

# اثر التحكم بالمجال الحركي كأسلوب في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمباز على بساط الحركات الارضية

م.د. ناظم احمد عكاب

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

## مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة الى استخدام عملية التحكم بالمجال الحركي كأسلوب تعليمي من خلال اعداد تمارين تم تحديد المجال الحركي على وفق المؤثرات على الاداء (الجاذبية والعزوم) التي لها التأثير على الاداء خلال عملية التعلم، اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته حل مشكلة البحث وتم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي عشوائية الاختيار وشملت عينة من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية اذ بلغ عددهم ٤٠ طالب قسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، و تم تصميم التمارين على وفق الاسلوب المقترح للمهارات التي سوف يتم تعلمها باستخدام الاجهزة والادوات المناسبة، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية، وكذلك الاختبار القبلي، وتطبيق التمارين المعدة، تم اجراء الاختبارات البعدية، ومن ثم تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا، وعرضها وتحليلها ومناقشتها، وتوصل الباحث لعدة استنتاجات وهي:

١. ان عملية التحكم في المجال الحركي تؤثر في طبيعة الممارسة من خلال تأثيره على استخدام القدرات الحركية والتركيز على المجاميع العضلية المشتركة
٢. عملية التحكم بالمجال الحركي تحقق الوضع الامثل لمركز ثقل الجسم اثناء الممارسة
٣. ان استخدام التحكم في المجال الحركي يحقق الاستخدام الامثل للقدرات العقلية وبشكل اكثر تركيز

ويوصي الباحث

١. استخدام التحكم بالمجال الحركي للمرحلة الاولى في عملية التعلم والمراحل الاولى لعملية التعلم والتدريب
٢. استخدام عملية التحكم بالمجال الحركي لتطوير المجاميع العضلية الخاصة بالأداء الحركي المطلوب
٣. استخدام عملية التحكم بالمجال الحركي لتقليل المتغيرات التي تؤثر في استخدام القدرات العقلية

الكلمات المفتاحية: المجال الحركي.

## Abstract.

### The Effect of Motor Pathway Control As A Style For Learning Some Basic Skills In Floor Exercises In Men's Gymnastics

The aim of the research is using motor pathway control as a teaching style through using exercise according to performance indicators. The researcher used the experimental method. The subjects were (40) sophomore students of physical education and sport Sciences College. The exercises were designed according to proposed style for the skills. The data was collected and treated using proper statistical operations. The researcher concluded that controlling motor pathway affects using motor abilities and concentration on compound muscular groups as well as controlling the motor pathway achieves better position for body center during practice. Finally the researcher recommended using motor pathway control on freshmen and during the first stages of learning and training as well as using it for developing special muscular groups and to reduce the variables affecting using mental abilities.

#### ١ - المبحث الاول: التعريف بالبحث.

##### ١-١ المقدمة واهمية البحث:

تكمن عملية التعلم لكافة الالعاب الرياضية في استخدام الطريقة والاسلوب الافضل، والتي تعطي نتائج للتطور المستمر في مستوى الاداء ولكي يتناسب العمل الميداني بمستوى ما تصل اليه مستويات الاداء الحاصل لابد من العمل الدقيق، ان العمل في المجال الرياضي يساعد في تطور الاساليب لتحقيق الاكتساب الصحيح للمهارات الاساسية لتلك الالعاب أذ يعتبر تعلم المهارات الاساسية الاساس للتطور المهارى الذي يعتمد عليه الاداء المعقد مستقبلا من خلال الاداء المركب، لذلك تطلب الاهتمام الدقيق لتحقيق هذه الخطوة.

ان استخدام اساليب التعلم الحركي تحدد من سرعة عملية التعلم وذلك من خلال طبيعة المهارة ودقة التطبيق للأسلوب والطريقة المستخدمة، فان كل مهارة لها متطلبات بدنية وحركية يجب ان تأخذ البناء المطلوب والتي تكون الخطوة الاولى التي تمكن المتعلم من التطبيق المهارى (الممارسة) لكونها الشرط الاساسي في التعلم وايضا طبيعة المتغيرات التي لها التأثير على الاداء.

ان المجال الحركي لأي مهارة يتحدد بطبيعة الاداء الفني ويعتبر من المحددات الرئيسية للقدرات البدنية والحركية ويتأثر بالقياسات الجسمية كونها من المتغيرات التي تؤثر فيه على وفق العمر والعامل الوراثي وكذلك يتأثر ببعض المؤثرات منها ما هو ثابت مثل (الجاذبية الارضية) ومنها ما هو متغير القيمة مثل (العزوم ومقاومة القوى المختلفة) والتي تختلف بمستوى التطور الحاصل في الاداء الفني، ان عملية التحكم بالمجال الحركي اثناء عملية التعلم

للحركات من خلال تحديده او توسعته وممارسة العمل البدني على وفق ذلك وبشكل مستمر يساعد في تطور المجاميع العضلية الخاصة بالمهارة وبالنتيجة القدرات البدنية والحركية وملائمتها مع طبيعة المؤثرات بشكل تدريجي للوصول الى المجال المثالي وفق طبيعة القياسات الجسمية

ان رياضة الجمباز من الرياضات التي تمتاز بدقة الاداء الفني ورشاقته وصعوبته والتي تتطلب العمل الدقيق لحدوث عملية تعلم المهارات الاساسية واتقانها وخصوصا مرحلة التعلم الاولى (التعلم الخام) من خلال التركيز على تفاصيل الاداء والتعامل مع المؤثرات الخارجية بالاستخدام الامثل للقدرات الحركية و بالتركيز على المجاميع التي تشترك في الاداء للمهارة المطلوب تعلمها، وايضا من خلال دقة استخدام القدرات العقلية التي تتأثر بجوانب نفسية واسبابها متعددة مثل الفشل الخوف من طبيعة الاداء وغيرها وخصوصا اذا كان فيه خطورة التي تؤثر في طبيعة الابعازات العصبية وبالنتيجة يكون تأثيره على العمل العضلي واستخدام المجاميع العضلية بشكل لا يحقق الاداء المطلوب و يحدث الوضع الخاطي والذي يتطلب التصحيح وبذل الوقت والجهد.

اذ تكمن اهمية البحث في عملية التحكم بالمجال الحركي بتحديد المؤثرات على الاداء المتمثلة بالتغيرات البايوميكانيكية مثل (مساحة الاداء، الجاذبية، زمن، كتلة، ... باستخدام اجهزة وادوات وعلامات تعد لذلك) لتحقيق التركيز الدقيق على تفاصيل الاداء الفني ودقة تنمية المجاميع العضلية المشتركة والاستخدام الافضل للقدرات البدنية والحركية وكذلك القدرات العقلية وان ذلك يؤدي الى تخطي الاستخدام المفرط للعمل العضلي والذي من نتائجه الطبيعية التعب خصوصا المرحلة الاولى من مراحل التعلم الحركي(التوافق الخام) والاضاع الخاطئة.

#### ٢-١ مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الميدانية للباحث كونه لاعب ومدرب ومدرس لمادة الجمباز وجد تباين في عملية التعلم لأي مهارة من مهارات الجمباز من خلال تنوع الاساليب لكون كل اسلوب يمتاز بالخصوصية التي تحقق الهدف وفق الموقف التعليمي وان هذه الاساليب لا تحقق الدقة المطلوبة في تطور المجاميع الخاصة المشتركة في الاداء في مهارات الجمباز لأي مهارة وخصوصا للمبتدئين، لذا اراد الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها من خلال التحكم بطبيعة المجال الحركي.

#### ٣-١ اهداف البحث:

١. استخدام عملية التحكم بالمجال الحركي كأسلوب تعليمي من خلال اعداد تمارين تحدد المسار الحركي
٢. معرفة اثر الاسلوب والتمارين المعدة على وفق عملية التحكم بالمجال الحركي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمباز
٣. التعرف على افضلية المجموعات في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمباز

#### ٤-١ فرض البحث:

١. هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمباز
٢. هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمباز

#### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة ديالى
- ٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٠١٤/١١/١ الى ٢٠١٥/١/١٥
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجمباز كلية التربية الرياضية جامعة ديالى

#### ٦-١ تحديد المصطلحات:

- المجال الحركي: (تعريف اجرائي للباحث) هو المساحة او الفضاء الذي يسمح به طبيعة البناء الحركي لأي اداء مثالي على وفق المتغيرات المؤثرة عليه.

#### ٢- المبحث الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

##### ١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة بحثه حيث اجري الاختبار القبلي ومن ثم طبق المنهج المعد من قبل الباحث على المجموعة التجريبية والمنهج المتبع على المجموعة الضابطة واجري الاختبار البعدي للمجموعتين وتم معالجة النتائج باستخدام الحقيبة الاحصائية واجري المقارنة على وفق نتائج الاختبارات

##### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

أشتمل مجتمع الاصل على طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، اذ بلغ عددهم (١٥٠) طالبا وشملت عينة البحث (٤٠) طالبا تم اختيار شعبة (أ، ب) بطريقة القرعة وتم اختيار (٢٠) طالب من شعبة (أ) و(٢٠) طالب من شعبة (ب) بطريقة الفردي والزوجي واختيار الاعداد الزوجية وتم اختيار المجموعة التجريبية بطريقة القرعة

##### ٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

##### ١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- المقابلات الشخصية\*.
- الاختبارات والقياس.
- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين
- شبكة الانترنت
- الملاحظة والتجريب.

## ٢-٣-٢ الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

اولا: الادوات:

- منصة ارتقاء
- شريط قياس ١٠ متر
- شريط لاصق
- اقلام وورق متنوع
- ابسطة اسفنجية

ثانيا: الاجهزة

- كاميرة (Sony ١٢ ميكا بسل)
- جهاز حاسوب
- ابسطه اسفنجية

## ٢-٤ تحديد المهارات الأساسية:

تم تحديد المهارات الاساسية على وفق المنهج الخاص بالمرحلة الدراسية (المرحلة الثانية التربية البدنية

وعلوم الرياضة) وكما يأتي:

١. الوقوف على اليدين.
٢. العجلة البشرية.
٣. القفزة العربية.

\* ا.د. يعرب خيون (تعلم حركي / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية)

ا د صريح الفضلي (بايو ميكانيك / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية)

ا د. نبيل محمود (تعلم حركي / جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية)

ا د فرات جبار سعدالله (تعلم حركي / جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية)

## ٥-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث:

فقد تم تقييم الدرجة بالنسبة لأداء الطلاب من ١٠ درجات، حيث يقيم الاداء من قبل (٤) قضاة على وفق التعليمات الواردة في القانون الدولي في طبيعة الخصومات للأداء اذ يتم حذف اعلى درجة واقل درجة واستخراج متوسط الدرجتين وتحسب درجة الطالب للمهارات قيد البحث

## ٦-٢ التجربة الاستطلاعية:

تضمنت التجربة الاستطلاعية " وهي عبارة عن تجربة صغيرة او عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات والتي قد ترافق اجراء التجربة الرئيسية للبحث" (٣:٨٩) أجري الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق ٢٣/١٠/٢٠١٤ وذلك لمعرفة ملائمة التمارين والمنهج المعد لعينة البحث اذ اجريت التجربة على مجموعة من التلاميذ مع وجود فريق العمل المساعد\*.

## ٧-٢ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل المساعد ووقت اجراء الاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها، ثم أجري الاختبارات القبلية للعينة بعد ان قام الباحث بإعطاء وحدة تعريفية عن طبيعة الاداء للمهارات قيد البحث يوم الحد ٢٦/١٠/٢٠١٤ وتم اجراء الاختبارات المهارية الساعة التاسعة صباحا في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية إذ قام الباحث بتصوير الاختبارات لغرض عرضها على المحكمين لتقويم الأداء عينة البحث\*\*.

## ٨-٢ التجربة الرئيسية:

تم العمل بالتجربة الرئيسية على عينة البحث مدة (١٠) اسبوع في يومي الثلاثاء والخميس من كل اسبوع حيث بدأت يوم الثلاثاء الموافق ٢٨/١٠/٢٠١٤ بواقع محاضرتين في الاسبوع ولمدة ساعتين تم استغلال القسم الرئيسي

\* فريق العمل المساعد:

- م.د. احسان عبد الكريم
- دكتوراه تربية رياضية جامعة ديالى.
- محمد توفيق
- ماجستير تربية رياضية جامعة ديالى.
- محمد صافي
- ماجستير تربية رياضية جامعة ديالى.

\*\* اسماء المحكمين:

- بيان مسلم
- حكم درجة أولى.
- عبد الله يسر
- حكم درجة اولى.
- ماجد خلف
- حكم دولي.
- رياض عبد الرضا
- حكم درجة أولى.

بواقع (٩٠ دقيقة) على ضوء الخطة المعدة\* من قبل الباحث التي تتضمن التمارين المعدة حيث تم اعداد التمارين من قبل الباحث\*\* على وفق المتغيرات التي تؤثر في الاداء ونتيجة للخبرة التي يمتلكها الباحث تم تحديد المتغيرات، استخدم الباحث الارتفاعات المختلفة ووفق القياسات الجسمية للطلاب لإعطائه الطاقة الحركية اللازمة وايضا تحديد مناطق الارتكاز لليدين والقدمين ليتحدد المسار الحركي الذي يؤثر في استخدام المجاميع العضلية الخاصة بالحركة من خلال التركيز باستخدام القدرات العقلية وانتهت الخميس ١٥ /١٠/ ٢٠١٥ قد تم استثمار الدرس بشكل كامل وقد تم توزيع الوقت على اقسام الوحدة التعليمية كما مبين أدناه:

١. الجزء التحضيري (٢٠) دقائق.
٢. الجزء الرئيسي (٩٠) دقيقة.
٣. الجزء الختامي (١٠) دقائق.

#### ٢-٩ الاختبارات البعيدة:

تم اجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث يوم الاحد الموافق ١٨/١/٢٠١٥ التاسعة صباحا تم اجراء الاختبار المهاري لعينة البحث على قاعة الجمباز كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في تمام الساعة التاسعة إذ تم تصويرها لغرض عرضها على المحكمين لتقويم أداء أفراد عينة البحث.

#### ٢-١٠ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. اختبار (t) للعينات المتناظرة.

#### ٣- المبحث الثالث: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

##### ٣-١ عرض النتائج وتحليلها:

توصل الباحث إلى النتائج التالية باستخدام الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وعلى ضوء المراجع العلمية والتي تمكن الباحث من تحقيق فروض بحثه وأهدافه وفق ما قام به من إجراءات تطبيقية في ميدان العمل التي توصل عن طريقها الى هذه النتائج، وقد قام الباحث بمناقشتها على ضوء هذه المراجع.

\* الملحق رقم (١)

\*\* الملحق رقم (٢)

الجدول (١)

يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المهارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	س	ع	س
الوقوف على اليدين	درجة	٢،٤٠٠	٠،٥٠٢	٧،٤٥٠	١،٢٣٤
العجلة البشرية	درجة	٢،٣٥٠	٠،٤٨٩	٧،٥٥٠	١،٢٧٦
الفقرة العربية	درجة	٢،٢٥٠	٠،٤٤٤	٧،٣٠٠	١،٢١٨

عند مستوى دلالة (٠،٠٥)

الجدول (٢)

يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المهارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	س	ع	س
الوقوف على اليدين	درجة	٢،٤٥٠	٠،٥١٠	٦،٥٥٠	١،١٤٥
العجلة البشرية	درجة	٢،٤٥٠	٠،٥١٠	٦،٧٥٠	١،١١٨
الفقرة العربية	درجة	٢،٣٥٠	٠،٤٨٩	٦،٤٥٠	١،١٤٣

عند مستوى دلالة (٠،٠٥)

الجدول (٣)

يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للاختبار البعدي

الدلالة	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		ت	
		ع	س	ع	س	الجدولية	المحتسبة
معنوي	درجة	١،٢٣٤	٧،٤٥٠	١،١٤٥	٦،٥٥٠	١،٩٦	٩
معنوي	درجة	١،٢٧٦	٧،٥٥٠	١،١١٨	٦،٧٥٠		٦،٠٩٧
معنوي	درجة	١،٢١٨	٧،٣٠٠	١،١٤٣	٦،٤٥٠		٦،٠٩٧

عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣٨)

### ٢-٣ ٢-٣ مناقشة النتائج

من خلال الجداول (١) (٢) ونتائج الاختبارين القبلي والبعدي لقيم الاوساط الحسابية تبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية، يعزوه الباحث الى العمل بالبرامج التعليمية المعدة وللمجموعتين فمن الطبيعي ان تحدث عملية التعلم من خلال استخدام البرامج التعليمية للمجموعتين وفق زمن خصص لتعلم المهارات، ومن خلال الجدول رقم (٣) نلاحظ فروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية وان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية فان التطور الذي حصل يعزوه الباحث الى طبيعة التمارين المصممة على وفق الاسلوب المقترح ففي الحركات الاساسية الوقوف على اليدين العجلة البشرية والقفزة العربية قام الباحث بالعمل البدني باستخدام تمارين حققت التدرج في تجاوز الصعوبة الناتجة من المؤثرات على الاداء و الموائمة في استخدام القدرات الحركية والقدرات العقلية على طبيعة التأثير على جسم الطالب ومركز ثقله وذلك بتحديد المجال الحركي "اذ تعد القوى الخارجية من المؤثرات التي تؤثر في وضع الجسم" (٥: ١١٠) وتحديد طبيعة العمل العضلي " للوصول الى المستويات العليا من الامور المهمة معرفة اهم المتغيرات البايو ميكانيكية التي تساهم في اتقان المهارة فضلا عن اداء المهارة بجهد اقتصادي " (٢: ٢٨) فان الجاذبية تعتبر من المؤثرات على مركز ثقل الجسم وايضا التحكم بزوايا الاداء مع محور الدوران أعطى سهولة للأداء بجوانب متعددة لكون "اية حركة رياضية تتأثر بقرب مركز الثقل وبعده عن الارض وعن محاور الدوران العمودي، اذ ان الجاذبية الأرضية تؤثر في توازن الجسم والحركات الرياضية في بعض الاوضاع الحركية عن سطح الارض وقربها" (٦: ٧٣) فان رفع مركز الثقل في الحركات الثلاث اعطى عملية النهوض السهولة اضافة الى الطاقة الكامنة من ذلك والتي سوف تتحول الى طاقة حركية بما يسهل عملية الاداء، وبذلك تم تحقيق سهولة السيطرة على هذه المتغيرات وتخطيها على وفق مراحل التعلم وكذلك السيطرة على العوامل النفسية التي تفرضها طبيعة الاداء لأول مرة ومنها التردد الخوف القلق وغيرها، فان عملية التحكم بالمجال الحركي ساهمت بشكل اكثر فعالية في تعلم المهارات

ان تحديد حركة الطالب يمنحه التركيز اثناء الاداء والذي سوف يحدد طبيعة العمل العضلي من خلال المجاميع العضلية الخاصة بالحركة نتيجة التركيز الحاصل لاستخدام القدرات العقلية التي تؤثر بطبيعة اليعاز العصبي ان " تحديد المسار الحركي للأداء سوف يساهم في تنمية القدرات الحركية الخاصة بالأداء المهارى وكذلك الاحساس بالمسارات الحركية من خلال ضبط المسافات التي يمنح عملية التعلم خصوصية الاداء الفني للحركة" (١: ٣٢)

"عند تعلم اشكال حركية جديدة فان مجال هذه الحركات ينحرف عن القياس المثالي، اما ان يكون اقل او اكثر كما يرى (١٠٩: ٤) فعند تحديد خط سير الحركة او ارتفاع او اتجاه ومسافات من الممكن السيطرة على الاخطاء وكما تم عمله مع المجموعة التجريبية تم تحقيق السهولة والتدرج في طبيعة الاداء من خلال تقليل تأثير الجاذبية بالارتفاع وايضا التحكم بزوايا الجسم مع محور الدوران بشكل تدريجي فان الاولى ساهمت في سهولة تطبيق الوضع الابتدائي والنهوض نتيجة ارتفاع مركز الثقل وايضا الطاقة الحركية المكتسبة من خلال ذلك اما التحكم بالزوايا مع

الدوران للحركة مثل العجلة البشرية قلل من اخطاء الاداء نتيجة عدم التوازن والسيطرة على اعضاء الجسم وهذا من الطبيعي ان يحدث في مراحل الاداء الخام وتغير هذه الزاوية عن طريق تغير العلامات على الارض في مهارة العجلة البشرية من خلال فتح القوس وصولا للخط المستقيم بشكل تدريجي وعن طريق الممارسة يحقق السيطرة على وضع الجسم، وكذلك لمهارة القفزة العربية ومهارة الوقوف على اليدين.

#### ٤ - المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

##### ٤-١ الاستنتاجات:

١. ان عملية التحكم في المجال الحركي تؤثر في طبيعة الممارسة من خلال تأثيره على استخدام القدرات الحركية والتركيز على المجاميع العضلية المشتركة
٢. عملية التحكم بالمجال الحركي تحقق الوضع الامثل لمركز الثقل اثناء الممارسة
٣. ان استخدام التحكم في المجال الحركي يحقق الاستخدام الامثل للقدرات العقلية وبشكل اكثر تركيز

##### ٤-٢ التوصيات:

١. استخدام التحكم بالمجال الحركي للمرحلة الاولى في عملية التعلم والمراحل الاولى لعملية التعلم والتدريب
٢. استخدام عملية التحكم بالمجال الحركي لتطوير المجاميع العضلية الخاصة بالأداء الحركي المطلوب
٣. استخدام عملية التحكم بالمجال الحركي لتقليل المتغيرات التي تؤثر في استخدام القدرات العقلية

#### المصادر.

١. ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش التحليل الحركي البصرة، دار الحكمة، ١٩٩٢.
٢. ناظم احمد عكاب الحسيناوي؛ (تأثير ميدان لعب في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية واكتساب المهارات الاساسية بالجمباز للصف الاول الابتدائي) اطروحة دكتوراه ٢٠١٥.
٣. نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب م، ٢٠٠٤).
٤. كورت ماينل (ترجمة) عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي: ط ٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٧).
٥. لؤي الصميدعي البايو ميكانيك والرياضة، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٧.
٦. وجيه محجوب التحليل الحركي، مطبعة التعليم العالي، ١٩٧٨.

الملحق رقم (١)

خطة درس التربية الرياضية

الصف الثانية

عدد الطلبة: ٢٠ طالب

المحاضرة: الثانية

الاهداف التعليمية

الاهداف التربوية

- تعليم مهارة الوقوف على اليدين
- تعليم الطلبة النظام
- تنمية الثقة بالنفس والشجاعة
- تنمية اساليب القيادة لدى الطلبة

الجزء الدرس	الوقت	التفاصيل	التنظيم
الجزء التحضيري	20 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحضير الصف</li> <li>• الاحماء: السير - لهرولة</li> <li>• السير والارتقاء مع عمل</li> </ul>	<p>حضور الطلاب الى الساحة بملابسهم الرياضية الوقوف بنسق تحت أشراف لمعلم. *****</p>
الجزء الرئيسي	90 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قوس في الظهر قتل الجذع يمين ويسار مع الارض يمين ويسار</li> <li>• تمارين من الوقوف</li> <li>• تمارين للزراعين</li> <li>• تمارين للجذع</li> <li>• تمارين للرجلين</li> <li>• التأكيد على تمارين الجذع</li> </ul>	<p>وقوف الطلاب على شكل صفيين لإعطاء تمارين الاحماء ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦</p>
القسم التعليمي	10 د	شرح التمارين من 7-10 والتطبيق من بعض الطلبة	<p>يكون وقوف الطلاب على شكل صفيين وقوف المعلم بالوسط ويقوم بشرح الحركة ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦</p>
القسم التطبيقي	40 د	يقسم الطلبة الى اربع مجاميع لتطبيق التمارين	<p>يكون وقوف الطلاب على شكل أربع مجاميع كل مجموعة تعمل على مهارة من المهارات التي تم التعلم عليها ويتم الانتقال بعد وقت الاداء المخصص على شكل عمل دائري ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦</p>
القسم الختامي	10 دقائق	تمارين تهيئة والانتعاش	*****

## الملحق رقم (٢)

### التمارين المعدة للبحث

اعتمد الباحث في تصميم التمارين من خلال التحكم بالمجال الحركي وذلك من خلال تحديد خط سير الحركة على وفق الاتجاه الذي يفرضه الاداء الفني، للحد من التشتت في الاداء من خلال عملية التركيز والانتباه التي سوف تحدث لكون مرحلة التعلم الاولي (مرحلة التوافق الخام) يحدث فيها التشتت لصعوبة الاداء لأول مرة مما يؤدي الى افراط في العمل العضلي نتيجة للوضع الخاطى وان التحديد سوف يساهم في التقليل من التشتت نتيجة تغيير وضع الجسم اثناء الاداء وبذلك يتم تقليل بعض المتغيرات والسيطرة عليها، وايضا استخدم توسيع المجال الحركي وذلك من خلال رفع مركز ثقل الجسم للأعلى من الارض وذلك بوضع عدة مراتب اسفنجية وفق القياسات الجسمية للطالب وطبيعة الاداء الفني للحركة وان ذلك يقلل من تأثير الجاذبية الارضية ويكسب الجسم طاقة حركية كامنة نتيجة الارتفاع، سوف تعمل على سهولة عملية الاداء وايضا التغلب على ردود افعال اجزاء الجسم نتيجة الفعل الحركي وبذلك يتجاوز الطالب الصعوبة الناتجة من الاداء لأول مرة من خلال هذه الزيادة في الطاقة الحركية، من الممكن استخدام كلا على حدة التحديد او التوسيع حسب حاجة تعلم المهارة.

### اولا: الوقوف على اليدين:

عمل الباحث على وضع المراتب الاسفنجية واحدة فوق الاخرى ويتم قياس الارتفاع المناسب من خلال جلوس الطالب اعلى المراتب واخذ وضع النهوض وعندما تصل كفيه الى الارض يتم تثبيت شريط بعرض الصدر(صدر الاعب) على الارض بعد اخذ القياس، يضع الطالب كفيه على طرفي الشريط ويأخذ وضع النهوض بشكل منحنى يتم الدفع، بواسطة رجل النهوض وخطف الرجل الحرة للوقوف على اليدين ويقوم احد زملائه بالسند بمسك ساق الاعب على ان يكون وقفه امام المراتب لمنعه من السقوط ان الارتفاع سوف يعطي الطالب الطاقة الحركية اللازمة والتي تسهل عملية النهوض وايضا يقلل من تأثير الجاذبية الارضية على مركز ثقل اجسم، بعد اتقان هذه الخطوة يتم رفع المرتبة الاعلى وتعاد نفس العملية من الارتفاع الجديد الذي تزداد فيه الصعوبة بشكل قليل وبعد الاتقان ترفع المرتبة الاعلى وهكذا وصولا الى الارض ويتم الاداء بوجود الشريط والزميل وبعد الاتقان ينسحب الزميل ويزال الشريط ليؤدي الطالب الحركة من دون مساعدة والصور تبين عملية الاداء.

٢



١



٤



٣



٦



٥



٨



٧



١٠



٩



١٢



١١



١٤



١٣



١٦



١٥



١٨



١٧



٢٠



١٩



٢٢



٢١



٢٤



٢٣



٢٦



٢٥



٢٨



٢٧



ثانياً:- العجلة البشرية:

اعتمد عملية تصميم وتعلم التمرين على تحديد وتوسيع المجال الحركي ففي حركة العجلة البشرية تم وضع المراتب على شكل سلم (بشكل متدرج) وتحدد مسافة خروج المرتبة عن الاخرى ايضا وفق القياسات الجسمية للطالب وذلك بأجراء حركي اولي يتم وضع علامة لرجل النهوض ثم علامة لليد القريبة منها ثم لليد الاخرى ثم الرجل الاخرى توضع العلامات على شكل قوس من المرتبة العليا الى المرتبة قبل الارض يقف المساعد خلف الطالب ليساعده بالأداء وبعد اتقان الخطوة الاولى يتم تعديل القوس ويستمر تعديل القوس الذي تكونه العلامات الموضوعه على المراتب الى ان يصبح خط مستقيم مع استمرار عملية المساعدة وبعد ذلك يتم ازالة المراتب مرتبة مرتبة وصولا الى الارض يقوم الطالب بالأداء على خط مستقيم وبالمساعدة ثم يتم رفع العلامات والاداء بدون مساعدة.

٢



١



٤



٣



٦



٥



٨



٧



١٠



٩



١٢



١١



١٤



١٣



١٦



١٥



١٨



١٧



٢٠



١٩



٢٢



٢١



٢٤



٢٣



٢٦



٢٥



٢٨



٢٧



٣٠



٢٩



٣٢



٣١



٣٤



٣٣



٣٦



٣٥



٤٨



٣٧



٤٠



٣٩



٤٢



٤١



٤٣



### ثالثاً:- الففزة العربية

يتم استخدام نفس الاسلوب من خلال وضع العلامات والمراتب للأعلى اذ يتم وضع المراتب على شكل سلم كما في العجلة البشرية ولكن المرتبة الثانية والتي يتم وضع اليدين عليها والثالثة التي يتم الهبوط عليها تأخذ مساحة اكبر، وارتفاع المرتبة الاولى عن الثانية تحدد حسب قياسات الطالب بحيث لا تحت تأثير على الاداء من خلال المبالغة في الارتفاع اما الارتفاع يكون من المرتبة الثانية للأسفل توضع علامات لوضع رجل النهوض على المرتبة الاولى اما على المرتبة الثانية يتم وضع شريط بعرض الصدر بزواوية ميلان ٤٥ درجة عن خط سير الحركة يقوم الطالب بالأداء بوضع رجل النهوض على المرتبة الاعلى مع ثني الركبتين ثم الدفع ووضع الكفين على الشريط وخطف الرجل الحرة وعمل نصف لفة يقوم المساعد بمسك الطالب من منطقة الخصر للوقوف على اليدين مع عمل نصف لفة ومن ثم خطف الرجلين للأسفل، بعد اتقان هذه الخطوة يتم تقليل الزاوية ال ٣٠ درجة وتؤدي نفس التمرين وهكذا الى ان يصل الطالب

الى الوضع المناسب لوضع اليدين للأداء، بعد اتقان هذه الخطوات يتم رفع المرتبة الاولى وتحول العلامات وبعد الاتقان ترفع المرتبة الثانية وهكذا وصولا الى الارض مع وجود المساعدة ومن ثم يتم الاداء على الارض مع وجود العلامات دون المساعدة وبعد الاتقان ترفع العلامات ويتم الاداء من دون مساعدة وكما مبين في الصور

٢



١



٤



٣



٦



٥



٨



٧



١٠



٩



١٢



١١



١٤



١٣



١٦



١٥



١٨



١٧



٢٠



١٩



٢٢



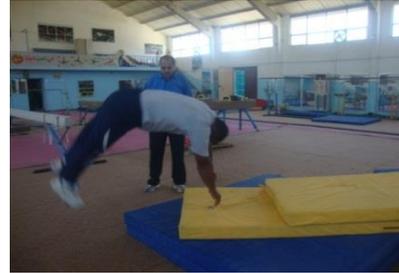
٢١



٢٤



٢٣



٢٦



٢٥



٢٨



٢٧



٣٠



٢٩



٣٢



٣١



٣٤



٣٣



٣٦



٣٥

