

تمارينات تعليمية على وفق أبعاد (لابان) وأثرها في قدرتي الرشاقة والدقة والهجوم بتغيير الاتجاه للمبارزين الأشبال بسلاح الشيش

حامد كاظم حسن ، أ.م.د. عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم

العراق. جامعة سامراء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Abdelrahman.i@uosamarra.edu.iq hassanhamid817@Gmail.com

تاريخ تسليم البحث/١٩/٦/٢٠٢٢ تاريخ قبول النشر/٢١/٨/٢٠٢٢

الملخص

تعدّ المباراة واحدة من الألعاب الأولمبية منذ دورتها الأولى (١٨٩٦م) وتتطلب صفات بدنية خاصة وقدرات حركية عالية المستوى، وتعدّ هذه القدرات من أهم الركائز الأساسية التي يستند عليها لاعب المباراة، إذ تتطلب سرعة الانتقال واختراق مسافة التبارز وسرعة الهجوم نحو المنافس وبشكل مفاجئ بغية الوصول إلى الهدف. وتبرز أهمية البحث باستعمال تمارينات تعليمية في رياضة المباراة على وفق أبعاد (لابان) والتي من شأنها ان تساهم في تنمية أهم قدرتين للمبارز وهي الرشاقة والدقة وتوظيفها لتعلم مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه بسلاح الشيش . وتمحورت مشكلة البحث حول أهمية انتقال اللاعبين من مرحلة عمرية الى أخرى مع بناء قاعدة أساسية قوية من القدرات الحركية والمهارية والتي تنعكس على أدائهم في المستقبل . وهدف البحث إلى أعداد تمارينات تعليمية على وفق أبعاد (لابان) لتطوير قدرتي الرشاقة والدقة وتعلم الهجوم بتغيير الاتجاه للمبارزين الأشبال بسلاح الشيش والتعرف على تأثير هذه التمارينات التعليمية على المبارزين الأشبال . وأستعمل الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على اشبال المركز التدريبي في محافظة بغداد البالغ عددهم (٢٤) الذين اختيروا بالطريقة العمدية، وتم استبعاد (٤) لاعبين منهم لإجراء التجارب الاستطلاعية وتم تقسيم (٢٠) لاعب بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ولكل منها (١٠) لاعبين، كما تم استعمال اختبارات تخص قدرتي الرشاقة والدقة وتقييم الشكل الظاهري لأداء الهجوم بتغيير الاتجاه ، وكانت مدة التمارينات (٦) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين خلال الأسبوع، وبعد تحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان الى ان التمارينات التعليمية المعدة وفق أبعاد (لابان) لها تأثير إيجابي على قدرتي الرشاقة والدقة، وإن للتمارينات التعليمية المعدة وفق أبعاد (لابان) تأثير إيجابي على الهجوم بتغيير الاتجاه بسلاح الشيش لدى اللاعبين الأشبال، وفي ضوء ذلك يوصي الباحثان التأكيد على اعداد التمارينات التعليمية وتصميمها وفقا لأبعاد (لابان) من خلال الاعتماد على الوصف الحركي الظاهري لما لها من تأثير إيجابي على قدرتي الرشاقة والدقة وضرورة تطبيق التمارينات التي تستهدف القدرات الحركية ولأداء المهاري بأن واحد وإجراء دراسات أخرى على فئات أخرى.

الكلمات المفتاحية: تمارينات تعليمية ، أبعاد (لابان) ، الهجوم بتغيير الاتجاه ، سلاح الشيش.

Educational exercises according to the dimensions of (Laban) and their effect on the ability of agility, accuracy and attack by changing direction for the young fencers with the fencing weapon

Hamed Kadhem Hassan, Prof. Dr. Abdul Rahman Ibrahim Abdul Karim

Iraq. Samarra University. College of Physical Education and Sport Sciences

Abstract

Fencing is one of the Olympic Games since its first session (1896 AD) and requires special physical characteristics and high-level movement capabilities. The goal of the research is highlighted by the use of educational exercises in the sport of fencing according to the dimensions of (Laban), which would contribute to the development of the two most important abilities of the fencer, which are agility and accuracy, and employing them to learn the skill of attacking by changing the direction with the foil weapon. The research problem revolved around the importance of players moving from one age stage to another with building a strong basic base of motor and skill abilities, which is reflected in their performance in the future. The research aimed to prepare educational exercises according to the dimensions of (Laban) to develop the ability of agility and accuracy and learn to attack by changing the direction of the cubs fencers with fencing weapons and to identify the impact of these educational exercises on the cubs fencers. The researchers used the experimental approach for its suitability to the nature of the research, and the research community included the cubs of the training center Baghdad Governorate, the number of (24) who were chosen by the intentional method, and (4) players were excluded from them to conduct reconnaissance experiments, and (20) players were randomly divided into two control and experimental groups, each with (10) players. The apparent form of performing the attack by changing direction, and the duration of the exercises was (6) weeks, with two educational units during the week. (Laban) a positive effect on the attack by changing the direction with the fencing weapon for young players, and in light of this, the researchers recommend emphasizing the preparation of exercises Educational design and design according to the dimensions of (Laban) by relying on the virtual motor description because of its positive impact on the ability of agility and accuracy and the need to apply exercises that target motor abilities and skill performance at the same time and conduct other studies on other categories.

Keywords: educational exercises, dimensions (Laban), attack by changing direction, foil weapon.

١- المقدمة:

إن أهمية البحث تنصب باستعمال تمارين تعليمية في رياضة المبارزة على وفق أبعاد (لابان) والتي من شأنها ان تساهم في تنمية أهم قدرتين للمبارز وهي الرشاقة والدقة وتوظيفها لتعلم مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه بسلاح الشيش وإمكانية معالجة المعلومات وتوجيهها لمصلحة المهارة.

وان مشكلة البحث حول أهمية انتقال اللاعبين من مرحلة عمرية الى أخرى مع بناء قاعدة أساسية قوية من القدرات الحركية والمهارية والتي تنعكس على أدائهم وانجازاتهم في المستقبل للوصول الى المستويات العليا، وتبلورت هذه الرؤيا من الباحث كونه عمل مدربا مع الفئات العمرية وصولاً الى المنتخبات الوطنية مما دعاه الى تشخيص هذه المشكلة بصورة دقيقة وإن سبب عدم امتلاك المبارز العراقي للقدرات الحركية التي تؤهله للإداء المهاري المطلوب منه كمستويات عليا هو عدم تدرجه بصورة صحيحة وسليمة من ناحية تنمية تلك القدرات والتي تنعكس بطبيعة الحال على الأداء المهاري، وواحد من اهم الاسباب هي عدم برمجة التمارين مع توظيف وتنمية القدرات الحركية في تعلم المهارات الهجومية وخصوصا الهجوم بتغيير الاتجاه، وكذلك توفيراً للوقت والجهد المبذول. لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة من خلال أعداد تمارين تعليمية لأشبال رياضة المبارزة على وفق أبعاد (لابان) والتي من شأنها ان تساهم في تنمية قدرتي الرشاقة والدقة وتوظيفها لتعلم الهجوم بتغيير الاتجاه بسلاح الشيش للأشبال ومعالجة المعلومات وتوجيهها لمصلحة الرياضي. تبرز أهمية البحث من خلال مفهوم عملية التعلم والتي يراها نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي بأنه "سلسلة من المتغيرات تحدث لتعديل سلوك الإنسان، وهو كل ما يكتسبه الفرد من علوم وميول وقدرات واتجاهات وعواطف ومهارات حركية، ولا يمكن ان يتم التعلم الا من خلال التدريب والتكرار والملاحظة" (نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي ، ٢٠١٠ ، ص٥)

أذ ان من شروط تعلم اي مهارة وجود وحدات تعليمية مبرمجة ومتسلسلة خلال الموسم، "لذلك دأب المختصون في التفكير جدياً بخلق وسائل واساليب تنظيمية وبطرائق مختلفة تخطط مسار العمل خطوة بأثر اخرى آخذين بنظر الاعتبار التدرج الصحيح وتلافي العمل العشوائي والهدر في الوقت"

(فاطمة عبد مالح وظافر ناموس الطائي ، ٢٠١٤ ، ص١٤٦)

خصوصا وان طلحة حسام الدين وآخرون يرون "التعلم الحركي على انه مجموعة من العمليات المرتبطة بالممارسة والخبرة والتي تؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبيا في القدرة على أداء مهارة حركية "

(طلحة حسام الدين وآخرون) ، ٢٠٠٦ ، ص١٩

وتتكون التمارين التعليمية من حركات مدمجة متعددة الاهداف بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي وكيفية تثبيت البرنامج الحركي له ، بينما أشار وجيه محجوب

(وجيه محجوب ، ٢٠٠٢ ، ص٤٠)

الى أنْ عمومية البرنامج الحركي تعني قدرة الاستجابة للمثيرات المتنوعة التي يتعرض لها ذلك البرنامج وفق نمط حركي خاص به، " ، وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمارين المنافسة"

(عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ، ١٩٨٧ ، ص ٨٧)

وان أبعاد (لابان) من التصنيفات التي تعمل على وصف حركات الجسم وصفاً دقيقاً من خلال مفاهيم تخبرنا ماذا يفعل الجسم كله او جزء منه، وماهو التفاعل بين الناس والأشياء والبيئة، اذاً هو يُمكن المتعلم المقدرة على ادارة حركات الجسم بطرق مؤثرة تتفاعل لتحقيق الأهداف المرجوة للوصول إلى أفضل مستوى لتعلم المهارات الرياضية المتنوعة "اذ يتيح هذا التصنيف في توظيف مهارات التعلم الحركي بفاعلية عالية مما يساهم بتنظيم موضوعات الحركة متمثلاً في اربعة أبعاد عن اهداف التربية الحركية كالوعي بالفراغ ، الوعي بالجسم ، نوعية الحركة والعلاقة الحركية مما يعطي فرصاً لا حدود لها للتغير الابتكاري للأداء الحركي بالنسبة للمهارات الخاصة بحركات التحرك والانتقال وتزويدهم بمعلومات مهمة تمكنهم من استيعاب معلومات المهارة المطلوب تعلمها

(ميساء رضا غانم ، ٢٠٢١ ، ص ٣٣)

ويهدف البحث الى:

١- أعداد تمارين تعليمية على وفق أبعاد (لابان) لتطوير قدرتي الرشاقة والدقة وتعلم مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه للأشبال بسلاح الشيش.

٢- التعرف على تأثير التمارين المعدة على وفق أبعاد (لابان) لتطوير قدرتي الرشاقة والدقة وتعلم مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه للأشبال بسلاح الشيش.

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتملت عينة البحث على اشبال المركز التدريبي في محافظة بغداد، اذ بلغ عدد مجتمع البحث (٢٤) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم اختيار (٢٠) لاعب لتمثيل عينة البحث مقسمين على مجموعتي البحث بواقع (١٠) أفراد لكل مجموعة بعد ما تم استبعاد (٤) لاعبين ممن شاركوا في التجارب الاستطلاعية وبذلك بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث (٨٣,٣٣) % .

- التجانس لأفراد العينة:

تم التأكد من التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) لأفراد العينة كما في الجدول (١):
الجدول (١) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر	سنة	8,95	0,153	9	0,062
الطول	السنتيمتر	149,6	1,666	145	0,102
الكتلة	الكيلوغرام	41,36	1,697	38,5	0,427

*قيمة معامل الالتواء تراوحت بين (± 1) مما دل على تجانس العينة بالمتغيرات أعلاه.

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستعملة:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العلمية العربية والاجنبية.

- الشبكة العالمية للمعلومات (الأنترنت).

- الملاحظة.

- الاختبار والقياس.

- المقابلات الشخصية.

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة:

- ملعب المباراة الخاص بقاعة رقم (٧) في المركز الوطني الخاص بوزارة الشباب والرياضة .

- أسلحة الشيش عدد (١٠).

- بدلات تدريب عدد (١٠).

- شاخص للمبارزة مرسوم عليه (٦) دوائر بقطر (٥سم) مرقمة من (١-٦)

- شواخص وأقماع عدد (١٠)

- علامات لاصقة ملونة.

- بالونات ملونة .

- ساعة توقيت عدد (٤).

- ميزان طبي الماني المنشأ.

- شريط قياس متري.

- صافرة فوكس عدد (٢).

- برنامج (Excel) لتفريغ البيانات وتخزينها. - برنامج (spss) اصدار (٢١) لتحليل النتائج.

- حاسبة نوع (DELL). - أقراص CD.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ الاختبارات المستعملة في البحث:

٢-٤-١-١ اختبار الرشاقة الخاص في رياضة المبارزة

(عبد الهادي حميد مهدي ، ٢٠٠٧ ، ص ١٢٢)

الهدف من الاختبار: معرفة زمن الرشاقة في الرياضة المبارزة.

الأدوات اللازمة: ملعب مبارزة، وسلاح الشيش قانوني، ساعة توقيت الكترونية، وصافرة.

مواصفات الاداء: يقف المختبر على الخط (أ) بوضع الاستعداد وعندما يسمع المختبر اشارة البدء من قبل مدير الاختبار وهي (صوت صفارة) يقوم بأداء التقدم الاعتيادي باتجاه الخط (ج) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانية بأداء التقهقر الاعتيادي باتجاه خط (ب) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانية بأداء التقدم الاعتيادي نحو الخط (هـ) ثم العودة بالتقهقر الاعتيادي نحو الخط (ج) وعند الملامسة لهذا الخط يقوم بعدها بأداء التقدم الاعتيادي نحو الخط (ز) ثم العودة بالتقهقر الاعتيادي أي نقطة البداية (أ) ويتطلب الاختبار وجود ثلاثة اشخاص احدهم (مدير الاختبار) والآخر (المؤقت) والآخر (المسجل). التسجيل: ان عمل المسجل هو حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة سماع الصافرة وحتى عودته لنقطة انطلاقه بعد تخطي خط البداية بكلتا قدميه، وكما موضح في الشكل (١)



الشكل (١) يوضح طريقة إجراء اختبار الرشاقة

٢-٤-١-٢ اختبار اختبار دقة الطعن من (١٠) محاولات

(عبد الكريم فاضل عباس وآخرون ، ٢٠٢١ ، ص ١٣٩)

الهدف من الاختبار : معرفة دقة الطعن.

الأدوات اللازمة: شاخص للمبارزة مرسوم عليه (٦) دوائر بقطر (٥سم) مرقمة من (١-٦) بشكل غير منتظم وعلى ارتفاع مناسب لطول اللاعب، سلاح شيش.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب بوضع الاستعداد حاملاً السلاح وعلى مسافة مناسبة من الشاخص (مسافة الطعن)، وعند سماع الإشارة من القائم بالاختبار، يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن في الدائرة التي يذكر القائم بالاختبار رقمها، يعطى اللاعب (١٠) محاولات للطعن.

طريقة التسجيل: يسجل للاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف من المحاولات العشرة للطعن التي قام بها اللاعب، علماً بأن أعلى درجة يمكن للمختبر أن يحصل عليها هي (١٠)، وأقل درجة هي (صفر)، ويعاد الاختبار مرتين وتسجل المحاولة الأفضل، والشكل (٢) يوضح طريقة الاختبار.



الشكل (٢) يوضح طريقة اختبار الدقة

(عبد الكريم فاضل عباس وآخرون ، ٢٠٢١ ، ص ١٣٩)

الهدف من الاختبار :- تقييم الأداء للهجوم بتغيير الاتجاه .
الأدوات اللازمة :- ملعب المبارزة، سلاح الشيش، بدلة مبارزة.
مواصفات الأداء :- يقف المختبر وقفة الاستعداد على ملعب المبارزة وماسكاً بيده سلاح الشيش وامامه مدرب مرتدياً قناع وصدرية تدريب مبارزة وحاملاً بيده سلاح الشيش، وعند بدأ اختبار تقييم الاداء المهاري يقوم المدرب بإعطاء الاشارة للمتعلم عن طريق ارجاع الذراع المسلحة قليلاً فيقوم المتعلم بأداء الهجمة بتغيير الاتجاه بحركة الطعن باتجاه الهدف.
طريقة التسجيل :- وتكون درجة تقييم كل محاولة من (١٠) درجات حسب استمارة تقييم الأداء (*)، وتعطى لكل مختبر محاولتين وتحسب الدرجة الأعلى للمحاولة الأفضل، والشكل (٣) يوضح طريقة اختبار تقييم الأداء للهجوم بتغيير الاتجاه .



الشكل (٣) يوضح كيفية طريقة اختبار تقييم الأداء للهجوم المستقيم المباشر

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢٢/٢/١٦ في تمام الساعة الثالثة مساءً وعلى قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية قاعة رقم (٧) الخاصة برياضة المبارزة في مجمع وزارة الشباب والرياضة على (٤) لاعبين من مجتمع البحث والخاصة بالاختبارات المستعملة في البحث وكان الغرض منها هو:

١- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ كل اختبار.

٢- معرفة السليبيات والمعوقات التي تواجه الباحث وتجاوزها عند تطبيق التجربة الرئيسية.

٣- التأكد من صلاحية الاختبارات المختارة ودرجات صعوبتها ومدى ملائمتها للعينة.

٤- تحديد الصعوبات التي تواجه أفراد العينة عند الاختبار.

٥- إجراء الأسس العلمية للاختبارات المختارة.

٦- استمارة تقييم الأداء (ملحق ١)

٢-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

٢-٤-٣-١ صدق الاختبارات:

تم الاعتماد على الصدق الظاهري (صدق المحتوى) لغرض معرفة قدرة الاختبار على قياس ما وضع لأجله، وذلك من خلال عرض مجموعة من اختبارات القدرات الحركية على السادة المختصين لتحديد الاختبار الأنسب والأكثر ملائمة مع طبيعة عينة الدراسة ومتغيرات البحث، وحصلت الاختبارات المعتمدة على نسبة اتفاق (١٠٠%) مما دل على اكتسابها الصدق الظاهري.

٢-٤-٣-٢ ثبات الاختبارات:

تم استخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) لغرض التأكد من ثبات الاختبارات المستعملة، إذ تم إجراء الاختبار الأولي على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسية في يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢٢/٢/١٦ وبعد مرور (١٠) أيام تم إجراء الاختبار الثاني (إعادة الاختبار) على نفس العينة ذاتها، وبعد ذلك استخرج معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبار الأول ونتائج إعادة الاختبار وتراوحت قيم معامل الارتباط جميعها بين (٠,٨٨-٠,٩٢) مما دل على اكتساب الاختبارات المعتمدة درجة عالية من الثبات.

٢-٤-٣-٣ موضوعية الاختبارات:

إن اختبارات القدرات الحركية والشكل الظاهري للأداء المستعملة في الدراسة الحالية قد تم اعتمادها وتطبيقها مسبقاً في عدة دراسات على عينات في البيئة العراقية، ولغرض التأكد من موضوعيتها تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارات لمحكمين اثنين إذ تراوحت جميع القيم (٠,٨٩-٠,٩٥) مما دل على موضوعية تلك الاختبارات المستعملة.

٢-٤-٤ التمرينات التعليمية (المنهج المعد):

تم صياغة التمرينات الخاصة لتنمية قدرتي الرشاقة والدقة وتعلم الهجوم بتغيير الاتجاه على وفق أبعاد (الابان)، بواقع (١٢) وحدة تعليمية موزعة على وحدتين تعليميتين في الأسبوع خلال يومي (السبت والثلاثاء) ، اذ تبدأ الوحدة التعليمية في تمام الساعة (٣ عصرا) وتستمر لمدة (٩٠) دقيقة حتى الساعة (٤ والنصف عصرا)، وعليه قد راع الباحثان ذلك في ضوء جانب الوعي المكاني والزمني أي وعي الاشبال بالمساحات والاتجاهات والمستويات والمسارات التي يتخذها الجسم في حركاته، وراع الباحثان ذلك عبر الأنشطة المختارة في التمرينات الخاصة المعدة بما يحقق وعي الاشبال بالحركة وكيفية أدائها ويستطيع تحديد أجزاء الجسم المستعملة في الحركة، واهتم المنهج بالأنشطة الحركية التي تنمي هذه المهارات في ضوء جانب العلاقات .

كما بلغ زمن الوحدة التعليمية (*)الكلي (٩٠ دقيقة) مقسم الى (١٨) دقيقة قسم تحضيري موزعة على (٣) دقائق (مقدمة وتهيئة الادوات والتجهيزات الرياضية) و(٧) دقائق (احماء عام) يتضمن تهيئة عامة لجميع عضلات الجسم و(٨) دقائق (احماء خاص) للتهيئة الخاصة لأعضاء الجسم حسب الهدف البدني والمهاري من الوحدة التعليمية، اما بالنسبة للقسم الرئيسي فمدته (٦٠) دقيقة مقسم الى (١٠) دقائق (جزء تعليمي) يتم من خلاله شرح المهارة من قبل المدرب وعرض نموذج امام المتعلمين و(٥٠) دقيقة (جزء تطبيقي) يتم من خلاله تطبيق تمارين الوحدة التعليمية ال (٨) بمدة (٥) دقائق أداء للتمرين الواحد من قبل العينة لتحقيق الأهداف البدنية والمهارية ، واخيراً الجزء الختامي ومدته (١٢) دقيقة مقسمة الى (٧) دقائق تمرينات إطالة وتهدئة و(٣) دقائق تغذية راجعة للمهارة، و(٢) دقيقة ختام الوحدة التعليمية والانصراف وفيما يأتي التوزيع الزمني للتمرينات التعليمية:

أ نموذج للوحدة التعليمية الثانية في المنهج (ملحق ٢)

- عدد الاسابيع (٦).
- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (٢) وحدة.
- عدد الوحدات الكلية في البرنامج (١٢) وحدة تعليمية لكل مجموعة.
- زمن الوحدة التعليمية الكلية (٩٠) دقيقة مقسم الى:
- مجموع زمن القسم التحضيري (٢١٦ دقيقة) بواقع (١٨ دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- مجموع زمن القسم الرئيسي (٧٢٠ دقيقة) بواقع (٦٠ دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- مجموع زمن القسم الختامي (١٤٤ دقيقة) بواقع (١٢ دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- والجدول (٢) يبين الأزمنة لكل قسم من اقسام الوحدة التعليمية الواحدة ومجموع تلك الأزمنة خلال طيلة فترة تطبيق التمرينات الخاصة:

الجدول (٢) يبين ازمدة اقسام الوحدة التعليمية الواحدة ومجموعها في المنهج التعليمي

اقسام الوحدة التعليمية	زمن الوحدة التعليمية الواحدة	الزمن خلال البرنامج
القسم التحضيري	١٨ د	٢١٦ د
القسم الرئيسي	٦٠ د	٧٢٠ د
القسم الختامي	١٢ د	١٤٤ د
المجموع	٩٠ د	١٠٨٠ د

٢-٤-٥ التجربة الاستطلاعية الثانية حول منهج التمرينات التعليمية المعد من الباحثان:

أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم السبت المصادف (٢٠٢٢/٣/٥) في تمام الساعة الثالثة مساءً في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية قاعة رقم (٧) الخاصة برياضة المبارزة في مجمع وزارة الشباب والرياضة على نفس أفراد العينة في التجربة الاولى وهذه التجربة الخاصة بمنهج التمرينات الخاصة المعد من الباحثان وكان الغرض منها هو:

١- إعطاء وحدة تعليمية تجريبية وتطبيق التمرينات على افراد العينة الاستطلاعية.

٢- معرفة مدى سلامة الادوات التي تستعمل في المنهج التعليمي.

٣- التعرف على امكانية المدرب في تطبيق المنهج التعليمي.

٤- ملائمة المكان وكفايته في اجراء المنهج التعليمي.

٥- حساب الوقت المستغرق للوحدة التعليمية.

٦- معرفة مدى ملائمة البرنامج التعليمي لعينة البحث وتسجيل أهم المعوقات.

٢-٤-٦ التجربة الرئيسية:

٢-٤-٦-١ الاختبارات القبلية: أجرى الباحثان الاختبارات القبلية الخاصة بقدرتي التوافق والاتزان وكذلك تقييم الأداء لمهارة الهجوم المستقيم المباشر على مجموعتي البحث يوم الاربعاء المصادف (٢٠٢٢/٣/٩) في تمام الساعة الثالثة مساءً وكانت الاختبار الأول اختبار (الرشاقة) في رياضة المبارزة والاختبار الثاني اختبار (الدقة) وكانت طريقة الاختبار الثالث (تقييم الاداء) هي طريقة العرض المباشر جلوس ثلاث محكمين على بعد مترين من المتعلم اذ يقف وقفة الاستعداد على ملعب المبارزة وماسكاً بيده سلاح الشيش وامامه مدرب مرتدياً قناع وصدرية تدريب مبارزة وحاملاً بيده سلاح الشيش، ولكون المهارات جديدة على العينة قام الباحثان بإعطاء شرح لمهارات الهجوم بتغيير الاتجاه وعند بدأ اختبار تقييم الاداء المهاري يقوم المدرب بإعطاء الإشارة للمتعلم عن طريق ارجاع الذراع المسلحة قليلاً فيقوم المتعلم بأداء الهجمة بتغيير الاتجاه بحركة الطعن باتجاه الهدف اذ يراعى من قبل المحكمين (التحرك الصحيح - انسيابية الحركة - ودقة توجيه ذبابة السلاح نحو هدف المنافس - والأخطاء المرتكبة - والعودة لوقفة الاستعداد) وتكون درجة تقييم كل محاولة من (١٠) درجات، تعطى لكل مختبر محاولتين

وتحسب الدرجة الأعلى للمحاولة الأفضل وان جميع الاختبارات جرت على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في الوزارة.

٢-٤-٦-٢ التكافؤ لأفراد العينة: اجريت عملية التكافؤ بين متغيرات الدراسة كما مبين في الجدول (٣)

الجدول (٣) يبين تكافؤ عينة البحث في قدرتي الرشاقة والدقة ومهاره الهجوم بتغيير الاتجاه بسلاح الشيش للأشبال في رياضة المبارزة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
١	قدرة الرشاقة	ثانية	٢٠,٥٣	٠,٩٠٩	٢٠,٣٠	١,٢٣٨	٠,٤٥٥	٠,٦٣٥	غير معنوي
٢	قدرة الدقة	درجة	٢,٩	٠,٩٩٤	٢,٨	٠,٧٨٨	٠,٢٤٩	٠,٨٠٦	غير معنوي
٣	الهجوم بتغيير الاتجاه	درجة	٤,٦٥	٠,٩٤٤	٤,٩٥	٠,٨٩٥	-٠,٧٢٩	٠,٤٧٦	غير معنوي

*معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (SIG) $> (٠,٠٥)$.

٢-٤-٦-٣ تنفيذ التمرينات الخاصة:

تم تنفيذ التمرينات الخاصة من يوم السبت المصادف ٢٠٢٢/٣/١٢ الى يوم الأربعاء المصادف ٢٠٢٢/٤/٢٠ بأعطاء (١٢) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية في يومي (السبت والثلاثاء) علما إن تنفيذ الوحدات بنفس العدد للمجموعة الضابطة في يومي (الأحد والأربعاء) وذلك لإمكانية عمل الضبط التجريبي بين المجموعتين والسيطرة قدر الامكان على العوامل الدخيلة التي من الممكن أن تؤثر في النتائج.

٢-٤-٦-٤ الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء التمرينات الخاصة يوم الأربعاء المصادف (٢٠٢٢/٤/٢٠) والتي استغرقت (٦) أسابيع ولغرض تحديد المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث (التجريبية والضابطة) أجرى الباحثان الاختبارات البعدية للمتغيرات المدروسة قدرتي الرشاقة والدقة ومهارة الهجوم بتغيير الاتجاه في يوم الجمعة المصادف (٢٠٢٢/٤/٢٢)، واتبعت الشروط والاجراءات نفسها من حيث المكان والزمان والادوات التي اتبعت في الاختبارات القبلية من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات.

٢-٤ الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان برنامج (SPSS) اصدار (٢١) لمعالجة النتائج .

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- المنوال.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار T-test للعينات المرتبطة.
- اختبار T-test للعينات المستقلة.

٣- عرض ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لقدرتي الرشاقة والدقة ومهارة الهجوم بتغيير الاتجاه ومناقشتها في الجدول (٤)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
			الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س	ع			
١	قدرة الرشاقة	ثانية	٢٠,٥٣	٠,٩٠٩	١٨,٩٢٥	٠,٤٤٣	٥,٣٥١*	٠,٠٠٠	معنوي
٢	قدرة الدقة	درجة	٢,٩	٠,٩٩٤	٤,٣	٠,٩٤٨	-6,332*	0,000	معنوي
٣	الهجوم بتغيير الاتجاه	درجة	٤,٦٥	٠,٩٤٤	٦,٩	٠,٨٧٥	-٩,٩٢٥*	٠,٠٠٠	معنوي

مناقشة النتائج في الجدول (٤):

أظهرت النتائج بالجدول (٤) لقدرتي الرشاقة والدقة ومهارة الهجوم بتغيير الاتجاه بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية التمرينات التعليمية على وفق أبعاد (لابان) المعدة للمجموعة التجريبية لأن التمارين التي اعدت شملت جوانب وابعاد الحركة لتصنيف (لابان) وأسهمت بشكل فعال في الوصول للإيجابية المتحققة في الاختبارات البعدي لمجموعة البحث التجريبية فالتمارين التي اعتمدت وفق الفراغ سواء الشخصي او العام أعطت للمتعلم القابلية على معرفة أجزاء جسمه وكيفية التعامل مع المنافس والاداة برشاقة عالية ودقة متناهية نتيجة المعلومات الحسية الناتجة من تلك الممارسات الحركية الهادفة في تطوير هاتين القدرتين ومعرفة حدود العمل الحركي والمساحة التي يشغلها الجسم او أجزاء منه خلال ممارسته لمختلف التمارين والأوضاع الحركية كتمارين المط اثناء أداء حركة الطعن بسلاح الشيش والتحرك داخل الاشكال المحددة (المربعات والمثلثات) زادت من

معرفة المتعلم بالفضاء الذي يتحرك فيه وتمييز مكان أداء الحركة وتصحيح تلك الأوضاع الخاطئة منها بالاعتماد على معلوماته حول الفراغ الذي يشغله الجسم او أجزاء منه ، اذ تؤكد ماجدة علي (ماجدة علي محمد رجب ، ١٩٩٦ ، ص ١٤١)

ذلك بأن "الأنشطة التي تعمل على تحريك الجسم او أجزائه في الفراغ تكوّن لدى المتعلم الممارس لها القدرة على استغلاله للفراغ وتصور اشكال الجسم كما يمكنه التمييز بين أماكن وضع أجزاء الجسم علاوة على قدرته بالتحكم في حركاته المختلفة بالاتجاه الصحيح"، وبذلك اصبح المتعلم قادرا على ادراك ومعرفة إمكانية توظيف الفراغ خدمة للعمل الحركي بالاعتماد على القدرات الحركية المرتبطة به وتعلم بعض مهارات سلاح الشيش في رياضة المبارزة، واغنت تلك التمرينات التي وظفت لمعرفة الاتجاهات باختلافها (اماما، خلفا، جانبا، اعلى، اسفل) في اثراء وتنمية القدرات الحركية ومنها الرشاقة والدقة الحركية التي تتميز بكيفية توجيه أجزاء الجسم نحو الاتجاه والهدف المطلوب.

٢-٣ عرض نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لقدرتي الرشاقة

والدقة والهجوم بتغيير الاتجاه ومناقشتها في الجدول (٥)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة الاختبار البعدي	قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
---	-----------	-------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------	------------	-------------

			ع	س	ع	س		
١	قدرة الرشاقة	ثانية	٢٠,٣٠	١,٢٣٨	١٩,٥٥	٠,٧٩٤	٣,٦٧٦*	٠,٠٠٥ معنوي
٢	قدرة الدقة	درجة	٢,٨	٠,٧٨٨	٣,٣	٠,٨٢٣	-3,0*	0,015 معنوي
٣	الهجوم بتغيير الاتجاه	درجة	٤,٩٥	٠,٩٨٥	٥,٩	٠,٨٤٣	-٥,٠١٩*	٠,٠٠١ معنوي

مناقشة النتائج في الجدول (٥):

أظهرت النتائج بالجدول (٥) لقدرتي الرشاقة والدقة ومهارة الهجوم بتغيير الاتجاه بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أساليب التعليم التي يتبعها المدربون وهم نخبة من مدربي الاختصاص بالإضافة إلى استمرار وانتظام اللاعبين في المشاركة الفعالة في وحداتهم التعليمية وكذلك الى تكرار التمرينات بما يخص قدرتي الرشاقة والدقة ومهارة الهجوم بتغيير الاتجاه والتي كان لها الدور الواضح في هذا التحسن ويتفق الباحثان مع ما أكدته مهند حسين البشتاوي

(مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا ، ٢٠٠٥ ، ص١٦٨)

"إن الأعداد المهاري أمر مهم جداً وضروري ولا سيما للمتعلمين، إذ يؤدي إلى تطوير وصقل وتنشيط مهارات اللاعب الحركية والتي توصل الفرد إلى تحقيق أعلى الانجازات الرياضية"، ويرى الباحثان مع ما تراه تهاني عبد العزيز

(تهاني عبد العزيز ، ١٩٩٧ ، ص٥١)

"على إن الحركات البدنية والمهارية تستلزم التعاون الوثيق والتوافق في الأداء وجميع أجزاء الجسم وكلما تعلم وتدريب اللاعب وارتفع مستوى التوافق لديه انعكس ذلك على مستوى الأداء المعقد في النشاط البدني الذي يمارسه"، وأخيرا يتفق الباحثان مع ما جاء به بعض العلماء في أن المناهج مهما اختلفت فإن الغاية واحدة وهي التطوير، إذ يؤكد سعد محسن

(سعد محسن إسماعيل ، ١٩٩٦ ، ص٩٨)

"إن الآراء مهما اختلفت مناهج ثقافتها العلمية والعملية فان البرنامج التعليمي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجتها واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدرسين ومدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية أو تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة" وكل هذا ما أدى فعلا الى تحسن وتطور المتعلمين ضمن حصتهم التعليمية وظهور المعنوية في جميع المتغيرات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وان المناهج التعليمية المبنية على أسس علمية مهما تنوعت بالتأكيد سوف تعطي نتائجها.

٣-٣ عرض نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لقدرتي الرشاقة والدقة والهجوم بتغيير الاتجاه ومناقشتها في الجدول (٦)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
١	قدرة الرشاقة	ثانية	١٨,٩٢٥	٠,٤٤٣	١٩,٥٥	٠,٧٩٤	-2,17*	0,043	معنوي
٢	قدرة الدقة	درجة	٤,٣	٠,٩٤٨	٣,٣	٠,٨٢٣	٢,٥١٨*	٠,٠٢٢	معنوي
٣	الهجوم بتغيير الاتجاه	درجة	٦,٩	٠,٨٧٥	٥,٩	٠,٨٤٣	2,601*	0,018	معنوي

مناقشة النتائج في الجدول (٦):

أظهرت النتائج بالجدول (٦) لقدرتي الرشاقة والدقة ومهارة الهجوم بتغيير الاتجاه بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ما يذكره magle

(Magil , 1998)

بأن "تنوع خبرات التمارين وتنظيمها في مدد وازمنة معينة والتنويع والتغيير في الحركة يعمل على زيادة اكتساب الخبرات التعليمية من خلال اشتقاق خبرات تلك التمارين وتوظيفها بالقدرة على أداء الحركات والمهارات المطلوبة بشكل افضل في مواقف الاختبار الحقيقية"، فمحتوى الوحدات التعليمية المكونة للتمرينات كانت شاملة لمتطلبات اللعبة اذ يشير كل من مصطفى وأسامة

(مصطفى احمد عبد الوهاب السباعي وأسامة إبراهيم السعيد وعماره ، ٢٠١٨ ، ص ١٠٩)

بضرورة ان تكون برامج التربية الرياضية شاملة للأنشطة الحركية التي تعمل على تثبيت القدرات الحركية وتنميتها والقدرة على استخدام الجسم او اجزائه وجانبيه الأيمن واليسر منفصلين او معا وعلاقته بالمكان والاشياء من حيث العمق والارتفاعات والاتساعات مع التحكم المناسب بمركز ثقل الجسم للحفاظ على التوازن اثناء أداء تلك الحركات بمختلف الاتجاهات، فتوظيف ابعاد وجوانب الحركة يثري الخلفية الحركية للمتعلمين التي تعد جوهر واساس القدرات والقابليات الحركية، فهي تعمل على إدارة حركات الجسم بصورة صحيحة وفعالة ومؤثرة، كما حققت التمرينات التي اعدت وفقا للوعي الجسمي في تنمية القدرات الحركية للمتعلمين وزيادة قابلية الأداء الحركي برشاقة مع المحافظة على توازن الجسم واضفى نتاجه على علاقة أجزاء الجسم مع بعضها بدقة الأداء التي اظهرته النتائج المتحققة فاصبح لدى المتعلمين القدرة على تفاعل أجزاء الجسم مع المحيط عموما وسلاح الشيش خصوصا من خلال مسك السلاح وشد او ارتخاء قبضة اليد ووضوح ووعي المتعلمين بأجزاء الجسم

المختلفة بصورة جيدة لما تضمنته الوحدات التعليمية المعدة لمجموعة البحث التجريبية وفي هذا الصدد يؤكد الخولي

(امين أنور الخولي ، ٢٠٠١ ، ص ١٥١)

"بضرورة ان يكون محتوى برامج الأنشطة الرياضية لهذه المرحلة السنية هادفة الى تطوير القدرات الحركية الأساسية المختلفة واكتساب الكفاية الادراكية لمساعدة المتعلمين على اكتشاف قدراتهم الجسمية ومساعدتهم في حل المشكلات الحركية من خلال التجربة والاستكشاف والاتصال والابتكار والعلاقات"، وبذلك اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت اليه دراسات كل من المصري

وابراهيم (وائل سلامة المصري ، ٢٠٠٠ ، ص ١٥١)

(إبراهيم المحمدي ، ٢٠٠٥ ، ص ١٦٥)

بأن المنهج التجريبي والمتبع حققا الأثر الإيجابي في تنمية الجوانب الحركية للأشبال وكان للمنهج التجريبي الأثر الأكبر مقارنة بالأساليب المتبعة.

ومن خلال مناقشة النتائج تم تحقيق هدفي البحث من خلال أعداد تمرينات تعليمية على وفق أبعاد (الابان) لتحسين قدرتي الرشاقة والدقة وتعلم مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه بسلاح الشيش للأشبال.

والتعرف على تأثير هذه التمرينات لعينة البحث، وكذلك تحقيق فرضيات الدراسة بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، ووجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- إن للتمرينات المعدة على وفق تصنيف (لابان) تأثير إيجابي على قدرتي الرشاقة والدقة لدى عينة البحث المتمثلة بلاعبي اشبال المركز التدريبي في محافظة بغداد التابع للاتحاد العراقي المركزي العراقي برياضة المبارزة.

٢- إن للتمرينات المعدة على وفق تصنيف (لابان) تأثير إيجابي على مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه لدى عينة البحث المتمثلة بلاعبي اشبال المركز التدريبي في محافظة بغداد التابع للاتحاد العراقي المركزي العراقي برياضة المبارزة.

٢-٤ التوصيات:

١- التأكيد على اعداد التمرينات وتصميمها علة وفق تصنيف (لابان) لجوانب وابعاد الحركة من خلال الاعتماد على الوصف الحركي الظاهري، لما له من تأثير إيجابي على القدرات الحركية المختلفة.

٢- ضرورة تطبيق التمرينات التي تستهدف القدرات الحركية وتنميتها لما لها من دور فعال واساس في تعلم الأداء المهاري

٣- التأكيد على اجراء الدراسات المشابهة التي توظف التصنيفات الأخرى التي تناولت الوصف الحركي، وبيان تأثيرها في تعلم مهارات أخرى في رياضة المبارزة.

المصادر

- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي ، ط٢، النجف الاشرف ، دار الضياء ، ٢٠١٠ ،

- فاطمة عبد مالح وظافر ناموس الطائي: اساسيات تدريب رياضة المبارزة ، ط١ ، دار الاعصار العلمي، عمان ، ٢٠١٤
- طلحة حسام الدين(آخرون). التعلم والتحكم الحركي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب ، ٢٠٠٦
- وجيه محبوب: التعلم والتعليم والبرامج الحركية. ط١: (بغداد ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢).
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ، مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالمي ، ١٩٨٧
- ميساء رضا غانم: تأثير تمرينات خاصة على وفق تصنيف (لابان) لجوانب الحركة وابعادها في القدرات الادراكية - الحركية وتعلم بعض الحركات الارضية بالجمناستك ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، ٢٠٢١
- عبد الهادي حميد مهدي: تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة ، العدد الأول ، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق ، ٢٠٠٧
- عبد الكريم فاضل عباس وآخرون: دليل الاختبارات في رياضة المبارزة ، ط١ ، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، العراق ، ٢٠٢١
- ماجدة علي محمد رجب : برنامج مقترح للتدريب على جوانب الحركة وابعادها باستخدام تصنيف "لابان" وتأثيره على مستوى أداء بعض مهارات التمرينات الفنية الایقاعية لتلاميذ الرابع الابتدائي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٢٥ ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر، ١٩٩٦.
- مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥
- تهناني عبد العزيز: الاختبارات والمقاييس ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، بغداد ، ١٩٩٦
- مصطفى احمد عبد الوهاب السباعي وأسامة إبراهيم السعيد وعماره: تأثير برنامج مقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية في ضوء جوانب وابعاد الحركة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد ١١ ، جامعة أسيوط، مصر، ٢٠١٨.

- امين أنور الخولي: المدخل حول تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية ، ط٣ ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠١
- وائل سلامة المصري: تأثير برنامج تربية حركية على بعض المهارات الأساسية وعناصر الإدراك الحركي لتلاميذ الصف الأول بمرحلة التعليم الأساسي ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، ليبيا ، ٢٠٠٠
- إبراهيم المحمدي: تأثير برنامج التربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥
- Magil , A , Richard ,Motor learning : Boston , M.C. , Grown Hill , fiftieth Education ,1998.

ملحق (١) استمارة تقييم الأداء لمهارة الهجوم المستقيم المباشر

ت	اسم المختبر	الهجوم بتغيير الاتجاه	
		م١	م٢

			١
--	--	--	---

التوقيع:

اسم المحكم:

مكان العمل:

ملاحظات:

١- تكون درجة تقييم كل محاولة من ١٠ درجات . مع ملاحظة (التحرك الصحيح - انسيابية الحركة - ودقة توجيه ذبابة السلاح نحو هدف المنافس - والأخطاء المرتكبة - والعودة لوقفة الاستعداد).

٢- تعطى لكل مختبر محاولتين للمهارة وتحسب الدرجة الأعلى للمحاولة الأفضل.

ملحق (٢) المنهج التعليمي

الوحدة التعليمية الثانية (مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه

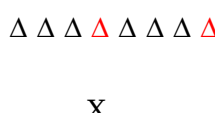
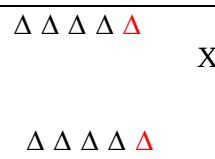
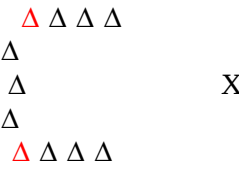
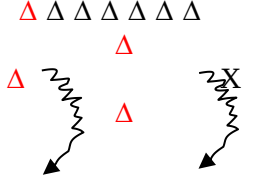
الثلاثاء ٢٠٢٢/٣/١٥

الهدف المهاري: أن يؤدي المتعلم (مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه)

الوقت: ٩٠ دقيقة

الهدف البدني : تنمية قدرتي الرشاقة والدقة لدى اللاعبين.

الهدف المعرفي: أن يعرف المتعلم بعض القواعد القانونية في كيفية احتساب اللمسة
الهدف الوجداني: تنمية روح القيادة والعمل الجماعي بين المتعلمين
عدد المتعلمين: ١٠
الفئة: الاشبال

القسم	الوقت	الاهداف السلوكية	الفعاليات والمهارات الأساسية والحركية	الشكل التنظيمي	التقويم والملاحظات
١- القسم التحضيري أ- الإدارية	(١٨ د) ٣ د	رفع مستوى التنظيم (الضبط والنظام) لدى المتعلمين	الوقوف بخط نسق واحد لإداء التحية الرياضية (حب ، طاعة ، احترام) وإعطاء بعض التوجيهات		يقف المدرب أمام المتعلمين
	٧ د	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والمفاصل	يتم أداء الاحماء العام من خلال قائد الوحدة (اللاعب المميز) (سير ، هرولة ، ركض ، قفز)		
ج- الإحماء الخاص	٨ د	تهيئة العضلات العاملة التي تخدم المهارة بصورة مباشرة لهذا اليوم	١، الوقوف والقفز على البقع ٢، الوقوف ثني ومد الركبتين ٣، الوقوف حني الجذع للأمام وللخلف وللجانبيين		١٠ عادة لكل تمرين مع التأكيد على الاداء الصحيح
٢- القسم الرئيسي	٦٠ د	الصورة الذهنية للمتعلّم عن المهارة وعن أهم الأخطاء فيها وعن كيفية الاداء للتمرين المعدة لهذا الغرض	يعمل المدرب في هذا الجزء بعرض وشرح وتطبيق المهارة وتطبيق التمارين الخاصة بذلك من قبل اللاعبين المميزين		تنويع طرق الشرح والعرض والتطبيق
أ- الجزء التعليمي	١٠ د	اكتساب المتعلمين المعرفة الصحيحة لوضع الجسم أثناء تأدية المهارة والتركيز على التسلسل الهرمي من السهل الى الصعب وخلال الأبعاد الأربعة لتصنيف (لابان)	الوقوف صفين متوازيين عرض وشرح وتطبيق مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه الوقوف بوضع التهيؤ بفتحته مناسبة بين الرجلين والذراعين للأمام المسلحة وللخلف الحرة والنظر الى الأمام ومراعاة الحركة والتوقيت المناسب عند الأداء		التأكيد على توضيح التفاصيل الدقيقة للمهارة وبحسب تصنيف (لابان)
الجزء التطبيقي ٥٠	A1 ٥ د أكثر تكرار	من وضع الاستعداد، القفز جانباً الى اليمين مرة والى الشمال مرة وفي كل مرة يعمل ثبات قليل.	أبعاد (لابان) المستهدفة- الفراغ، الاتجاهات، الانسيابية، الجانبية.	الراحة بين تمرين وآخر ١,٥ دقيقة	
	A2 ٥ د أكثر تكرار	من وضع الاستعداد من بداية ملعب المباراة (١٤) متر يقوم المتعلم بأداء خطوة (التقدم) ثم الحجل بالقدم الامامية فقط والاتزان، ثم يرجع الى وضع الاستعداد وهكذا الى نهاية الملعب، يعاد التمرين بالرجل الخلفية.	أبعاد (لابان) المستهدفة- الفراغ العام، المسارات، الجهد، الامتدادات، الانسيابية، العلاقات.	الراحة بين تمرين وآخر ١,٥ دقيقة	
	A3 ٥ د أكثر تكرار	من وضع الاستعداد يقوم المتعلم بأداء خطوة(التقدم) ومن ثم الحجل الى الامام بالرجل الامامية فقط ثم القفز للخلف على الرجل الخلفية والثبات.	أبعاد (لابان) المستهدفة- الوعي بالجسم، الاتجاهات، المسارات، الجهد، الانسيابية، شكل الجسم	الراحة بين تمرين وآخر ١,٥ دقيقة	

A4 ٥ د أكثر تكرار	من وضع الاستعداد وعلى بداية ملعب المباراة إعطاء كل متعلم بالون حيث يقوم بالتقدم الى نهاية الملعب ثم الرجوع خطوات (التقهقر) الى نقطة البداية مع المحافظة على عدم سقوط البالون على الأرض.	أبعاد (لابان) المستهدفة - العلاقات مع الأشياء، الاتجاهات، المستويات، الزمن. الراحة بين تمرين وآخر ١,٥ دقيقة
A5 ٥ د أكثر تكرار	من وضع الاستعداد يقوم المتعلم بنقل الرجل الامامية ببطء ثم نقل الرجل الخلفية بشكل سريع مع مد الذراع المسلحة بنفس الوقت ثم الطعن بأداء الهجوم بتغيير الاتجاه	أبعاد (لابان) المستهدفة - الوعي بالجسم، الجهد، الزمن، الامتدادات، الاتجاهات، العلاقات مع الأشياء. الراحة بين تمرين وآخر ١,٥ دقيقة
A6 ٥ د أكثر تكرار	ترسم ثلاث خطوط على الأرض (خط قريب ومتوسط البعد وبعيد) يقف المتعلم من وضع الاستعداد ويؤدي مهارة الطعن بأداء الهجوم بتغيير الاتجاه من اول إشارة او خط ثم من الخط الثاني والرجوع ثم يؤدي من الخط الثالث والرجوع.	أبعاد (لابان) المستهدفة - الفراغ الشخصي، الاتجاهات، الامتدادات، الانسيابية الراحة بين تمرين وآخر ١,٥ دقيقة
A7 ٥ د أكثر تكرار	يقف المتعلم من المجموعة (أ) امام المتعلم من المجموعة (ب) حيث يقوم المتعلم من المجموعة (أ) بأداء الهجوم بتغيير الاتجاه ويقوم المتعلم من المجموعة (ب) بأداء حركة الزوغان مرة الى اليمين ومرة الى اليسار، وبالعكس.	أبعاد (لابان) المستهدفة - العلاقات مع الأشخاص، الامتدادات، الاتجاهات، الجانبية، الجهد، الانسيابية. الراحة بين تمرين وآخر ١,٥ دقيقة
A8 ١٢,٥ د أكثر عدد من التكرارات	يقف المتعلم من المجموعة (أ) امام المتعلم من المجموعة (ب) في منطقة محددة ٤ متر، يقف كل متعلم بقدمه الخلفية على خط البداية وعند سماع ايعاز البدء يقوم المتعلم من المجموعة (أ) بأداء الهجوم بتغيير الاتجاه على المتعلم من المجموعة (ب) الذي يقوم بخطوتان فقط وبالعكس.	أبعاد (لابان) المستهدفة - العلاقات مع الأشخاص، الفراغ، شكل الجسم، الزمن، الامتدادات، المستويات. الراحة بين آخر تمرين والقسم الختامي ١ دقيقة
القسم الختامي 12 د أ- تمارين التهدئة	إعطاء تمارين هوائية لغرض الاستشفاء من جهد التمارين في الجزء الرئيسي	تقسيم المتعلمين مجموعتين ويتقدم كل مجموعة قائد لعمل بعض تمارين الإطالة والمرونة لتخفيف جهد التمارين في الجزء الرئيس التطبيقي
ب- التغذية الراجعة	إعطاء تغذية راجعة عن المهارة الجديدة وعن قانون اللعبة	يقف المتعلمين على شكل مجموعتين ويتم تذكيرهم بأهم تفاصيل المهارة الجديدة
ج- الانصراف	تعويد المتعلمين على الضبط والنظام	الوقوف خط واحد لأداء التحية الرياضية (عاش العراق)