



تأثير نظرية اوزبل التعليمية في تعليم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء

م.د دنيا محمد فاضل مديرة تربية دىالى drdunyamohammedfadhel@gmail.com

م.د تحسين شاغي عبد مديرة تربية دىالى tahseenshaghi@ Gmail.com

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٤/٨

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٤/٢٠

الكلمات المفتاحية: نموذج اوزيل ، عارضه التوازن ، الجمناستك الفني للنساء

ملخص البحث :

المستوى التعليمي المطلوب في تعليم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء . وتم التوصية : اعتماد نظرية اوزيل التعليمية لأنها حققت المستوى التعليمي المطلوب في تعليم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء

The Impact of Ausbel's Educational Theory on Teaching Some Balance Beam Skills in Women's Artistic Gymnastics

Assistant Professor Dunya

Muhammad Fadhel

Assistant Professor Tahseen Shaghi

Abdul Muhammad

Abstract

The importance of this research lies in raising the level of learning movements on the balance beam in accordance with the requirements of Ausbel's educational theory, which helps raise the level of knowledge and understanding in correct performance.

تتجلى اهمية البحث في رفع مستوى تعلم الحركات على عارضة التوازن وفق متطلبات نظرية (اوزبل) التعليمية التي تساعد على رفع مستوى المعرفة والفهم في الاداء الصحيح وبذلك سوف نخرج بمستوى تعليمي يرتقي الى مستوى الطموح للاعبات الجمناستك. وكانت مشكلة البحث : ان مستوى التعليم الاداء المهارات على عارضة التوازن للنساء لا يرتقي لمستوى الطموح وخاصة المهارات الجديدة وفي بداية تعلمها لبناء لاعبات ذات مستوى عالي والنتائج على النظرية او النموذج التعليمي المستخدمة في التعليم لا تناسب هذه المهارات والفعالية ولهذا فان تجربة نظرية (اوزبل) التعليمية ربما تساعد على تصحيح المسار التعليمي ورفع مستوى المهارات على عارضة التوازن للنساء. وكان هدف البحث : التعرف على تأثير نظرية اوزبل التعليمية في تعليم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء . وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات : نظرية اوزيل التعليمية حققت



الرياضية ، اذ بالتعليم التخصصي الرياضي يمكن الرياضي ويجعله قادر على الخوض في المنافسات الرياضية وتحقيق الانجازات المتقدمة .

ولهذا هناك نظريات واستراتيجيات تعليمية بنيت لهذا الغرض في رفع مستوى الاداء الفكري للاعب اثناء الاداء وزيادة المعرفة العقلي في تنفيذ الحركات الرياضي لمختلف الالعاب الفردية منها والفرقية وترى (يمنى الخولي ، ٢٠٠٠) " إن العلم منظومة معرفية متوالية من القضايا المنهجية، تحمل مضمونا إخباريا وقوة تفسيرية وطاقة تنبؤيه منصبة على العالم الذي نحيا فيه، فتجعل العقل البشري يحكم قبضته عليه " (يمنى، ٢٠٠٠ : ٧٦).

ومن النظريات التي لها تأثير على التعليم ومنها التعلم الحركي هي نظرية (اوزيل) التي يراه (Lewis ، ٢٠٠٨) " ان هذه النظرية في التعلم تعتمد على ان للفرد تركيب عقلي من نوع ما للخبرات التعليمية وعندما يمر في خبرة جديدة فان ذلك يساعد على دخول معلومات جديدة الى الترتيب سالف الذكر ونتيجة ذلك فان هذا التركيب يعاد تشكيله من جديد من خلال دمج المعلومات الجديدة لتصبح جزءا لا يتجزأ منه وهكذا يكون التعلم سلسلة من اعادة التركيب العقلي " (Lewis ، ٢٠٠٨ : ٦٤).

وفي لعبة الجمناستك للنساء وخاصة على عارضة التوازن فان اداء الحركات والمهارات تتطلب جانب تعليمي يرتقى الى مستوى صعوبة تطبيق تلك الحركات والارتقاء بها ولهذا فان استخدام نظرية

This will result in an educational level that meets the aspirations of female gymnasts. The research problem was: The level of education and performance skills on the balance beam for women does not meet the aspirations, especially for new skills at the beginning of their learning, to build high-level gymnasts. The resulting educational theory or model used in education is not appropriate for these skills and effectiveness. Therefore, experimenting with Ausbel's educational theory may help correct the educational path and raise the level of skills on the balance beam for women. The research objective was to identify the impact of Ausbel's educational theory on teaching some skills on the balance beam in women's artistic gymnastics. The most important conclusions reached were: Ausubel's educational theory achieved the required educational level in teaching some skills on the balance beam in women's artistic gymnastics. It was recommended that Ausubel's educational theory be adopted because it achieved the required educational level in teaching some skills on the balance beam in women's artistic gymnastics.

Keywords: Ausubel's theory, balance beam, women's artistic gymnastics.

١-التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث واهميته

التعليم والتربية اساسيتان لبناء الانسان فكريا وعقليا وعلميا وحسب التخصصات المختلفة ومنها



لبناء لاعبات ذات مستوى عالي والناجح على النظرية او النموذج التعليمي المستخدمة في التعليم لا تناسب هذه المهارات والفعالية ولهذا فان تجربة نظرية (اوزبل) التعليمية ربما تساعد على تصحيح المسار التعليمي ورفع مستوى المهارات على عارضة التوازن للنساء.

٣-١ هدف البحث :

١- التعرف على تأثير نظرية اوزبل التعليمية في تعليم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستيك الفني للنساء

٤-١ فرضية البحث :

١- وجود تأثير ايجابي لنظرية اوزبل التعليمية في تعليم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستيك الفني للنساء .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبات منتخب جامعة ديالى... بالجمناستيك.

١-٥-٢ المجال المكاني: قاعة الجمناستيك

للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

١-٥-٣ المجال الزمني: المدة من ٧/١٢/٢٠٢٤ - ولغاية ١١/٢/٢٠٢٥.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لتحقيق

(اوزبل) مهمة واساسية في توضيح الحركات الجديدة والتي تتطلب اتقانها بعد ان يتم رسمها في العقل اذ تعد هذه النظرية كما يراه (فخر الدين القلا واخرون ، ٢٠٠٥) هي "عبارة عن مجموعة من المراحل المتسلسلة التي تتبع في إعداد المادة التعليمية وتنفيذها في غرفة الصف، ويتكون من أربع مراحل هي: المرحلة التمهيديّة، مرحلة المنظم المتقدم، مرحلة تقديم مادة التعليمية، ومرحلة تقوية التنظيم المعرفي، وتحتوي كل مرحلة على عدد من الإجراءات يقوم بها المعلم في أثناء التخطيط للمادة وتقديمها " (فخر الدين ، ٢٠٠٥ : ٨٤).

ومن هنا تأتي اهمية البحث في رفع مستوى تعلم الحركات على عارضة التوازن وفق متطلبات نظرية (اوزبل) التعليمية التي تساعد على رفع مستوى المعرفة والفهم في الاداء الصحيح وبذلك سوف نخرج بمستوى تعليمي يرتقي الى مستوى الطموح للاعبات الجمناستيك.

٢-١ مشكلة البحث :

لكل حركة او مهارة نظرية وانموذج تعليمي خاص بها يساعد المتعلمين على فهمها ومعرفتها واداءها بالصورة الصحيحة وتعد الحركات على عارضة التوازن في الجمناستيك الفني للنساء احدى الفعاليات التي تحتاج الى تلك النظريات لغرض اتقان الحركات وتطبيقها بالصورة الصحيحة .

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في التعليم والجمناستيك وجدا ان مستوى التعليم الاداء المهارات على عارضة التوازن للنساء لا يرتقي لمستوى الطموح وخاصة المهارات الجديدة وفي بداية تعلمها



تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن لاعبات فريق جامعة ديالى....والبالغ عددهن (٢٤) لاعبة مبتدئه. وتم اختيار (٢٠) لاعبة ضمن فعالية عارضة التوازن ولديهن الخبرة في التطبيق وهن يشكلن نسبة (٨٣,٣٣%) من المجتمع الاصلي ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية وأصبح عددهن لكل مجموعة (١٠) لاعبات ، وتم تجانس العينيتين داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة وكما في جدول (١).

أهداف البحث ومعالجة مشكلته ، إذ يرى (حيدر عبد الرزاق : ٢٠١٥) "التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة ، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع" (حيدر ، ٢٠١٥ : ٨٢) .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

جدول (١)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س
الطول	سم	١,٠٠٥	١,٦٢٤	١٦١,٤٤	٠,٧٧٢	١,٢٤٥	١٦١,٢١
الوزن	كغم	١,٥٦٦	٠,٩٤٥	٦٠,٣٤	١,٤٣١	٠,٨٦٥	٦٠,٤٢
اختبار المشي على العارضة	ثانية	١٥,٦٠١	٠,٦٧٤	٤,٣٢	١٣,٦٣٧	٠,٥٦٢	٤,١٢١
من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	١٠,٧٢	٠,١١٣	١,٠٥٤	١٣,٣٤٥	٠,١٤٢	١,٠٦٤
اختبار الميزان الأمامي	درجة	١٢,٩٤٩	٠,٤٤٧	٣,٤٥٢	٩,٧٦٧	٠,٣٤٥	٣,٥٣٢

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ١,٧٢٤



- إجراء الاختبار : عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس إي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

-التسجيل :يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة إلى اقل (١٠/١ ثانية) عند ملامسة إي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

٢-٢-٤ حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات

التوازن الجسم.

-الغرض من الاختبار: قياس التحكم الحركي ، الإيقاع ، التوازن ،تصور الجسم -الأداء:يطلب من المختبر أداء حركة الهبوط من صندوق خشبي بارتفاع واحد متر مع الاحتفاظ بثبات الجسم على الأرض وتكون درجة التقييم من (١-٤)وتعطى له ثلاث محاولات.

٢-٢-٤-٣ الميزان الأمامي.

-الغرض من الاختبار : السيطرة على التوازن الثابت إثناء الأداء.

-الأداء : رجل الارتكاز مفرودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام والرجل الحرة مرفوعة خلفا عاليا إلى أقصى مدى ويشير مشطها للخارج ووضع الجسم أفقيا وعاموديا على رجل الارتكاز والظهر مقوس والذراعين إماما عاليا أو إماما جانبا والنظر إماما عاليا مع انثناء خفيف للخلف في الرقبة.

٢-٣ وسائل جمع المعلومات:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

١-المصادر والمراجع.

٢-الملاحظة العلمية.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

١-قاعة جمناستك نظامية.

٢-جهاز عارضة التوازن.

٤-ساعة توقيت.

٥-شريط قياس.

٦-ميزان طبي.

٧-مصطبة.

٨- جدار ثابت

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد المهارات :

قاما الباحثان بالاعتماد على المصادر والمراجع

بتحديد المهارات المستخدمة في عارضة التوازن

وهي الفعاليات المستخدمة في بطولة الجامعات.

٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة على عارضة

التوازن (علي ، ٢٠١٣ : ١٨٥-١٨٩):

٢-٤-٢-١ المشي على العارضة.

-الهدف من الاختبار: التوازن

-الأدوات: عارضة توازن بعرض (١٠)سم وطول

(٤)م وسمك (٣-٥)سم ،ترض مستوية ،ساعة

توقيت.

الرئيسية في هذه النظرية هو تسلسل التعلم الهرمي، التسلسل الهرمي يُقصد به ترتيب المعلومات بطريقة منظمة ومتسلسلة، بحيث تتناسب مع المعرفة الحالية للمتعلمين، هذا الترتيب يتيح للمتعلمين استيعاب المعلومات الجديدة بسهولة ويجعل عملية التذكر أكثر فعالية، في تسلسل التعلم الهرمي، يبدأ التعلم بالمفاهيم الأكثر تجريداً وعمامة، ثم ينتقل تدريجياً إلى المفاهيم الأكثر تفصيلاً.

وتم تطبيق تلك التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية خلال درس كامل وبأقسامه الثلاثة (انظر ملحق (١)) ولمدة ثمان أسابيع وبواقع وحدتين تعليمية، وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٦ وانتهت تطبيقها بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٠.

٢-٥-٣ الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١

-التقويم : يكون التقويم من (١-١٠) درجة وحسب القانون الدولي للعبة الجمناستك.

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

اجريا الباحثان تجربة استطلاعية في ٢٠٢٤ / ١٢ / ٧ وعلى قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على نفس أفراد عينة لغرض تقنين التمرينات المستخدمة ومعرفة مكونات الحمل ومدى قدرة اللاعبات على أداء التمرينات والصعوبات التي تواجههم.

٢-٥ التجربة الرئيسة:

٢-٥-١ الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٥

٢-٥-٢ نظرية اوزبل التعليمية :

تم اعداد تمرينات تعليمية على عارضة التوازن وحسب شروط نظرية (اوزبل) التعليمية التي تساعد على النمو المعرفي ورفع مستوى الفهم في تطبيق الحركات الجديدة واحدى العناصر

٢-٦ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث نظام (ssps) في المعالجة الإحصائية لنتائج البيانات .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٢)

يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		القياس	الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س		
معنوي	٢,٤٨٤	٠,٤٤٢	٠,٣٥٢	٣,٠٢٣	٠,٥٦٢	٤,١٢١	ثانية	اختبار المشي على العارضة
معنوي	٢,٤٤١	٠,٤٧٨	٠,٥١٤	٢,٢٣١	٠,١٤٢	١,٠٦٤	درجة	من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم
معنوي	٢,٨١٥	٠,٥٦٤	٠,٦٦٤	٥,١٢	٠,٣٤٥	٣,٥٣٢	درجة	اختبار الميزان الأمامي



*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) = ١,٨٣٣

جدول (٣)

يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		القياس	الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س		
معنوي	٣,٧١	٠,٤٩٩	٠,٤٧١	٢,٦٥٤	٠,٦٧٤	٤,٣٢	ثانية	اختبار المشي على العارضه
معنوي	٢,٩٢٤	٠,٨٨٩	٠,٥٢٤	٣,٦٥٤	٠,١١٣	١,٠٥٤	درجة	من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم
معنوي	٣,٧٩٧	٠,٩٩٦	٠,٧٤٥	٧,٢٣٤	٠,٤٤٧	٣,٤٥٢	درجة	اختبار الميزان الأمامي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) = ١,٨٣٣

جدول (٤)

يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياس	الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س		
معنوي	١,٨٨٢	٠,٤٧١	٢,٦٥٤	٠,٣٥٢	٣,٠٢٣	ثانية	اختبار المشي على العارضه
معنوي	٥,٨٣١	٠,٥٢٤	٣,٦٥٤	٠,٥١٤	٢,٢٣١	درجة	من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم
معنوي	٦,٣٦٧	٠,٧٤٥	٧,٢٣٤	٠,٦٦٤	٥,١٢	درجة	اختبار الميزان الأمامي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ١,٧٢٤

ولتجريبية ولهذا يرى (سعد محسن ، ١٩٩٦) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين

من خلال ملاحظة الجداول (٢) و(٣) تبين لنا هناك فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية باختبارات عارضة التوازن إذ كانت قيم (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية وهذا يدل على نجاح المجموعتين في التعليم والتنمية للمهارات وللمجموعتين الضابطة



اكتساب المعاني والدلات والمعلومات الجديدة الحيوية " (نايف ، ٢٠٠٨ : ٦٦١) ومن هنا نستدل اهمية النظرية في التعليم ودورها المتقدم في توضيح مراحل التعلم في لعبة الجمناستك ولهذا يرى (محمد ابراهيم شحاته ، ٢٠٠٦) " رياضة الجمناستك تعتمد على مقدرة المتعلم في أداء تمرينات وحركات تتميز بالصعوبة وفي الوقت ذاته بالشكل الجمالي السلم " (محمد ، ٢٠٠٦ : ٣٥).

٤-الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات

١- نظرية اوزبل التعليمية حققت المستوى التعليمي المطلوب في تعليم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء .

٢- المعلومات الجديدة والصعبة الممارسة تحتاج الى مراحل تعليم لفهمها ومعرفة ولا يتم ذلك الا من خلال نظرية ازل لاحتوائها على مراحل التعلم الثابتة والمتدرجة.

٤-٢ التوصيات :

١- اعتماد نظرية اوزبل التعليمية لأنها حققت المستوى التعليمي المطلوب في تعليم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء .

٢- وفق المعلومات الجديدة والصعبة الممارسة والتي تحتاج الى مراحل تعليم لفهمها ومعرفة ولا يتم ذلك الا من خلال الاستعانة بنظرية ازل لاحتوائها على مراحل التعلم الثابتة والمتدرجة.

المصادر:

متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (سعد ، ١٩٩٦ : ٩٨) .

ويؤكد (قاسم لزام ، ٢٠٠٥) "إن التعلم ضمن منهاج تعليمي يطبق بصورة موضوعية يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري" (قاسم ، ١٩٩٦ : ٥٦).

ومن خلال ملاحظة جدول (٤) تبين لنا ان نظرية (اوزبل) هي الافضل للمجموعة التجريبية عن التعليم المستخدم في المجموعة الضابطة والتي احدثت تعلم في المهارات على عارضة التوازن لما تحتويه هذه النظرية من انموذج تعليمي ساعده المتعلمات على رفع مستواهن التعليمي نحو الافضل وبهذا الخصوص يرى(ممدوح الكناني ، احمد الكندري ، ١٩٩٢) " التعلم من وجهة نظر اوزبل هي عملية ادراك وانتاج علاقات وارتباطات ، بين ما يقدم له من معلومات جديدة وبين المعلومات الموجودة بالفعل في البناء المعرفي للمتعم ، فما لدى المتعلم من معرفة يؤثر بدرجة كبيرة على ما يمكن ان يضيفه على بنيته المعرفية وبالتالي على ما يمكن ان يتعلمه " (ممدوح ، احمد ، ١٩٩٢ : ٥٤٦)

بينما يرى (نايف العتيبي ، ٢٠٠٨) " يرى اوزبل

ان سرعة التعلم وفاعليته تعتمد على: ١- مدى ارتباط المعلومات الجديدة التي يحصل عليها المتعلم بالمعلومات السابقة ، ٢- مدى تنظيم المعلومات التي اكتسبها المتعلم وترابطها داخل البناء المعرفي ، ٣- مدى قدرة المتعلم على



10- Lewis, B Barnett's J.
Learning,2008
Theories.(Available;<http://www.publishing.uwo.ca/john.barnett/faculty/images/classnotes.html>)

١- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات
كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم
الرياضة :شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ،
العراق ، البصرة ، ط١ ، ٢٠١٥ .

٢- سعد محسن إسماعيل. تأثير أساليب تدريس
لتنمية القوه الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة
التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: أطروحة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد،
١٩٩٦ .

٣- علي سلمان عبد الطرقي. الاختبارات التطبيقية
في التربية الرياضية (بدنية -حركية-مهارة) :
مطبعة النبراس ،بغداد، ٢٠١٣ .

٤- فخر الدين القلا ، واخرون . طرائق التدريس
العامة في عصر المعلومات : ط١، دار الكتاب
الجامعي ، العين ، ٢٠٠٥ .

٥- قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي:
بغداد، مطابع الجمعة، ٢٠٠٥ .

٦- ممدوح الكناني ، احمد الكندري . سيكولوجية
التعليم وانماط التعلم وتطبيقاتها النفسية والتربوية :
مكتبة الفلاح ،الكويت ، ١٩٩٢ .

٧- محمد ابراهيم شحاته . اساسيات التدريب الرياضي
: المكتبة المصرية للنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٦ .

٨- نايف العتيبي . مبادئ علم النفس التربوي :
ط١، دار الكتاب الجامعي ، بيروت ، ٢٠٠٨ .

٩- يمنى الخولي . فلسفة العلم في القرن العشرين،
الأصول الحصاد، الآفاق المستقبلية : عالم
المعرفة، الكويت ، العدد ٢٦٤ ، ٢٠٠٠ .



ملحق (١)

نموذج من الوحدات التعليمية

الزمن الكلي: ٣٥-٣٧ دقيقة

الأسبوع: الأول

هدف الوحدة : تعليم مهارات عارضة التوازن

الوحدة التعليمية : ١-٢

الملاحظات والإشكال	الحجم	رقم التمرين	زمن التمرينات	القسم
-التأكيد نظرية اوزيل		١- شرح المهارات مجتمعا وعمل نموذج لكل مهارة	١,٤٥ د	التطبيقي
-التأكيد مراحل التعلم		وبعدها تطبيق الاولي .		
وفق النظرية	٣×٥	٢- الوقوف مع حركة الرجل اليسرى للجانب	٢,٢ د	
-التأكيد على الجانب	٣×٤	وللأعلى.	٢,٢٠ د	
المعرفي		٣- اداء حركة الرجل اليمنى للجانب وللأعلى مع		
	٣×٤	زيادة صعوبة الحركة.	٣,٣٢ د	
		٤- اداء الوثب على رجل واحدة - لحظة الوثب يتم		
		الثني من الركبة مع دفع الرجل إلى الاتجاه المعاكس		
	٤×٤	- اليدين للجانب والارتكاز على رجل واحدة.	٢,٣٣ د	
		٥- الجري مع حركة اليد اليمنى للخلف واليسرى		
		تكون للأمام -مد اليدين من المرفقين للخلف -		
		الحركة للأمام وللخلف-اليد اليسرى تكون مثنية من		
		المرفق للخلف واليمنى تكون مستقيمة للأمام .		