

تأثير تمارين تعليمية باستخدام استراتيجية تعليم الاقران الثلاثي لتعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك الفني

م. محمد رحيم غاوي الاسدي

2017م

1438 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدف الدراسة إلى إعداد تمارين تعليمية باستخدام استراتيجية تعليم الإقران الثلاثي لتعلم مهارة الوقوف على اليدين إذ افترض الباحث بان هنالك فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية، استعمل الباحث المنهج التجريبيّ لتحقيق أهداف الدراسة إما مجتمع الدراسة فتم اختياره بالطريقة القصدية والعينة فتم اختيارها بالطريقة العشوائية إذ تمثلت بطلاب المرحلة الابتدائية البالغ عددها (30) طالب واستنتج الباحث بان التمارين التعليمية باستخدام استراتيجية تعليم الإقران الثلاثي لها تأثير ايجابي في تعلم مهارة الوقوف على اليدين.

الكلمات المفتاحية: تمارين تعليمية، استراتيجية، تعليم الإقران، تعلم، جمناستك.

Abstract.

The Effect Of Educational Exercises Using Triple Peer Education Strategy In Learning Handstand In Artistic Gymnastics

The aim of the study was to prepare educational exercises using Triple peer education strategy to learn the handstand technique. The researcher assumed that there are significant differences between the means of the experimental and control groups in the results of pre and posttests. The researcher used the experimental method to achieve the objectives of the study. The subjects were (30) students. The researcher concluded that the educational exercises using the triple peer education strategy have a positive effect in the learning skill of handstand.

Keywords: educational exercises, strategy, peer education, learning, artistic gymnastics

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشير علماء التربية وعلم النفس بان عملية التعلم عملية تزداد من خلالها معلومات الإنسان وتحسين قابليته وحل المشكلات التي تواجهه والتكيف للحياة المستمرة الدائمة التغير إذ أنها لا تقف إلى حد معين فالحياة متغيرة نتيجة تطور حياة الإنسان بكل مجالاتها فالثروة العلمية الهائلة التي نعيشها اليوم وخاصة فيما يتعلق بالمجال التربوي ساعدت بشكل كبير بإحداث قفزات على جميع المستويات لذا يحث العلماء والباحثين القائمين بعملية التعلم من معلمين ومدرسين وأساتذة ومدرسين إلى إن يعملوا دائماً إلى تطوير طرائق وأساليب التعلم لتحقيق أهداف العملية التعليمية وخاصة فيما يتعلق بتنظيم (التخطيط) وتطبيق وتقييم وتطوير طرائق التعلم باستمرار فمن خلال التنظيم يحدد ما هو الهدف المراد الوصول إليه ومن ثم عملية التطبيق التي يتم تحديد الأساليب والطرائق لكي نصل إلى تحقيق الأهداف والتقييم الذي نعرف من خلاله مواطئ القوة والضعف لكي نعزز ما هو ايجابي ونصح ما هو سلبي إما التطوير وهو العنصر الأساسي والحي الذي يضمن استمرار نجاح كل برنامج فتعدد مجال المعرفة وتداخل العلوم فيما بينها ساعد في تسهيل عملية التعلم.

أما فيما يتعلق بمجال لعبة الجمناستك فهي واحدة من الألعاب التي تأثرت بشكل كبير بمستوى التطور العلمي سواءً بقانون اللعبة أو على مستوى التعليم والتدريب واستعمال الأجهزة فدخول عصر التكنولوجيا وزيادة وسائل المعرفة وتطبيق نظريات التعلم ساعد بشكل كبير في تطوير لاعب الجمناستك واللعبة ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام احد الاستراتيجيات الحديثة لتعلم مهارة الوقوف على اليدين لطلاب المرحلة الابتدائية باعتبارهم القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها رفد الأندية والمنتخبات الوطنية وتطوير لعبة الجمناستك على مستوى القطر فان الحركات التي يستخدم فيها عنصر القوة بطريقة ظاهر يعقبها ثبات الذي يصل إليه في نهاية الحركة تحتاج إلى تعلم على مستوى عالي لان اللاعب لن يستطيع أداء هذه الحركات ما لم يتمتع بقوة تساعده لتأدية حركات الجمناستك إذ انه يحتاج إلى تمارين تعليمية حديثة تساعده في السيطرة على حركة جسمه والانتقال السريع من مرحلة إلى أخرى لذا ارتأى الباحث استخدام تمارين تعليمية حديثة وتطبيقها على وفق استراتيجية تعليم الإقران الثلاثي لتعلم مهارة الوقوف على اليدين.

2-1 مشكلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث بالإجابة على السؤال الآتي: (هل إن التمارين التعليمية باستخدام استراتيجية التعليم الثلاثي تساعد في تعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك لطلاب المرحلة الابتدائية؟)

3-1 هدفا البحث:

1. إعداد تمارين تعليمية لتعلم مهارة الوقوف على اليدين.
2. التعرف على تأثير التمارين التعليمية باستخدام إستراتيجية تعلم الإقران الثلاثي لتعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك الفني.

4-1 فرضا البحث:

1. للتمارين التعليمية باستخدام إستراتيجية تعلم الإقران الثلاثي تأثير ايجابي في تعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك الفني.
2. لا توجد فرق معنوي ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الابتدائية لمديرية تربية الرصافة لمحافظة بغداد للعام الدراسي 2016 - 2017.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 1 / 10 / 2016 لغاية 27 / 10 / 2017.
- 3-5-1 المجال المكاني: الساحة الخارجية للمدرسة.

6-1 تحديد المصطلحات:

- إستراتيجية تعليم الإقران:
 - ✓ نظام تعليمي يقوم فيه المتعلمون بالتعاون مع بعضهم البعض، حيث يقوم (القرين، المعلم) بنقل المعارف والخبرات التي يتقنها بمهارة ما للآخرين (الإقران، المتعلمون) الأقل كفاءة في إتقانها وتحت إشراف وتوجيه المعلم. (4: 15)
 - ✓ وعرفها الباحث إجرائياً: (طريقة يتم من خلالها إعطاء دور للمتعلم في عملية التعلم وتحت إشراف وتوجيه المعلم فهي طريقة تفاعلية ما بين الطلاب أنفسهم والمعلم).

2- المبحث الثاني: منهج البحث وإجراءاته.

1-2 المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان) لتحقيق أهداف البحث فالمنهج التجريبي هو الوحيد الذي يظهر الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. (6: 217)

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة القصدية إذ تمثلت بطلاب مدرسة الشمائل الابتدائية، إما عينة البحث فتم اختيارها باستخدام القرعة إذ تمثلت بطلاب الصف الرابع، عدد الشعب (3) كل شعبة (36) طالب بمجموع (108) طالب وباستخدام القرعة تم تحديد كل من المجموعة التجريبية والضابطة فبلغت (30) طالب كل مجموعة (15) وينسبة (27.77%). بعد إن استبعد الطلاب الذين تزيد أعمارهم عن أقرانهم بالشعبة بالإضافة إلى الطلاب الذين لا يروموا إن يمثلوا إحدى المجموعتين.

3-2 التجانس:

عمد الباحث بإجراء التجانس للعينة لمتغيرات (الطول والكتلة والوزن) وكما هو مبين في الجدول أدناه.

الجدول (1)

تجانس العينة لمتغيرات (الطول،الكتلة، العمر)

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
الطول/ سم	137.700	6.4334	135.50	1.0258
الكتلة / كغم	30.666	4.309	30.5	0.11557
العمر/ شهر	116.9667	7.1942	112.5	1.8626

30 = N

إذ كانت قيم معامل الالتواء جميعها ضمن المنحنى الطبيعي مما يؤكد تجانس العينة.

4-2 التكافؤ العينة:

بعد إجراء التجانس عمده الباحث إلى إجراء التكافؤ للعينة لتحديد نقطة الشروع التي تبدأ منها عينة البحث إذ تشير النتائج إلى تكافؤ عينة الدراسة بالاختبارات القبلية وكما مبين بالجدول أدناه.

جدول (2)

التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	Sig	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع			
مهارة الوقوف على اليدين	الدرجة	1.2000	0.527	1.0667	0.5936	0.650	0.07	غير معنوي

(*) درجة الحرية = 28 عند مستوى دلالة (0.05) T-Test (0.05) الجدولية = 2.04 (2:652)

2-5 الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

• الأدوات والأجهزة:

- ✓ جهاز لابتوب (acer)
- ✓ ساعة توقيت عدد 2 الكترونية نوع Casio.
- ✓ كامرة تصوير نوع (Konica)
- ✓ جهاز قياس كتلة الجسم عدد (1)
- ✓ صافرة نوع (Fox) عدد (2)
- ✓ شريط قياس الطول عدد (2)
- ✓ شواخص عدد (8)
- ✓ مسطبة عدد (4)
- ✓ بساط عدد (3)
- ✓ ملعب

• الوسائل المساعدة:

- ✓ فريق عمل مساعد*).
- ✓ الوسائل الإحصائية.
- ✓ المصادر العربية والأجنبية.

2-6 تحديد متغيرات الدراسة:

عمد الباحث إلى تحديد متغيرات الدراسة (التمرينات التعليمية) باستخدام إستراتيجية تعليم الإقران الثلاثي لتعلم (مهارة الوقوف على اليدين) بلعبة الجمناستك لطلاب المرحلة الابتدائية.

2-7 تحديد الاختبارات:

تم تحديد الاختبار لمهارة الوقوف على اليدين والمعتمدة ضمن قانون لعبة الجمناستك بأداء كل طالب ثلاث محاولات للمهارة وتصوير أداءه ومن ثم عرضه على المقيمين⁽¹⁾ لإعطاء تقييم يبدأ من (0 - 10).

* فريق العمل المساعد:

- قيصر عبد السادة زرجي طالب دكتوراه تعلم حركي الجامعة المستنصرية
- سلام جمعة عبود بكلوريوس تربية رياضية جامعة بغداد
- مؤيد عبد السادة زرجي بكلوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الأساسية
- نوفل أكرم رحيم بكلوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة الجامع المستنصرية

1- انظر ملحق (2)

8-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-8-2 الاختبارات القبلية:

في يوم الثلاثاء الموافق 2017/2/28 تم تنفيذ اختبار مهارة الوقوف على اليدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) إذ تم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات القبلية لضبط المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في نتائج الاختبارات البعدية.

2-8-2 التجربة الرئيسية (البرنامج التعليمي):

بعد الاطلاع على المصادر العلمية عمد الباحث إلى إعداد تمارين تعليمية حديثة معتمداً على مبدأ التدرج بزيادة درجة الصعوبة ومبدأ الانتقال من السهل إلى المعقد كون عينة الدراسة من طلاب الصف الرابع الابتدائي إذ تم التأكيد على إن جميع التمارين يتم تطبيقها ضمن درس التربية البدنية، استخدم الباحث التمارين البسيطة التي تراعي مستوى نمو العينة ومن النوع السهل التي تضيف عنصر المرح وتزيد من دافعية المتعلمين نحو التعلم إذ كانت التمارين متنوعة ومشوقة ومتراصة التي تساعد على تنمية عنصر القوة والمرونة، إذ كانت التمارين متوافقة مع إستراتيجية تعليم الإقران الثلاثي من خلال الاستفادة من الطالب القوية والمتميز بأداء المهارة لتعليم أقرانه، عدد التمارين (24) تمرين تم تطبيقها بالقسم الرئيسي البالغ زمنه (20) دقيقة من زمن الوحدة التعليمية البالغ (40) دقيقة تم تقسيمه إلى جزئين (تعليمي - تطبيقي)، قسمت التمارين على (6) وحدات تعليمية في كل أسبوع وحدتين.

إما المجموعة الضابطة فتم تطبيق المنهج المتبع من قبل المعلم وضمن حصة الدرس الخاصة بدرس التربية الرياضية مع التأكيد على إن يكون القسم التحضيري والختامي نفسه ولكلا للمجموعتين

3-8-2 الاختبارات البعدية:

بعد تطبيق جميع التمارين التعليمية عمد الباحث إلى إجراء الاختبارات البعدية يوم الأحد الموافق 26 / 3 / 2017 ولكلا المجموعتين، أكد الباحث على ضبط جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج الاختبارات.

9-2 الوسائل الإحصائية:

عمد الباحث بتطبيق برنامج (SPSS) لاستخراج جميع نتائج الدراسة.

3- المبحث الثالث: عرض النتائج ومناقشتها.

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

يبين الجدول أدناه إلى تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمهارة

جدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومعامل (ف هـ) وقيمة (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية	دلالة الفروق
		م	±ع	م	±ع					
مهارة الوقوف على اليدين	الدرجة	1.2000	0.527	5.8467	0.771	4.64667	0.251	18.452	0.02	معنوي

(*) قيمة T-Test الجدولية 2.14 مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14 ن = 15

الوقوف على اليدين، ويعزو الباحث هذا التحسن في نتائج الاختبار البعدي إلى دور التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية تعليم الإقران الثلاثي إذ كانت التمرينات مبنية على وفق الأسس والمبادئ العلمية إذ راعى الباحث قابلية عينة الدراسة ومستوى نموهم الجسمي في إعدادها فكان التمرينات من النوع البسيط والسهل ومتدرجة بمستوى صعوبتها بالإضافة إلى أنها كانت متنوعة ومشوقة من حيث أداء الواجب الحركي إذ يؤكد محمود عبد السلام (9: 373) في هذه المرحلة تنمو لدى الأطفال العضلات الكبيرة فينمي الطفل المهارات التي تتعلق بالجري والقفز والتسلق وركوب الدراجات وتتمى لديه مهارات الخدمة الاجتماعية كالتعاون في مساعدة الآخرين، وهذا الكلام يتوافق تماماً مع بنية الإستراتيجية (تعليم الإقران الثلاثي) إذ ساعدت بشكل كبير في إدخال الطالب كعنصر أساسي بعملية التعليم إذ أصبح دور بعض الطلاب كدور المعلم عن طريق الاستفادة من المهارات الحركية التي تميزهم عن أقرانهم والاستفادة منها لتعليم الطلاب الضعفاء مما أدى إلى تفاعل المتعلمين مع بعضهم البعض ومع المعلم فهذه الإستراتيجية من الاستراتيجيات المتفاعلة النشطة للتدريس المعاصر الحديث التي تساعد بشكل كبير في تنمية العلاقة بين المتعلمين وتبسيط عملية التعلم (5: 183)، إن اختيار الطلاب المتميزون بالأداء لتعليم زملائهم ذوي المستوى المنخفض بإتباع مبدأ التدرج في تعليم المهارة وتحت إشراف المعلم ساعد في تنمية خبرات الطلاب ومهاراتهم بإعطائهم فرصاً للمشاركة في العملية التعليمية. (1: 22) فإستراتيجية تعليم الإقران تعزز عمل الطلاب معاً وتدريبهم على التعاون إذ يشير عبد السلام الرحاوي (3: 8) بأن أفضل طريق لكي تتعلم شيئاً إن تدرسه لشخص آخر.

2-3 عرض نتائج اختبارات المجموعة الضابطة القبليّة والبعديّة ومناقشتها:

تشير النتائج في الجدول (4) إلى تحسن بسيط في مستوى أداء عناصر المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذا التحسن نتيجة استخدام المعلم الأسلوب المتبع بتعلم المهارات الحركية القائم على أساس تكرار الأداء واستعمال مجموعة من التمرينات التي يمكن

جدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومعامل (ف هـ) وقيمة (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية	دلالة الفروق
		م	ع	م	ع					
مهارة الوقوف على اليدين	الدرجة	1.0667	0.5936	3.6333	1.2602	2.566	0.3838	6.688	0.03	معنوي

(*) قيمة T-Test الجدولية 2.14 مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14 ن = 15

تساعد في تعلم مهارة الوقوف على اليدين لكن هذا التمرينات ساعدت بشكل بسيط جداً في تعلم المهارة كون هذه التمرينات لم تراعي الفروق الفردية إذ أكدت على تنمية الجانب البدني بصورة اكبر من الجانب المهاري.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها:

تشير نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين في الجدول (5) إلى تقدم أفراد المجموعة التجريبية في اختبار مهارة الوقوف على اليدين على المجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب تقدم المجموعة التجريبية إلى فاعلية التمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية تعليم الإقران الثلاثي إذ إن استخدام إستراتيجية تعليم الإقران الثلاثي ساعد في تنمية قدرة الطلاب على أداء

جدول (5)

يبين تكافؤ العينة في نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية	دلالة الفروق
		م	ع	م	ع			
مهارة الوقوف على اليدين	الدرجة	5.8467	0.7717	3.6333	1.2602	5.801	0.03	معنوي

(*) درجة الحرية = 28 عند مستوى دلالة (0.05) T-Test الجدولية = 2.048

الواجب الحركي المطلوب وتسهيل عملية التعلم بأقل وقت وجهد لان الطالب يحاول تقليد الأقران في تعلم الحركات والمهارات، خصوصا في التمرينات الرياضية فإذا طلب المعلم قيام طالب بشرح مفهوم ما بلغته إلى زميله فإن الطلاب يفهموا لغة بعضهم أسرع، إذ أكد محمد الديب (8: 303-304) إن تعليم الإقران يساعد الطلاب على التعلم ويؤثر بدرجة أكثر من المعلم في تنمية قدرات الطلاب ويعمل على استثمار طاقاتهم وخبراتهم الذاتية وتبادلها بطريقة

متميزة في إطار تبادل الثقة والاحترام والمحبة فيما بينهم، فيعمل كل طالب على تقديم المساعدة للزملاء فان هذه الإستراتيجية تراعي جميع المتعلمين وتوجيههم التوجيه الذي يؤدي إلى تحسين أدائهم فهي طريقة تدريسية تفاعلية ممتازة تراعي الطلاب ذوي القابليات العالية جداً وكذلك الطلاب ذوي القابلية المنخفضة جداً على وفق سرعتهم الخاصة (77:4-78). فتتمى لدى الطلاب مستويات التعلم من تذكر وتطبيق واكتشاف وفرص الممارسة والتدريب والتغذية الراجعة المستمرة التي لها دور كبير في تحسن أداء كل طالب وزيادة ثقته بنفسه لان الثقة والاحترام المتبادل يؤدي إحداث تغذية راجعة فعالة دون أن يكون الزميل في وضع دفاع عن نفسه (7: 186)، فان تقسيم الطلاب إلى مجموعات ولكل مجموعة قائد مسؤول عن تعلم هذه المجموعة أعطى فرصة اكبر للطلاب بأداء التمرينات وزيادة بالتكرارات وملاحظة أخطاء الأداء ومن ثم تصحيحها وهذا ما أكدته مها سيد عوض (10: 13) بأنه عند تقسيم الصف إلى مجموعات فردية أو زوجية لكل مجموعة قائد تم تدريبه من قبل المعلم تكون مسؤولية تعليم الطلاب بشكل تفصيلي عن مراحل أداء المهارة ودور المعلم الملاحظة والمتابعة لمجموعة الإقران وتصحيح الأخطاء وشرح ما يتعثر فيه إي قائد للمساعدة في اكتساب المهارة.

4- المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

1-4 الاستنتاجات:

تم استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. للتمرينات التعليمية باستخدام إستراتيجية تعليم الإقران الثلاثي تأثير ايجابي في تعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك الفني لطلاب المرحلة الابتدائية.
2. ساعدت إستراتيجية تعليم الإقران الثلاثي إلى تفاعل الطلاب فيما بينهم وتسهيل عملية التعلم وتنمية الثقة بالنفس وروح المساعدة والمحبة والتعاون بين جميع الطلاب المتعلمين.

2-4 التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:

1. الاستفادة من التمرينات التعليمية في تعلم مهارة الوقوف على اليدين للاعبين الجمناستك بصورة خاصة والمهارات والحركات الأخرى بصورة عامة.
2. إجراء دراسات مشابهة بتطبيق إستراتيجية تعلم الإقران الثلاثي لتعلم مهارات الجمناستك ولعينات مختلفة.
3. توفير الأجهزة والأدوات والمستلزمات الخاصة بدرس التربية البدنية وخاصة فيما يتعلق بدرس الجمناستك وإجراء بطولات داخلية ضمن نفس المديرية ومن ثم إجراء بطولة على مستوى المحافظات.

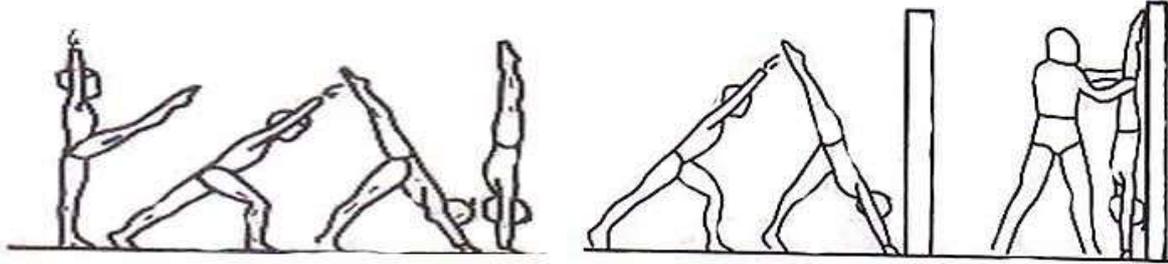
المصادر.

1. حسن علي مختار: قضايا واتجاهات معاصرة في المناهج وطرق التدريس، مطبعة بهار، مكة المكرمة، 1997.
2. فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ترجمة محمد نبيل نوفل (وآخرون)، ط10، مصر، مكتبة الانجلو، 1993.
3. عبد السلام عبد الجبار حامد الراوي: تأثير إستراتيجية تدريس الأقران في التحصيل الدراسي المعرفي والاحتفاظ بمادة طرائق التدريس لدى طلاب كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة. 2006.
4. عبير كمال محمد عثمان: فعالية استخدام استراتيجيات تعليم الأقران في تنمية الأداء المهاري لدى طلاب شعبة الملابس الجاهزة بكلية التربية، جامعة حلوان، رسالة ماجستير، 2007.
5. محمد زياد حمدان: التدريس المعاصر تطورات واصولة وعناصر وطرق، دار التربية الحديثة، عمان، الأردن، 1998.
6. محمد صبحي حسانين وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
7. محمد محمود حمادة: فاعلية إستراتيجية التدريس بالإقران في تنمية مهارات التخطيط وتنفيذ وتقويم دروس الرياضيات وفي انتقال وبقاء أثرها لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية، جامعة حلوان، العدد 83، 2002.
8. محمد مصطفى الديب: استراتيجيات معاصرة في التعليم التعاوني، طبعة 1، عالم الكتب، القاهرة، 2006.
9. محمود عبد السلام منصور وفاروق: النمو من الطفولة إلى المراهق، تهامة للنشر، جدة، 1989.
10. مها سيد عوض محمد على السياسي: اثر التدريس بالأقران على بعض مخرجات تعليم الاقتصاد المنزلي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان 2006.

ملحق (1)

أنموذج لبعض التمرينات التعليمية لمهارة الوقوف على اليدين

- (وقوف. الذراعان عاليا)
- ✓ نقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية مع ثني مفصلي الفخذين لوضع اليدين على الأرض على خط مستقيم.
- ✓ مرجحة الرجل الخلفية مع دفع الأرض بالرجل الأمامية ومرجحتها خلفاً لضم الرجلين قبل الوضع العمودي
- ✓ عندما يصل المشيطان فوق قاعدة الارتكاز يثبت الجسم بفعل الشد المتوازن في وضع الارتكاز يؤدي التمرين.
- ملاحظات هامة إثناء أداء التمرين:
 1. تأدية التمرين بالسند على الحائط في بادئ الأمر.
 2. يؤدي التمرين بمساعدة الطالب الزميل.
 3. يؤدي التمرين دون مساعدة.



- طريقة المساعدة: يقف المساعد بجانب الرجل الحرة، وعند مرجحة اللاعب الرجل الحرة للخلف ودفع الأرض بالرجل الأخرى، يمسك المساعد اللاعب من الفخذين لمساعدته على الثبات ومنعه من السقوط خلفاً أو أماماً.
- (الوقوف على اليدين بالنهوض الفردي ثم الاستناد على الحائط):
 - ✓ يؤدي نفس التمرين ولكن بمساعدة الزميل ثم بدون مساعدة.



ملحق (2)

السادة الخبراء

1. أ.م.د. عماد طعمه راضي كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. طرائق تدريس / تعلم حركي.
2. أ.م.د. علي فؤاد كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / تعلم حركي.
3. أ.م. د. واثق مدلل عبيد رئاسة الجامعة المستنصرية قسم النشاطات الطلابية / تدريب
4. أ.م.د. علي زهير الوحيلي رئاسة الجامعة المستنصرية قسم النشاطات الطلابية / تدريب.
5. أ.م. ميادة خالد الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / تعلم حركي.
6. أ.م. أسماء عزيز الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / طرائق تدريس.

ملحق (3)

أسماء السادة المقومين

1. م.علي فاضل عباس ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة
2. الأستاذ علي داوود حسون بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة
3. الأستاذ حسين مطشر راضي بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة
4. مؤيد عبد السادة زريجي بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة