن الأسلوب التعليمي المتميز هو الذي يحفز القدرات الذهنية لإيجاد افضل الحلول للوصول الى التعلم المهاري والحيلة الإدراكية" (4) وأيضا أكد عليه (Moston, M. Ashworth, S, 2002) " أذ يعتمد هذا الأسلوب متعدد المستويات على العملية الجادة في التعليم حيث يضع درجات تعليمية متعددة بين المتعلمين ويستخدم تمرينات متنوعة ولكن تختلف فيه درجة الصعوبة و يختار المتعلم المرحلة الملائمة لقدراته وفي ضوء إبداعه وتفكيره ، ويتميز هذا الأسلوب بالعناية بالفوارق الفردية بين المتعلمين، وإتاحة الفرص للمتعلمين لممارسة عملية التعلم ، ومن ميزات هذا الأسلوب إتاحة لجميع لكل متعلم فرصة الفوز في أداء المهمات و يزود الفرص لجميع المتعلمين للقيام بأداء الواجب المناطيين به، ويحفز المتعلمين على تقويم نفسه اثناء عملية التعلم ، والاعتماد على النفس ويقوي احترامه لذاته واستمتاعه بنشاطه الرياضي الممارس" (5)

1 حبيب شاكر جبر: إثر تمرينات مشابهة للأداء في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لقدم الارتكاز ودقة تهيئ الركلات الحرة المباشرة من مناطق مختلفة بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2012، ص99

2 محمد إبراهيم شحاته: دليل الجميز الحديث، دار المعارف، الإسكندرية، 1992، ص98.

3 مفتي حماد إبراهيم: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص199.

4 خالد محمد العطيبيات واخرون: إثر أسلوب متعدد المستويات في تحسین التفكير الابتكاري والحصيلة المعرفية والتطبيقية لمهارة الارسل بالكرة الطائرة، بحث منشور في المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الدولي الثاني ، العدد8، 2012، ص14.

5 Moston, M. Ashworth, S: Teaching Physical Education(5th) Education, New York: Benjamin cumin's,2002, p200.

ويعزو الباحث التطور الحاصل لدى افراد العينة الى عدد التمرينات التي طبقت في الوحدة التعليمية والشرح والإرشاد والتوجيه كله كان له الأثر الواضح في تحسين عملية التعلم المتعلمين لان تكرار التمرينات سوف تعطي للمتعلم او تكسيبه الخبرة والمعلومة وسوف يقوم بتجاوز اخطائه لان عملية التكرار غير كافية مالم تكون هناك تغذية راجعة تعزز وتشجع على التعلم وهذا ما أشار اليه (قاسم لزام 2000) "ان تصحيح الحركة او أدائها بصورة متكررة سوف يخلق نوع من التوجيه الداخلي الذي يعمل على تنظيم العمل بين الجهاز العصبي والعضلات وان ذلك يؤدي الى حركة هذا العمل في الذاكرة الحركية اذ تصبح الحركة صحيحة وهذا التوجيه لأياتي الا من خلال الارشادات والتعليمات للتغذية الراجعة للأداء التي توضح وضع الجسم الصحيح في الأداء" (6) وأيضا أكده (Owen & Clark, 1975) " ان إعادة التمرينات المشابهة للأداء وبتكرارات كثيرة ومراعاة فترات الراحة هذا سوف يزيد فرصة للمتعلم في تعلم المهارات وادائها بشكل احسن وذلك لان كثرة التمرينات على المهارات سوف يساعد على أدائها بأفضل صورة وواقع حقيقي باللعب" (7).

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. ان التمرينات المشابهة للأداء كان لها الدور الفاعل في تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للرجال.
2. أسلوب متعدد المستويات له تأثير إيجابي وأكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للرجال.
3. ان التكرارات المستخدمة والتغذية الراجعة المناسبة لنوع المهارات كانت مهمة جدا وكافية لحدوث عملية التعلم للمتعلمين.

2-4 التوصيات

1. ضرورة التنوع في استعمال الأساليب التعليمية لجعل عملية تعلم شيقة ومحببه للأفراد المتعلمين.
2. اجراء دراسات أخرى مشابهة على فعاليات أخرى.
3. استخدام تمرينات مشابهة للأداء وفق أسلوب متعدد المستويات بتعلم مهارات أخرى بالجمناستك الفني وفعاليات اخرى.

المراجع

- حبيب شاكر جبر: إثر تمرينات مشابهة للأداء في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لقدم الارتكاز ودقة تهديف الركلات الحرة المباشرة من مناطق مختلفة بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2012.
- خالد محمد العطييات واخرون: إثر أسلوب متعدد المستويات في تحسين التفكير الابتكاري والحصيللة المعرفية والتطبيقية لمهارة الارسال بالكرة الطائرة، بحث منشور في المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الدولي الثاني، العدد 8، 2012.
- قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي، بغداد، مكتب المنتظر للطباعة، 2000.
- محمد إبراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، الإسكندرية، 1992.
- مفتي حماد إبراهيم: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- Moston, M. And Ashworth, S: Teaching Physical Education(5th) Education, New York: Benjamin cumin's,2002.
- Owen. And Clark, n ' beginners Guide to soccer raining and couching", pelhan book,itd.London,1975.

6 قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي، بغداد، مكتب المنتظر للطباعة، 2000، ص110.
7 Owen. And Clark, n ' beginners Guide to soccer raining and couching", pelhan book, itd.London,1975.p.13

الملاحق

ملحق (1) يبين أسماء الخبراء بتقييم الأداء

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. اميرة عبد الواحد منير	تعلم حركي- جمناستك فني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
2	أ.د. أسامة عبد المنعم جواد	بايوميكانيك – جمناستك فني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
3	أ.م. د. جمال سكران حمزة	تأريخ - جمناستك فني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
4	م.د. اوراس قاسم محمد	تدريب رياضي – جمناستك فني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار

ملحق (1) يبين نموذج لوحدية تعليمية

عدد المتعلمين (8) لاعبين المكان: قاعة الجمناستك الخاصة / الأكاديمية التخصصية بالجمناستك الفني للرجال
الزمن: 20 – 25 دقيقة اليوم: السبت

ت	التمرينات	عدد التكرارات	زمن أداء التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن الراحات الكلي	زمن الأداء الفعلي	الزمن الكلي
1	من وضع الاستناد الامامي يقوم اللاعب برفع الرجلين تدريجيا وصولا لحركة الوقوف على اليدين	6	9 ثا	20 ثا	2	30 ثا	260 ثا	108 ثا	6.13 د
2	من النهوض الفردي الوقوف على اليدين مع عمل دحرجة امامية مكورة	7	8 ثا	15 ثا	3	25 ثا	320 ثا	168 ثا	8.13 د
3	من وضع الطعن أماما - الذراعان عاليا، ميل الجذع أماما، وضع الكفين على الأرض، مرجحة الرجل الخلفية لأعلى مع دفع الأرض بالرجل الأمامية لتلحق بالرجل الخلفية مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين	4	6 ثا	12 ثا	3	20 ثا	168 ثا	72 ثا	4 د
4	تثبيت الجسم والمحافظة على وضعه العمودي لمدة ثلاثة ثواني على الأقل	6	5 ثا	10 ثا	2	15 ثا	130 ثا	60 ثا	3.16 د
5	من الركضة التقريبية مسافة 10م محاولة الوقوف على اليدين ثم عمل دحرجة امامية مكورة	4	5 ثا	10 ثا	2	15 ثا	90 ثا	40 ثا	2.16 د