



فاعلية الممارسة العشوائية (Random Practice) في تطوير الأداء الفني ومستوى الإنجاز لفاعلية دفع
الثقل لدى طالبات التربية البدنية"
أ.م.د رنا محمد مطير
rana.aljbouri@uowasit.edu.iq

الملخص

استهدف البحث الحالي استقصاء فاعلية تمارينات مهارية مُصممة وفق "الأسلوب العشوائي" في تطوير الأداء الفني ومستوى الإنجاز في فاعلية دفع الثقل. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين على عينة من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة واسط (ن=24). تضمن البرنامج المقترح (16) وحدة تعليمية استغرقت (8) أسابيع، حيث تم التركيز في الأسلوب العشوائي على التنوع الحركي والتداخل المهاري خلال الوحدة الواحدة. أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي تدربت بالأسلوب العشوائي على المجموعة الضابطة في درجتي الأداء الفني ومسافة الإنجاز. وتوصل البحث إلى أن التداخل السياقي الناتج عن التدريب العشوائي ساهم في رفع دافعية الطالبات وتعزيز القدرة على الربط بين المراحل الفنية للفاعلية.

الكلمات المفتاحية: التدريب العشوائي، التنوع الحركي، التداخل السياقي، أداء الفني، إنجاز

The Effectiveness of Random Practice in Developing Technical Performance and Achievement Level in the Shot Put Event Among Physical Education Students

Dr. Rana Mohammed Mutair
rana.aljbouri@uowasit.edu.iq
Research Summary

This research aimed to investigate the effectiveness of skill-based exercises designed using a "randomized approach" in developing technical performance and achievement levels in the shot put. The researcher used an experimental design with two equivalent groups on a sample of first-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Wasit (n=24). The proposed program included (16) training units over (8) weeks, where the randomized approach focused on movement variety and skill integration within each unit. The results showed the superiority of the experimental group, which trained using the randomized approach, over the control group in both technical performance and distance achieved. The research concluded that the contextual integration resulting from the randomized training contributed to increasing the students' motivation and enhancing their ability to link the technical phases of the event.

Keywords: Randomized training, movement variety, contextual integration, technical performance, achievement.



المقدمة

يُعد درس التربية الرياضية المختبر الحقيقي لتطبيق النظريات الحركية التي تهدف إلى إكساب المتعلمين المهارات الأساسية للألعاب والفعاليات الرياضية. ومع تطور علوم التدري

والتعلم الحركي، لم يعد التركيز مقتصرًا على كم التكرارات فحسب، بل على "كيفية" الجدولة التدريبية التي تضمن ثبات التعلم وانتقال أثره. وتبرز هنا أهمية الممارسة العشوائية (Random Practice)، التي تعتمد على تنويع ترتيب المهارات داخل الوحدة الواحدة، مما يخلق ما يُعرف بـ "التداخل السياقي" الذي يجبر الجهاز العصبي على إعادة بناء البرنامج الحركي في كل تكرار، وهو ما يؤدي إلى تعلم أعمق وأكثر استدامة.

وتعتبر فعالية دفع الثقل من الفعاليات المعقدة التي تتطلب ترابطاً دقيقاً بين مراحلها (الاستعداد، الزحقة، الدفع، التوازن). إن تحقيق الإنجاز في هذه الفعالية لا يتوقف على القوة البدنية فقط، بل على دقة الأداء الفني والقدرة على نقل الطاقة الحركية من الأطراف السفلية إلى الثقل. وتؤكد المصادر العلمية أن استخدام الأساليب التي تراعي الخصائص العمرية والميول النفسية للمتعلمين، مثل الأسلوب العشوائي، يسهم بفعالية في كسر الرتابة وزيادة الثقة بالنفس، مما ينعكس إيجابياً على مستوى الإنجاز النهائي.

من خلال الملاحظة الميدانية لواقع تدريس مادة الساحة والميدان للطالبات، شُخص ضعف في مستوى تطور الأداء الفني لفعالية دفع الثقل، حيث يغلب الركود على النتائج المحققة مقارنة بالتطور العالمي. ويُعزى ذلك غالباً إلى الاعتماد على الأساليب التقليدية (الممارسة المسلسلة أو الثابتة) التي قد لا تتناسب مع القدرات الحركية للطالبات أو طبيعة الفعالية المركبة. لذا، تبلورت مشكلة البحث في محاولة إيجاد حلول علمية عبر "التمرينات المهارية بالأسلوب العشوائي" لمعرفة مدى تأثيرها في تجاوز الصعوبات الأدائية وتحقيق طفرة في مستوى الإنجاز الرقمي.

وهدف البحث الى:

1. تصميم تمرينات مهارية مبتكرة تعتمد على جدولة الممارسة العشوائية بما يتوافق مع المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل للطالبات.

2. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين أثر الأسلوب العشوائي والأسلوب التقليدي في اكتساب الأداء الفني وتحقيق الإنجاز الرقمي.

وتفرض الباحثة الفروض الآتية:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الفني والإنجاز لفعالية دفع الثقل، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب العشوائي.

- الاجراءات :

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة البحثية، وذلك من خلال اعتماد "تصميم المجموعات المتكافئة" ذي الاختبارين القبلي والبعدي، لضمان السيطرة على المتغيرات الدخيلة وقياس أثر المتغير المستقل (الأسلوب العشوائي) في المتغيرات التابعة.



وتم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة واسط للعام الدراسي 2023-2024، والبالغ عددهن (24) طالبة. تم اختيار العينة بأسلوب الحصر الشامل لتمثيل المجتمع ككل، وقُسمت عشوائياً إلى مجموعتين:

1. المجموعة التجريبية (12 طالبة): خضعت للتدريبات المهارية بالأسلوب العشوائي.
 2. المجموعة الضابطة (12 طالبة): خضعت للأسلوب المتبع (التقليدي).
- ولتحقيق الرصانة في جمع البيانات وتنفيذ التجربة، تم استخدام الأدوات الآتية:
- أدوات جمع البيانات: المصادر والمراجع العلمية، استمارات استبيان الخبراء، واختبارات القياس الميدانية.
 - الأجهزة التقنية: ساعات توقيت إلكترونية (Casio) لضبط زمن الوحدات، وكاميرات تصوير لتقويم الأداء الفني.
 - الأدوات الميدانية: شريط قياس معدني، كرات دفع الثقل، وميدان رمي قانوني وفق مواصفات الاتحاد الدولي لألعاب القوى.
- وصف الاختبارات الميدانية
- تم اختيار الاختبارات بناءً على أسس علمية لقياس المتغيرات التابعة بدقة:
- أولاً: اختبار تقويم الأداء الفني:
- الهدف: قياس مستوى الانسيابية والربط الحركي في مراحل دفع الثقل.
 - الإجراءات: تؤدي الطالبة (3) محاولات يتم تصويرها، ثم تُعرض على لجنة من الخبراء لتقييمها بوضعية "الدرجة المستحقة" من (100) درجة.
- ثانياً: اختبار مسافة الإنجاز:
- الهدف: قياس القوة المميزة بالسرعة والمخرجات الرقمية للمهارة.
 - الإجراءات: يُطبق القانون الدولي لمسابقات ألعاب القوى، حيث تُمنح الطالبة (3) محاولات، ويتم قياس المسافة من أقرب أثر للثقل إلى الحافة الداخلية للوحة الإيقاف، مع احتساب المحاولة الأفضل.
- الرصانة العلمية للاختبارات (الأسس العلمية)

لضمان جودة البيانات المحصلة، تم إخضاع الاختبارات للمعايير العلمية الآتية:

1. الصدق: تم اعتماد "الصدق الظاهري" وصدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في التعلم الحركي وألعاب الساحة والميدان، والذين أجمعوا على قدرة الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.
2. الثبات: استُخدمت طريقة "الاختبار وإعادة الاختبار" (Test-Retest) بفواصل زمني قدره (7) أيام على عينة استطلاعية، وأظهرت النتائج معامل ارتباط عالٍ (0.86 - 0.88)، مما يؤكد استقرار النتائج.



3. الموضوعية تم التحقق منها عبر حساب معامل الارتباط بين تقييمات المحكمين المختلفين، وقد أظهرت الاختبارات موضوعية عالية (0.90 - 0.92)، مما يشير إلى تحرر النتائج من التحيز الشخصي.

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/10/16 على عينة مكونة من (3) طالبات من خارج عينة البحث الأساسية. وكان الغرض منها:

- التحقق من كفاءة الأدوات المساعدة والميدان.
 - تحديد الزمن المستغرق لتنفيذ التمرينات العشوائية والاختبارات.
 - تدريب فريق العمل المساعد على إجراءات القياس.
 - إعداد وتطبيق التمرينات مهارية بالأسلوب العشوائي
- اعتمدت الباحثة في تصميم البرنامج التعليمي على "جدولة الممارسة العشوائية (Random Practice) (Schedule)، والتي تهدف إلى إيجاد حالة من التداخل السياقي لإجبار المتعلم على استعادة البرنامج الحركي ومعالجته ذهنياً في كل تكرار. تم إعداد (8) تمرينات مهارية روعي فيها التدرج من السهل إلى الصعب بما يتناسب مع عينة البحث.

آلية تنفيذ التداخل السياقي (النشاط التطبيقي - 24 دقيقة):

آلية التطبيق العشوائي في الوحدة التعليمية

- التنظيم: يتم توزيع الطالبات على 4 محطات (كل محطة تشمل تمرينين).
- التوقيت: تمارس الطالبة التمرين في المحطة لمدة (3) دقائق ثم تنتقل لمحطة أخرى بتسلسل غير رتيب يحدده المدرس.
- الرصانة: يهدف هذا التداخل السياقي إلى منع "التعود الحركي" وإجبار الطالبة على استرجاع تفاصيل الأداء الفني في كل محطة جديدة.
- بدلاً من تكرار مهارة واحدة بشكل مستمر (الممارسة الثابتة)، تم توزيع الطالبات على محطات تدريبية تؤدي فيها المهارات بأسلوب غير منتظم، وفق الآتي:
- التنوع المهاري: تشمل المحطات تمرينات لمرحلة الاستعداد، الزحلقة، الدفع، والمواجهة، ويتم الانتقال بينها بشكل عشوائي.
- تغيير السياق: في كل تكرار، يُطلب من الطالبة تغيير زاوية الدفع أو استخدام أدوات مساعدة مختلفة (مثل لوحة الإيقاف أو السلايت المتحرك) لتعزيز التغذية الراجعة الحسية.
- إدارة الوقت: يتم تقسيم الـ (24) دقيقة إلى مجموعات زمنية قصيرة (مثلاً 3-4 دقائق لكل تمرين) مع انتقال سريع بين التمارين لضمان بقاء الجهاز العصبي في حالة تأهب ذهني.

وفيما يلي توضيح للهيكل التنظيمي للوحدة التعليمية

جدول (1): الهيكل التنظيمي للوحدة التعليمية وتوزيع الأزمان

الأسلوب المتبع في النشاط التطبيقي	النسبة المئوية	الزمن (دقيقة)	المكونات للوحدة	الأساسية	أقسام الوحدة التعليمية



القسم الإحصائي	المقدمة، الإحماء، التمرينات البدنية	10د	22.21%	تهيئة بدنية ونفسية شاملة.
القسم الرئيسي	النشاط التعليمي (عرض وشرح)	6د	13.33%	شرح المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل.
	النشاط التطبيقي (التداخل السياقي)	24د	53.33%	تطبيق عشوائي: الانتقال غير المنتظم بين (8) تمرينات مهارية مركبة.
القسم الختامي	لعبة صغيرة وتمارين تهدئة	5د	11.10%	خفض شدة الحمل والعودة للحالة الطبيعية.
المجموع		45د	100%	

وكانت الباحثة تهدف الى تحقيق الرصانة العلمية في تطبيق الأسلوب العشوائي من خلال:

1. الربط المعرفي: ركزت التمرينات على ربط الخبرات السابقة بالخبرات الجديدة لتعزيز التعلم الحركي النشط.
2. التغذية الراجعة: استخدمت الباحثة أدوات مساعدة (مثل صوت لوحة الإيقاف) لتوفير تغذية راجعة فورية للطالبات حول مسافة الزحقة، مما ساعد في معالجة مشكلة قصر المسافة في الأداء.
3. الدافعية: ساهم التنوع الناتج عن الأسلوب العشوائي في كسر الرتابة وزيادة التشويق، مما أدى لزيادة دافعية الطالبات نحو التعلم. وقد أجريت الباحثة الاختبارات القبليّة والتمرينات والاختبارات البعديّة وفق ما مذكور في الجدول 2 الآتي:

الإجراء الميداني	التاريخ المحدد	ملاحظات إضافية
الاختبارات القبليّة	2023 / 10 / 28	أجريت في تمام الساعة العاشرة صباحاً للمجموعتين.
موعد بدء التمرينات	2023 / 11 / 02	بدأت الباحثة تطبيق التمرينات المهارية بالأسلوب العشوائي.
موعد نهاية التمرينات	2024 / 01 / 03	استمرت لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً.
الاختبارات البعديّة	2024 / 01 / 05	أجريت في تمام الساعة العاشرة صباحاً مع تثبيت الظروف نفسها.

-النتائج وتحليلها:

يُظهر الجدول أدناه تطور أداء الطالبات اللواتي خضعن للتدخل السياقي عبر التمرينات المهارية العشوائية: جدول (3): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الأداء الفني	درجة	3.70	30.30	1.50	80.30	10.30	0.000	معنوي
الإنجاز الرقمي	متر	0.15	2.90	0.17	5.20	8.50	0.000	معنوي

ويُبين الجدول أدناه نتائج المجموعة الضابطة التي تدرّبت بالأسلوب المسلسل أو المتبع في الكلية:



جدول (4): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
الأداء الفني	درجة	2.10	32.00	1.10	72.60	8.60	0.000	معنوي
الإنجاز الرقمي	متر	0.25	3.20	0.30	4.50	7.40	0.000	معنوي

مقارنة النتائج البعدية (تأثير المتغير المستقل)

يُعد الجدول 5 المحك الأساسي لإثبات أفضلية الأسلوب العشوائي في تعلم مهارة دفع الثقل:

جدول (5): مقارنة الأوساط الحسابية والنتائج الإحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (T)	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
		ع±	س-	ع±	س-			
الأداء الفني	درجة	1.50	80.30	1.10	72.60	6.90	0.000	معنوي
الإنجاز الرقمي	متر	0.17	5.20	0.30	4.50	3.41	0.000	معنوي

ثالثاً: التحليل العلمي والمناقشة

من خلال استقراء الجداول السابقة، يتبين وجود تطور ملحوظ في المجموعتين، إلا أن المجموعة التجريبية حققت تفوقاً نوعياً وكمياً في الأداء الفني والإنجاز الرقمي. ويُعزى هذا التفوق علمياً إلى الآتي:

1. ظاهرة التداخل السياقي: إن اعتماد الأسلوب العشوائي في الوحدة التعليمية أجبر الطالبات على الانتقال المستمر بين مهارات متباينة (الزحفة، الدفع، التوازن). هذا التنوع يؤدي إلى تعميق العمليات الذهنية، حيث تضطر الطالبة في كل تكرار إلى استحضار "البرنامج الحركي" المناسب من الذاكرة، مما يعزز ثبات التعلم وانتقال أثره بشكل أقوى من الأسلوب التقليدي الرتيب.

2. التغذية الراجعة الحسية والتقنية: استخدام الوسائل المساعدة (مثل لوحة الإيقاف والسلايت المتحرك) وفر تغذية راجعة فورية للطالبات. فالصوت الصادر عن لوحة الإيقاف ساعد في تصحيح "قصر مسافة الزحفة" ميدانياً، مما انعكس مباشرة على زيادة سرعة انطلاق الثقل وبالتالي زيادة الإنجاز الرقمي.

3. العوامل النفسية والدافعية: ساهم الأسلوب العشوائي في كسر حاجز الرتابة والملل المرتبط بالتدريب التكراري لفعاليات الرمي. هذا التنوع خلق حالة من التشويق زادت من ثقة الطالبات بأنفسهن وقدرتهن على اتخاذ القرار الحركي الصحيح في وضع الدفع النهائي، وهو ما أكدته نتائج الأداء الفني التي وصلت إلى (80.30) درجة للمجموعة التجريبية.

4. الميكانيكا الحيوية للأداء: الربط الصحيح بين مفاصل الأطراف السفلية (الكاحل، الركبة، الورك) وانتقال الطاقة للذراع ثم الذراع كان أكثر انسيابية لدى المجموعة التجريبية، نتيجة التمرينات هل ترغب في إضافة أي تفسيرات أخرى تتعلق بالفروق الفردية بين الطالبات ضمن هذا التحليل؟



تعد مراعاة الفروق الفردية حجر الزاوية في نجاح العملية التعليمية، خاصة في المهارات المركبة مثل "دفع النقل" التي تتطلب توافقاً عضلياً عصبياً عالياً. وقد أثبتت نتائج البحث أن الأسلوب العشوائي تفوق في التعامل مع التباين بين الطالبات للأسباب الآتية: مرونة الأداء وتعدد المستويات: صُمم الأسلوب العشوائي بحيث يسمح لكل طالبة بأداء الحركة من مستواها الخاص، مما أتاح إشراك جميع الطالبات في الأداء في وقت واحد، كل حسب قدرتها البدنية والمهارية. تحفيز المعالجة الذهنية العميقة: نظراً لأن الطالبات في المرحلة الأولى (عينة البحث) يمتلكن مستويات متباينة من الخبرة الحركية السابقة، فإن التداخل السياقي الناتج عن التمرينات العشوائية أجبر كل طالبة على "إعادة بناء" خطتها الحركية ذاتياً في كل تكرار، مما قلل من فجوة التعلم بين الطالبات الأكثر والأقل مهارة. تعزيز الثقة بالنفس والقرار الحركي: ساعد تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب وتناسبها مع إمكانيات العينة في زيادة ثقة الطالبات بأدائهن، وهو عامل نفسي حاسم يختلف من طالبة لأخرى، حيث ساعد الأسلوب العشوائي في تمكين الطالبة من اتخاذ القرار الحركي الصحيح بشكل مستقل. كسر حاجز الرهبة والرتابة: غالباً ما تظهر الفروق الفردية في الاستجابة النفسية للتمرين المكرر؛ فالأسلوب العشوائي بما يتضمنه من "تشويق" و"تنوع" ساهم في دمج الطالبات اللواتي يعانين من ملل الممارسة التقليدية، مما وحد اتجاه التطور نحو الأفضل للمجموعة ككل. التغذية الراجعة الذاتية: من خلال الوسائل المساعدة (مثل لوحة الإيقاف والسلايت)، أتاح الأسلوب العشوائي لكل طالبة فرصة الحصول على تغذية راجعة حسية فورية تتناسب مع خطتها الخاص، سواء كان في "قصر مسافة الزحلقة" أو "زاوية الدفع"، مما جعل التعلم أكثر "تخصيصاً".

بناءً على النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها، خلص البحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- إن طبيعة التمرينات المهارية المختارة بالأسلوب العشوائي تتناسب مع القدرات البدنية والحركية للعينة، مما أدى إلى زيادة الدافعية للعمل لدى الطالبات].
- أظهرت المجموعة التجريبية التي طبقت التمرينات بالأسلوب العشوائي نسب تطور أكبر من المجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني وتحقيق إنجاز دفع النقل.
- ساهم الأسلوب المتبع من قبل المدرس في إحداث أثر إيجابي، ولكنه كان بدرجة أقل كفاءة من الأسلوب العشوائي المطبق على المجموعة التجريبية.
- أدى استخدام التمرينات المهارية بالأسلوب العشوائي إلى زيادة حالة التشويق أثناء الأداء الفني، مما ساعد بشكل فعال في تسريع عملية التعلم.
- في ضوء الاستنتاجات السابقة، نوصي بالآتي:
- اعتماد الأسلوب العشوائي في الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية؛ لقدرته العالية على المساعدة في اكتساب المهارات للألعاب الرياضية المختلفة.
- استخدام التمرينات المهارية المصممة في هذا البحث لتعلم مهارات أخرى في فعاليات رياضية متنوعة.
- توسيع نطاق تطبيق التمرينات المهارية والأسلوب العشوائي ليشمل فئات عمرية مختلفة، وكلا الجنسين، وفي مختلف الألعاب الرياضية.
- ضرورة الاهتمام بتصميم تمرينات تراعي القدرات العقلية والمرحلة العمرية للمتعلمين لضمان رصانة اكتساب المهارات.

- قائمة المصادر والمراجع :



1. ليلي السيد فرحات؛ القياس المعرفي الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001)
2. سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (الأردن، عمان، دار المسيرة، 2000).
3. ذوقان عبيدات؛ الباحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998).
4. قاسم لزام صبر؛ جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم، ط1: (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010).
5. قاسم حسن حسين ونزار الطالب؛ الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء: (الموصل، دار الكتب للطباعة، 1997)
6. مروان عبد المجيد؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1: (عمان، مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع، 2000)
7. ناهدة عبد زيد؛ أساليب في التعلم الحركي، ط1: (لبنان، دار الكتب، 2013)
8. نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون؛ العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار، ط2: (مصر، دار المعارف، 2002).

ملحق 1

نموذج وحدة تعليمية بأسلوب الممارسة العشوائية

- الفعالية: دفع الثقل].
- العينة: طالبات المرحلة الأولى
- الأسلوب: العشوائي (التداخل السياقي)
- الزمن الكلي: 45 دقيقة
- أهداف الوحدة التعليمية
- 1. هدف معرفي: التعرف على المراحل الفنية لدفع الثقل (الاستعداد، التكور، الزحقة، الدفع، التوازن
- 2. هدف مهاري: اكتساب الأداء الفني وزيادة مسافة الإنجاز من خلال التداخل السياقي
- 3. هدف وجداني: زيادة الدافعية والتشويق من خلال تنوع التمرينات مهارية

مخطط الوحدة التعليمية

القسم	المكونات	الزمن	المحتوى التعليمي والتطبيقي
القسم الإعدادي	المقدمة	2 د	تفقد الحضور والزي الرياضي وتهيئة الطالبات نفسياً
	الإحماء	3 د	هرولة خفيفة حول الميدان مع تمرينات مرونة عامة
	التمرينات البدنية	5 د	تمرينات لتقوية الذراعين والرجلين بما يخدم دفع الثقل
القسم الرئيسي	النشاط التعليمي	6 د	شرح وعرض المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل (الوقوف، الزحقة، الدفع)
	النشاط التطبيقي (عشوائي)	24 د	تطبيق (8) تمرينات مهارية بتسلسل غير منتظم 1. تمرين الزحقة بدون ثقل. 2. تمرين الدفع من وضع المواجهة. 3. تمرين الربط باستخدام لوحة الإيقاف 4. تمرين الدوران باستخدام السلايت المتحرك



يتم الانتقال بين هذه التمرينات عشوائياً لضمان التداخل السياقي.			
لعبة ترويحوية لكسر حدة المجهود البدني	3 د	لعبة صغيرة	القسم الختامي
تمرينات استرخاء وإرجاع الجسم للحالة الطبيعية مع الانصراف	2 د	تمارين تهدئة	

إرشادات التطبيق المتبعه:

- التداخل السياقي: يجب عدم السماح للطالبة بتكرار نفس التمرين لأكثر من مرتين متتاليتين؛ الانتقال العشوائي هو الذي يجبر الدماغ على معالجة البرنامج الحركي
- التغذية الراجعة: استغلال الوسائل المساعدة (مثل صوت لوحة الإيقاف) لتوفير تغذية راجعة فورية حول مسافة الزحقة
- الفروق الفردية: مراعاة أن تؤدي الحركة من المستوى الخاص بكل طالبة لضمان استمرارية الدافعية