تأثير التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات الفسيولوجية لتعلم طالبات كلية التربية الرياضية بعض الحركات المركبة بسلاح الشيش

أ.م.د رولا مقداد عبيد م.د علي احمد نجيب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

استلام البحث :٢٠١٣/٩/٨

قبول النشر: ٢٠١٣/٩/٢٩

ملخص البحث

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير التمرين الموزع والمكثف والتعرف على أي من التمرينين الاكثر تأثيراً في بعض المتغيرات الفسيولوجية والتي تشمل (النبض وضغط أوكسجين الأنسجة لتعلم بعض الحركات المركبة بسلاح الشيش ، تكونت عينة الدراسة من(١٤) طالبة من مجتمع قوامه (٢٤) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣، فالعينة لم تمارس لعبة المبارزة مسبقاً عدا الوحدات التعليمية ضمن المنهج واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته الدراسة ، قسم الباحثان العينة على مجموعتين كل مجموعة ٧ طالبات وطبق المنهج التعليمي على المجموعتين (التجريبية ١و٢) التجريبية (١) فتعلمت التمرين الموزع والتجريبية (٢) تعلمت بطريقة مدرس المادة (التمرين المكثف) ، مجموعة التمرين الموزع أشتمل منهجهُ على (٢٤) وحدة تعليمية بواقع وحدتين في الأسبوع وبلغ زمن كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة أما مجموعة التمرين المكثف فأشتمل المنهج على(١٢) وحدة تعليمية بواقع وحدة واحدة في الأسبوع ، وبلغ زمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة توصلت الدراسة لنتائج ، أن فاعلية التمرين (الموزع والمكثف) كلا على حده أثرت إيجابا في بعض المتغيرات الفسيولوجية للطالبات عند تعلم بعض الحركات المركبة بسلاح الشيش ، بينما التمرين الموزع كان أكثر فاعلية من ناحية التأثير الإيجابي لنفس المتغيرات مقارنة مع التمرين المكثف

Abstract

The Impact of Distributor and Intensive Exercise in Some Physiological Variable To Learn the Female Students of the Physical Education College Some Vehicle Movements Blinds Weapon

Dr. Ali Ahmad Najib Assist Prof. Rola Obeid Mekdad

The aim of the study to identify the effect of distributing and intensive exercise and to identify any of the two exercises the most influential in some variables physiological that include (pulse pressure and oxygen tissue) to learn some of compound movements by foil weapon, study sample consisted of 14 students from the society based on (24) student from Students Third Phase / Physical Education College / University of Al-Qadisiyah for the academic year 2012-2013, the sample not exercised previously fencing game except for the modules within the curriculum and the two researchers used experimental method for suitability study, the researchers have divided sample into two groups each group 7 students girls , applying the curriculum on the two groups (experimental 1 and experimental 2 groups) Experimental (1) learned distributing and experimental (2) learned by manner of instructor (Exercise intensive), group exercise distributing exercise or included its approach on (24) educational unit rate of two units per week and reached the time of each educational unit (45 minutes) The group of intensive exercise included curriculum on (12) educational unit by one unit per week, the total time of each educational unit (90 minutes) The study of the results, that the effectiveness of exercise (distributing and intensive) both individually impacted positively in some physiological variables for students when learning some movements weapon foil movements , while distributing exercise was more effective in terms of the positive impact of the same variables compared with intensive exercise.

١-التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

شهدت التربية الرياضية في جميع مجالاتها نهضة علمية شاملة معتمدة على اسس من البحث العلمي في دراسات هادفة ، ولعبة المبارزة واحدة من الألعاب الفردية التي شهدت التقدم نتيجة السعي الجاد والتواصل لتطوير عملية البحث العلمي في مجالات التدريس والتعليم والتدريب ، ويعد سلاح الشيش أخف الاسلحة وزنا وانسبها لمزاولة نشاط السيدات[١]، ومن خلال ربطها بدراسة المتغيرات الفسيولوجية للاعبين والطلبة ، فقد حاول الباحثين أيجاد الوسائل التي تساعد على رفع الكفاءة البدنية والوظيفية من حيث استخدام تمرينات الموزع والمكثف لتعلم بعض الحركات المركبة في سلاح الشيش بالإضافة لاستخدامها كوسيلة لرفع أمكانيات الطالبات بصورة عامة ولأن كفاءتهن التعليمية والوظيفية تسهم في مجال تطوير اللعبة ، فأن أهمية البحث تكمن في الحاجة لمعرفة تأثير تعلم التمرين الموزع والمكثف لتعلم بعض الحركات المركبة بسلاح الشيش ، وكذلك لنتائجهما وأيهما أفضل في بعض المتغيرات الفسيولوجية والتي تتضمن النبض وضغط اوكسجين الأنسجة .

١-٢ مشكلة البحث :

ومن خلال الاطلاع على مستوى الطالبات في مادة المبارزة وجد الباحثان الرد على التساؤل التالي(هل هناك تأثير للتمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات الفسيولوجية لتعلم طالبات كلية التربية الرياضية بعض الحركات المركبة بسلاح الشيش).

١-٣ أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

– التعرف على تأثير التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات الفسيولوجية لتعلم طالبات كلية التربية الرياضية بعض الحركات المركبة بسلاح الشيش والتي تتضمن(النبض وضغط أوكسجين الأنسجة)

– التعرف على أي من التمرينين الموزع ، والمكثف الاكثر تأثيرا في بعض المتغيرات الفسيولوجية لتعلم بعض الحركات المركبة بسلاح الشيش والتي تتضمن (النبض وضغط أوكسجين الأنسجة).

١-٤ فرضا البحث

يفترض الباحثان مايلي :

–هناك تأثير للتمرين الموزع والتمرين المكثف في بعض المتغيرات الفسيولوجية لتعلم طالبات كلية التربية الرياضية بعض الحركات المركبة بسلاح الشيش ولصالح الاختبار البعدي.

–وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية ولصالح التجريبية الاولى.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية.

١-٥-٢المجال المكاني : القاعة المغلقة/ كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية .

١-٥-٣ المجال الزماني : الفترة من ٢٠١٢/١٠/٩ لغاية ٢٠١٣./١/٩

١-فاطمة عبد مالح وآخرون : أسس المبارزة ، ط١ ،عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١١، ص٨٢.

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

٢-١الدراسات النظرية :

٢-١-١التمرين الموزع :

وهو التمرين الذي تكون فيه فواصل للراحة بين محاولات التمرين للحركات المطلوب تعلمها من المتعلم.[٢]

٢-١-٢ التمرين المكثف :

يعني التمرين المكثف هو عدم وجود فترات الراحة أو وجود فترات راحة قصيرة بين محاولات أو تكرارات التمرين للحركات المطلوب تعلمها.[٣]

٢-١-٣ الحركات المركبة :

وهي مجموعة من الحركات المتسلسلة التي تختلف في الجزء الرئيسي.

٢-١-٤ المتغيرات الفسلجية :

وتشمل كل المتغيرات التي تحدث في اجهزة جسم الكائن الحي(أنسان أو حيوان) كمتغيرات النبض والضغط...الخ.

٢-٢ الدراسات السابقة :

- أجرى *ستيفانوف*Stefanov وآخرون (٢٠٠٤م) دراسة بعنوان " تأثير أحمال بدنية ذات شدد مختلفة على كلاً من معدل النبض وضغط الدم " وكان هدفها دراسة التغيرات فى معدل النبض, وضغط الدم بالإضافة إلى المتغيرات الهامة المرتبطة (استهلاك الأكسجين – ثاني أكسيد الكربون – التهوية الرئوية) وتوصل الباحثون الى نتائج منها زيادة معدل النبض, وضغط الدم ، الأكسجين اللازم وثاني أكسيد الكربون بزيادة الأحمال البدنية.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

٣-٢عينة البحث : تكونت عينة البحث من(١٤) طالبة من مجتمع قوامه(٢٤) وقسمت العينة لمجموعتين تجريبيتين الأولى سبعة والثانية سبعة من طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية العراقية للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣، وبذلك شكلت نسبة العينة (٥٨.٣٣%) من العدد الكلي ، فالعينة لم تمارس لعبة المبارزة مسبقاً عدا الوحدات التعليمية التي ضمن المنهج .

٣-٣ الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

٣-٣-١ الأجهزة :

- جهاز لقياس ضغط الأوكسجين والنبض نوع ياباني الصنع ٢٠١٢ .

- جهاز لقياس الطول والوزن نوع ياباني الصنع٢٠١٢ .

٢- وجيه محجوب:التعلم وجدولة التدريب الرياضي،ط١، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠١، ص٢١٥ .

٣- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢، ص٨٤.

4-Stefanov, Lacezar; Somlev, Petar: Dynamik und Abhängigkeiten der Ableitung der Pulsfrequenz arterieller Blutdruck bei unterschiedlicher Intensität der Belastung, Sport i nauka, Sofia, 48,2004, 6, S. 88-95.

٣-٣-٢الوسائل المستخدمة في البحث :

- استمارة تفريغ البيانات.
- أسلحة شيش.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٢/١٠/٤على عينة مكونة من(٢) طالبة شكلن نسبة (٨.٣٣%) لتلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحثان في الاختبارات القبلية والمنهج التعليمي والاختبارات البعدية .

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٥-١ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بتاريخ ٢٠١٢/١٠/٧ وللمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية وذلك بعد إخضاع عينة البحث لقياسي النبض وضغط أوكسجين الأنسجة وذلك للتعرف على تجانس وتكافؤ العينة وكما مبين بالجدول(٢.١).

جدول(١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الفسلجية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية وقيمة معامل الاختلاف في الاختبار القبلي

المتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى		معامل الاختلاف	المجموعة التجريبية الثانية		معامل الاختلاف
	سَ	±ع		سَ	±ع	
الوزن	٦٤.٨٥	٠.٨٩٩	%١.٣٨٦	٦٥.٠٠	٠.٨١٦	%١.٢٥٥
النبض	٦٦.٠٠	٠.٨١٦	%١.٢٣٦	٦٦.٠٠	٠.٨١٦	%١.٢٣٦
ضغط أوكسجين الأنسجة	١٠١.٠٠	١.٤١٤	%١.٤	١٠١.١٤	١.٣٤٥	%١.٣٢٩

جدول(٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية للمتغيرات الفسلجية وقيمةt المحسوبة والجدولية* في الاختبار القبلي

المتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		t المحسوبة	الدلالة
	سَ	±ع	سَ	±ع		
الوزن	٦٤.٨٥	٠.٨٩٩	٦٥.٠٠	٠.٨١٦	٠.٥١	عشوائي
النبض	٦٦.٠٠	٠.٨١٦	٦٦.٠٠	٠.٨١٦	٠.٣٧	عشوائي
ضغط أوكسجين الأنسجة	١٠١.٠٠	١.٤١٤	١٠١.١٤	١.٣٤٥	٠.٤٨	عشوائي

*قيمة t عند درجة حرية ٢٤ وتحت مستوى دلالة ٠.٠٥=١.٧١١

٣-٥-٢ المنهج التعليمي :

طبق الباحثان المنهج التعليمي على المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية المجموعة التجريبية الاولى التي تعلمت بالتمرين الموزع المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت بطريقة مدرس المادة(التمرين المكثف) والمعد وفق الأسس العلمية والتربوية التي أكدت عليها المصادر.

واشتمل المنهج على(١٢) وحدات تعليمية للتمرين المكثف، بواقع وحدة واحدة في الأسبوع ، وبلغ زمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة، أما التمرين الموزع فأشتمل منهجهُ على (٢٤) وحدات تعليمية بواقع وحدتين في الأسبوع وبلغ زمن كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة وأستمر المنهج (١٢) اسبوع ابتداء من ٢٠١٢/١٠/ ٩ولغاية ٢٠١٣./١/٩

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المنهج التعليمي أجرى الباحثان اختبار بعدي لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية بتاريخ ٢٠١٣/١/١٠ لغرض جمع البيانات وإجراء العمليات الإحصائية اللازمة والتعرف على نتائج البحث.

٣-٦ الوسائل الإحصائية[١]:

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- t.test للعينات المترابطة والمستقلة .

٤-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمةt المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية لبعض المتغيرات الفسلجية وللمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية :

من خلال المعالجات الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية التي بينها الجدول(٤.٣) ظهرت النتائج التالية :

١-وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص١٠١، ٢٧٢ .

جدول(٣)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية وقيمة t المحسوبة والجدولية

المجموعة	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
التجريبية الأولى	الوزن	٦٤.٨٥	٠.٨٩٩	٦٣.٠٧	٠.٧٨٦	٩.٦٨	١.٩٤	معنوي
	النبض	٦٦.٠٠	٠.٨١٦	٦٤.٨٥	٠.٨٩٩	٨.٠٠		معنوي
	ضغط أوكسجين الانسجة	١٠١.٠٠	١.٤١٤	٩٨.٤٢	٠.٥٣٤	٦.٩٧		معنوي
التجريبية الثانية	الوزن	٦٥.٠٠	٠.٨١٦	٦٤.٢١	٠.٦٩٨	٥.٢٨		معنوي
	النبض	٦٦.٠٠	٠.٨١٦	٦٥.٧١	٠.٧٥٥	١.٥٤		عشوائي
	ضغط أوكسجين الانسجة	١٠١.١٤	١.٣٤٥	١٠٠.٤٢	١.٢٧٢	٣.٨٧٣		معنوي

جدول(٤)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية وقيمة t المحسوبة والجدولية

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
	سَ	± ع	سَ	±ع			
الوزن	٦٣.٠٧	٠.٧٨٩	٦٤.٢١	٠.٦٩٨	٢.٨٧	١.٧٨	معنوي
النبض	٦٤.٨٥	٠.٨٩٩	٦٥.٧١	٠.٧٥٥	١.٩٣		معنوي
ضغط اوكسجين الانسجة	٩٨.٤٢	٠.٥٣٤	١٠٠.٤٢	١.٢٧٢	٣.٨٣		معنوي

٤-٢ مناقشة النتائج :

يعزو الباحثان وجود الفروق المعنوية لكافة المتغيرات الفسيولوجية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى وكما مبين في الجدول (٣) الى أن التمرين الموزع يؤثر في المتغيرات الفسيولوجية ويساهم في تطويرها نحو الأفضل وعلى وجه الخصوص إذا كانت الحركات مركبة نتيجة لفترات الراحة الكافية التي تعطى للجسم ، حيث يشير فاضل كامل مذكور الى أن تباطؤ النبض يعد مؤشراً ايجابياً عن تحسن قابلية القلب الوظيفية لزيادة حجم التجاويف القلبية وحجم الدم المدفوع من القلب بالضربة الواحدة وبالتالي بالدقيقة الواحدة[١] ، ونتيجة لتكيف الجهاز الدوري والتنفسي فيسبب زيادة حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة بسبب العلاقة بين كبر حجم الضربة وعدد ضربات القلب فعندها تكون ضربات القلب أقل[٢].

وتؤكد اخلاص حسين دحام ، الى أن التغيرات التي تحدث في الجهاز التنفسي هي لخدمة العضلات التي تقوم بوظيفتها في الجهد والراحة وإجراء التكيف يقل ضغط الاوكسجين وثاني أوكسيد الكاربون وتقل درجة استهلاك الاوكسجين بالعضلات[٣].

أما في المجموعة التجريبية الثانية فيرجع سبب ظهور فروق معنوية في بعض المتغيرات الفسيولوجية وعدم ظهور فرق معنوي في متغير النبض لأن التمرين المكثف يؤثر في أغلب المتغيرات الفسيولوجية ويساهم في تطويرها نحو الأفضل عدا متغير النبض الذي لم يسهم في تطويره بشكل فعال ويرجع ذلك على ما يبدو الى أن عدم إعطاء فترات راحة كافية للجسم خصوصاً إذا كانت الحركات مركبة في التمرين المكثف يؤدي في التأثير سلباً على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومنها النبض الذي تم التطرق اليه في الدراسة الحالية.

كما يعزو الباحثان سبب وجود الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول (٤) فاستخدام التمرين الموزع وكذلك الحركات المركبة ، أدت الى ردود أفعال فسيولوجية نتيجة لتأثير الأحمال البدنية ولفترات الراحة الكافية (التموج بالتدريب)والتي أعطيت للجسم حيث تم تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى المتعلمات مما أثر أيجاباً على أدائهن حيث أن أعطاء فترات راحة كافية للمتعلمات المبتدئات يرفع من قابليتهن في التعلم والأداء معاً أكثر مما هو عليه بالتمرين المكثف الذي لا يعطي فترات راحة كافية للمتعلمات المبتدئات مما يجعل قابليتهن في التعلم والأداء أقل.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء ما ظهر من نتائج تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

-فاعلية التمرين الموزع عند تعلم بعض الحركات المركبة بسلاح الشيش أثرت إيجابا في بعض المتغيرات الفسيولوجية.

-فاعلية التمرين المكثف عند تعلم بعض الحركات المركبة بسلاح الشيش أثرت إيجابا في بعض المتغيرات الفسيولوجية.

-التمرين الموزع أكثر فاعلية من التمرين المكثف عند تعلم بعض الحركات المركبة بسلاح الشيش.

في بعض المتغيرات الفسيولوجية.

٥-٢ التوصيات :

يوصي الباحثان بالتالي:

-إجراء بحوث ودراسات لمعرفة تأثير التمرين الموزع عند تعلم بعض الحركات ذات الصعوبة بالتعلم على المتعلمين بسلاح الشيش وسلاح السيف وسلاح سيف المبارزة في بعض المتغيرات الفسيولوجية الأخرى.

-إجراء بحوث ودراسات لمعرفة تأثير تمارين أخرى عند تعلم بعض الحركات المركبة والصعبة بسلاح الشيش وسلاح

١- فاضل كامل مذكور. مدخل الى الفسلجة في التدريب الرياضي ،ط١ ، المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الاردن ، ٢٠١١، ص٢٠١ .

2-Arkqwa.K.Effect of exercise on hypertension and associated complications hypertension Res. 14. Suppi , 1996, p 93.

٣-أخلاص حسين دحام : أثر التدريب الرياضي في سباحة الزحف في بعض المتغيرات الوظيفية لجهازي الدوران والتنفس ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦.

السيف وسلاح سيف المبارزة في بعض المتغيرات الفسيولوجية الاخرى.
-إجراء بحوث ودراسات لمعرفة تأثير التمرين الموزع عند تعلم حركات مركبة أخرى وذات صعوبة بالتعلم على المتعلمين بألعاب فردية وفرقيه مختلفة في بعض المتغيرات الفسيولوجية الأخرى.

المصادر العربية والاجنبية :

-فاطمة عبد مالح وآخرون : أسس المبارزة ، ط١ ،عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١١.
-وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي،ط١، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠١.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢ .
-وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- فاضل كامل مذكور. مدخل الى الفسلجة في التدريب الرياضي ، ط١ ، المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الاردن ، ٢٠١١.
-اخلاص حسين دحام : أثر التدريب الرياضي في سباحة الزحف في بعض المتغيرات الوظيفية لجهازي الدوران والتنفس ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦.
- Arkqwa .K.Effect of exercise on ypertension and associated complications hypertension Res. 14. suppi , 1996 .
-Stefanov, Lachezar; Smolev, Petar: dynamics and dependencies of the derivative of the pulse frequency - arterial blood pressure in varying degrees of stress, sports i nauka, Sofia, 48, 2004.

ملحق (١)

أنموذج وحدة تعليمية لتعلم الحركات المركبة

المرحلة: الثالثة عدد طالبات المجموعة : ٧

الهدف: تعلم الحركات المركبة باستخدام التمرين الموزع

	اقسام الوحدة	الزمن	شرح الحركة	التنظيم	الملاحظات
القسم التحضيري(٩د)	المقدمة	٢ د	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	×××××××× △	التأكيد على الوقوف الصحيح
	أحماء عام	٣.٥ د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	× × × × × × × △	الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج
	أحماء خاص	٣.٥ د	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع إعطاء بعض التمارين بالسلاح		التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص
القسم الرئيسي(٣٠د)	الجزء التعليمي	٥ د	معلومات عامة عن الحركة المركبة مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها	× × × × × × △ ×	أداء الحركة المركبة مع المنافس
	الجزء التطبيقي	٢٥ د	كل مجموعة حسب الأسلوب التعليمي المستخدم تُنفذ التمرين المطلوب		
	المجموعة التجريبية الاولى (التمرين الموزع)	٢.٥ د	أداء الحركة المركبة لغرض تطوير رد الفعل عند المتعلم.	& & & & & &	التأكيد على الحركة المركبة
		١٠ د	أداء الحركة المركبة لعدد من المرات.	& & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم
		١٢.٥ د	أداء الحركة المركبة وحسب المجموعات المحددة	& & & & & &	التأكيد على أداء الحركة المركبة بالشكل الصحيح على المنافس
القسم الختامي	القسم الختامي	٦ د	تهدئة عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة وتوجيهات للمجموعتين وحسب أسلوبها	×××××××× △	توجيهات حول أهمية العمل للمجموعتين كلٌ حسب أسلوبها

ملحق (٢)

أنموذج وحدة تعليمية لتعلم الحركة المركبة

المرحلة: الثالثة عدد طالبات المجموعة : ٧

الهدف: تعلم الحركات المركبة باستخدام التمرين المكثف

	اقسام الوحدة	الزمن	شرح الحركة	التنظيم	الملاحظات
القسم التحضيري (١٨ د)	المقدمة	٤ د	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	×××××××× △	التأكيد على الوقوف الصحيح
	أحماء عام	٧ د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	× × × × × × × △	الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج
	أحماء خاص	٧ د	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع إعطاء بعض التمارين بالسلاح		التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص
القسم الرئيسي (٦٠ د)	الجزء التعليمي	١٠ د	معلومات عامة عن الحركة المركبة مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها	× × × × × × △ × ×	أداء الحركة المركبة مع المنافس
	الجزء التطبيقي	٥٠ د	كل مجموعة حسب الأسلوب التعليمي المستخدم تُنفذ التمرين المطلوب		
	المجموعة التجريبية الثانية (التمرين المكثف)	٥ د	أداء حركة الحركة المركبة لغرض تطوير رد الفعل عند المتعلم.	& & & & & &	التأكيد على أداء الحركة المركبة بالشكل المطلوب
		٢٠ د	أداء الحركة المركبة لعدد من المرات.	& & & & & &	المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم
		٢٥ د	أداء الحركة المركبة وحسب المجموعات المحددة	& & & & & &	التأكيد على أداء الحركة المركبة بالشكل الصحيح على المنافس
القسم الختامي	القسم الختامي	١٢ د	تهدئة عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة وتوجيهات للمجموعتين وحسب أسلوبها	×××××××× △	توجيهات حول أهمية العمل للمجموعتين كلٌ حسب أسلوبها