

## تأثير برنامج تعليمي باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارتي القفز فتحاً وضمماً على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال

م.د. حيدر صبيح نجم التميمي م.د. حسن غالي مهاوي

١٤٣٩ هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعلم مهارتي القفز فتحاً وضمماً على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال.

استخدم الباحثان البرنامج التعليمي على عينة قوامها (٣٠) طالب من المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية اجماعة ميسان، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية (فرع العلوم النظرية) وضابطة (فرع العلوم التطبيقية) بواقع (١٥) طلاب لكل مجموعة وبواقع (٢) وحدات تعليمية في كل اسبوع ولمدة (٣) أشهر، وتخلل المنهاج تمارين على اجهزة وادوات ووسائل مساعدة، واستمر تطبيق البرنامج مدة (١٢) أسبوع وبواقع وحدتين أسبوعياً لكل مجموعة، وقد استخدم الباحثان مبدأ التدرج في تعليم مهارتي قيد البحث للوثب السليم على حصان القفز والطيران وألأستاد والخروج منه بهبوط سليم، حيث استخدم في البداية جهاز الحصان مختلف الأرتفاع وبسطة إسفنجية عالية تحت الجهاز وكذلك استخدمت المساعدة اليدوية (وقوف مساعدين قرب الجهاز). وأعطيت لكلا المجموعتين (٦٠) محاولة باستخدام ابسطة اسفنجية وجهاز مهر خشبي مقسم ومن ثم وضع الجهاز بين الأبسطة ومن كثر المحاولات تخطت المجموعة عنصر الخوف والقلق.

وتضمن البحث أهم جوانب التعلم والحركي والمهاري تم اختيارهن من خلال توزيع استبانات على خبراء ذوي الاختصاص والخبرة وعددهم (١٣) خبير. وكانت أهم النتائج التي توصل إليها البحث فقد ثبت فاعلية استخدام الوسائل المساعدة في تعليم مهارتي قيد البحث على جهاز طاولة القفز الذي يساعد في تعلم المهارتان بشكل أفضل وكان له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء للطلبة من خلال إزالة عامل الخوف والتردد من الوقوع بالأصابات وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري للطلبة في المحاضرات العملية.

## Abstract.

### **The effect of an educational program using aids in the development of some motor abilities and learning of the two skills jumping to for your men's Technical gymnastics.**

Objective of the study: Learn about the effect of the use of some aids in learning the skills of jumping and locking on the table of the technical gymnastic jumping table.

The two researchers used the study program on a sample of (30) students from the third stage in the Faculty of Physical Education \ University of Misan, divided into two experimental groups (theoretical science branch) and an officer (Applied Science Branch) with (15) students per group and (2) The program has been used for 12 weeks and 2 units per week for each group. The researcher used the principle of progress in teaching my skill in search of landing on the jumping horse and getting out of it with a proper landing. , Where he initially used a different horse apparatus for height and spandex The two groups (60) were given an attempt to use sponges without a device, and then the device was placed between the legs and from many attempts the group exceeded the element of fear and anxiety.

The research included the most important aspects of learning, movement and skill were chosen through the distribution of questionnaires to experts with expertise and experience number (13) expert. The most important results of the research proved the effectiveness of the use of aids in teaching my skills in the research on the jump table, which helps to learn the skills better and had a positive impact in raising the level of performance for students by removing the factor of fear and frequency of injury and thus raise the level Performance of students in practical lectures

**Keywords:** aids, motor abilities, gymnastic jumping,

## ١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

### ١-١ المقدمة البحث وأهميته:

لقد حظي التعلم الحركي كبقية العلوم التربوية الأخرى في مجال التربية الرياضية اهتماماً واسعاً في الآونة الأخيرة كونه يهدف الى وضوح وسهولة المهارة المراد تعلمها والتدرج بها من السهل الى الصعب واتقانها بشكل جيد قبل مغادرتها مما يؤدي الى التشويق والمتعة في تعلم المهارات وسرعة فهمها. وتعد رياضة الجمناستك من أوائل الرياضات التي ترقى باداء الرياضي الى حدود المتعة وتحتل موقعاً بين الفعاليات الرياضية الفردية لأنها العمود الأساس لكل الألعاب الرياضية في النشاط الخاص. قد شهدت تطوراً ملحوظاً بفضل الدعم والرعاية الكبيرة من الكليات التربوية والباحثين في هذا المجال في تطوير أجهزة أعدت خصيصاً لتعليم الحركات الصعبة والتي تعتمد بشكل كبير من خلال استخدام الوسائل والادوات والأجهزة المساعدة في التعلم مهارتي قيد البحث والتي تصب في مصلحة العملية التعليمية

لتحسين المسار الحركي من خلال تنمية عناصر القدرات البدنية والحركية. ويعد جهاز طاولة القفز احدى الأجهزة المشتركة للرجال والنساء في الجمناستيك التي تختلف عن بقية الأجهزة كونها تحتوي على خمس مجاميع حركية حددها القانون وكل مجموعة تحتوي على عدة حركات. لذلك تعد مهارتي قيد البحث من اهم مهارات طاولة القفز لطلاب كليات التربية الرياضية وعلوم الرياضة التي يتوقف عليها تعلم مهارات ذات صعوبات عالية تمهيداً لمهارات اخرى عندما تكون متبوعة بقلبات هوائية مكورة وجانبية ومسبوقة بعدة لفات.

لذا تكمن أهمية البحث في اعداد برنامج تعليمي باستخدام وسائل واجهزة وأدوات مساعدة سمعية وبصرية غرضها تطوير أهم جوانب التعلم لمهارة قيد البحث يتيح للمتعلمين من طلبة الكلية استغلال الوقت والجهد وسرعة تطور الأداء المثالي وبالأضافة الى الخوض في هكذا بحوث تخص جهاز طاولة القفز كونه يتطلب مهارة خاصة ودقة في الأداء الحركي وبذلك يساهم هذا البحث في حل مشكلة من مشاكل التعليم في حقل الجمناستيك في العملية التعليمية الجامعية والتربوية وإيجاد الحلول الناجحة لها.

#### ٢-١ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثان المتواضعة كونهما تدريسا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومدرسي لمادة الجمناستيك ومن خلال مشاهدتهما المتكررة في سير عملية تعليم المهارات الأساسية وجادا أن هناك صعوبة تعلم الطلاب لهذه المهارات وذلك لوجود نوعا ما من الصعوبة في أداء هذه المهارات كما لاحظنا تراجع وتدني في المستوى الحركي والمهاري لهاتين المهارتين بسبب الخوف الشديد للطلاب من الوقوع بالأصابات في ضوء نتائج الامتحانات العملية الأولية والنهائية ضمن المنهاج الدراسي لذا ارتأى الباحث الاستعانة بمنهج تعليمي مصحوب بوسائل وأجهزة وأدوات مساعدة متاحة ومتوفرة في الكلية لإزالة عامل الخوف لدى كثير من الطلبة وشعورهم بالأمان والتشويق والتي قد تسهم في التعرف على إيجاد وسائل علاجية أفضل تساعد في تعليم الطلاب وتوهمهم في التغلب على صعوبة أداءهم الحركي، ومن ثم توظيفها ومعرفة تأثيرها في التعلم الحركي والمهاري لمهارتي قيد البحث على جهاز طاولة القفز لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان.

#### ٣-١ أهداف البحث:

١. إعداد برنامج تعليمي باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارتي القفز فتحاً وضمناً على جهاز طاولة القفز بالجمناستيك الفني للرجال.
٢. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارتي القفز فتحاً وضمناً على جهاز طاولة القفز بالجمناستيك الفني للرجال.

#### ٤-١ فرضيات البحث:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في القدرات الحركية وتعلم مهارتي القفز فتحاً وضماً ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للقدرات الحركية وتعلم مهارتي القفز فتحاً وضماً للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الأختبار البعدي للمجموعة التجريبيّة.

#### ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة لفرعي العلوم النظرية والتطبيقية \ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ميسان للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨

٢-٥-١ المجال الزماني: ٢٠١٧/١٢/١ ولغاية ٢٠١٨/٥/٢

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الداخلية للجناساتك اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اجامعة ميسان

#### ٢ - المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

##### ١-٢ التعلم والتعلم الحركي:

إن التعلم هو كل ما يسعى إليه الفرد من تحصيل معلومات، وما يكتسبه الإنسان من اتجاهات وعادات مختلفة و مهارات بمختلف أنواعها، عقلية أو حركية أو وجدانية أو خلقية سواء أكان هذا الاكتساب شعورياً أم لا شعورياً.

فالتعلم هو "مجموعة العمليات التي يتم من خلالها انتقال المعلومات من المعلم إلى المتعلم" (١١:١٣). والتعلم هو "العملية التي من خلالها يستطيع الفرد تكوين قابليات أو مهارات جديدة، أو تعديل قابليته أو مهاراته عن طريق الممارسة والتجربة". (٣٨:٢٠) أما التعلم الحركي فيعرف على أنه "مجموعه من العمليات المرتبطة بالتدريب التي تقود إلى تغييرات ثابتة نسبياً في قابلية الأداء". (٢٤:٨). لذلك ليس له قيمة اذا لم تكن للمتعم رغبة في التعلم، ويعني التعلم أيضاً "عملية التغيير في السلوك الحركي للفرد والتي تتبع أساساً ولا تكون نتيجة للنضج أو التعب أو تعاطي المنشطات، وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتياً على السلوك الحركي". (٢٤:٨)

##### ٢-٢ الوسائل المساعدة في التعلم الحركي:

"تعد الوسائل التعليمية في عملية التعلم الحركي من الادوات التي تسهل عملية نقل المادة التعليمية للمتعم ، وتزوده بخبرة مباشرة التي تساعده في تنمية مهاراته الرياضية، اذ ان هذه الوسائل تولد لدى المتعلم الميل القوي والرغبة

للتعلم وبالتالي تسريع عملية التعلم، كما ان هذه الوسائل تؤدي إلى أطلاله تذكر المتعلم لأداء المهارات الحركية وبالتالي يؤدي الى تصور حركي للمهارة المتعلمة". (١٣:٩٠)

وان استخدام الوسائل التعليمية تشعر المتعلم بالثقة بالنفس وتؤخر ظهور التعب وتزيد من قوه التحمل للمتعلم في الاستمرار على الأداء، فضلا عن انها تجعل الدرس أكثر فاعلية وإيجابية من خلال مجموعة من الاجهزة والأدوات لدى المدرب في تحسين تقصير مدة التعلم وتدريب اللاعبين والمتعلمين على المهارات الأساسية"، (٢٢:٦٥) لذلك "يصبح المتعلم مسؤولا ومشارك إيجابيا إلى حد كبير بعد أن كان مستقلا ومقلداً، والاستعانة بتلك الادوات التي تؤدي إلى دفع التعلم وتخفيض المدة الزمنية إذ يتأثر الأداء الحركي (التكنيك) وتصبح مواصفات الأداء الحركي أكثر اتقان ودقة". (١١:١٠)

### ٣-٢ جوانب التعلم الحركي:

"إن الإنسان عندما يقوم بأي عمل من الأعمال فهو وحدة واحدة، ان استجاباته تتضمن جوانب حركية وفكرية وعاطفية". (٧:٩٨)

أن جوانب التعلم هي سبب من أسباب تطور المهارات الحركية والأداء الحركي والتي تعطي للاعب سرعة التطور في المهارات من خلال أداءها وإتقانها وهذا ما أشار إليه (وجيه محجوب) "لابد من امتلاك المتعلم أو اللاعب جوانب عدة للتعلم والتي تساعد في تحسين المستوى المهاري والخططي للألعاب الرياضية المختلفة". (٢٣:٥) ولكون مهارة قيد البحث تحتاج قدرات حركية ومهارية لابد من التطرق والأشارة إليها.

### ١-٣-٢ التعلم المهاري:

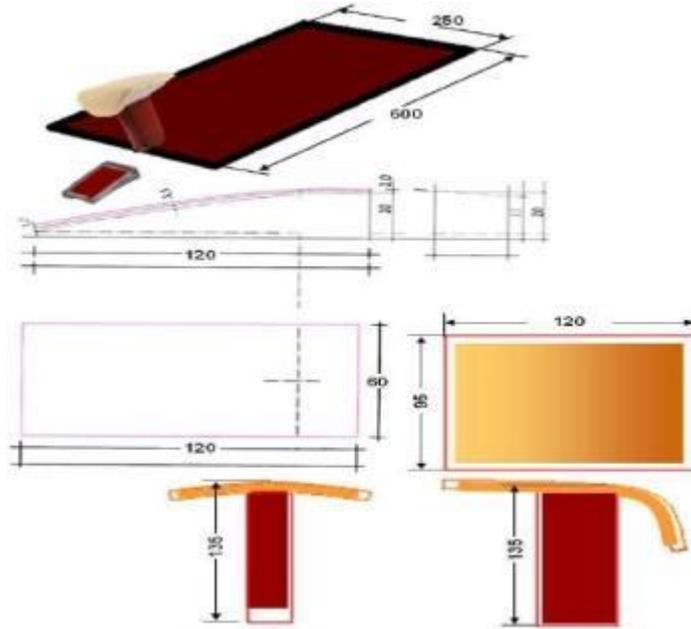
وتتضمن القدرات النفس حركية وذلك بتكوين المهارات وتمييزها التي تتطلب استخدام أو تنسيق عضلات الجسم لممارسة الفنون والرياضة يمكن أن تصنف في هذا المجال الإدراك بأنها "عملية عقلية تتضمن استقبال المتعلم عن طريق الحواس ولتقليد بأنها عملية تكرر أي فعل أو قول أو عمل يقوم بها الفرد بعد مشاهدته لفرد آخر أو نموذج يؤدي أمامه والتي ترفع المراقبة عن التلميذ تدريجيا بحيث يعمل بشيء من الحرية والتصرف ويتعرف على اخطائه ويتلافها، الى أن يصبح أداء التلميذ تلقائيا سلساً فيؤديه بسهولة وثقة عالية، ثم الأتقان في تكوين المهارة والأبداع للخروج بشيء جديد للمهارة بموجب المعايير الثقافة المجتمعية السائدة". (٢٦:٤٦)

### ٢-٣-٢ القدرات الحركية:

ويتضمن الصفات الحركية العامة والخاصة لأرتباطها بشكل مباشر بالجهاز العصبي المركزي والتي تلعب دور رئيسي في عملية التعلم والتطور، حيث بين كثير من العلماء انها مكتسبة من المحيط وتتأثر بالبيئة والوراثة. وقد تطورت النظرة إلى اللياقة الحركية فنادى العلماء إلى إضافة مكونات أخرى لها أهمية في اللياقة مثل الرشاقة والتوازن،

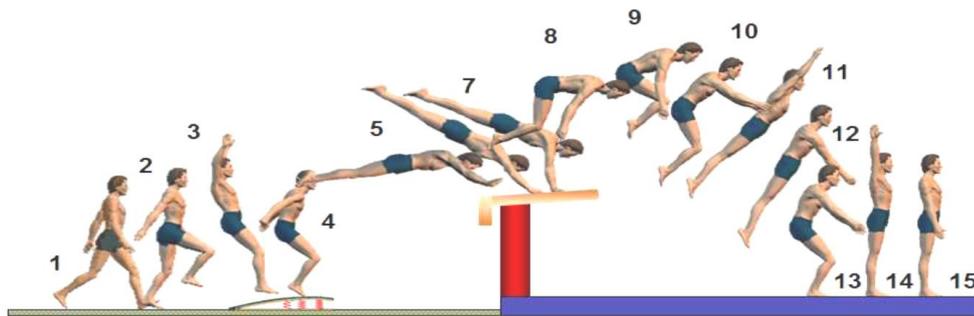
والمرونة، إذ يرى (محمد) بأنها (ماتقيسه بطاريات الاختبار التي تسعى وتهتم بقياس قدرة العضلات الكبيرة على الأداء).  
(١٨:٢٥) أما (أحمد وخلييل) فعرفها بأنها (استعداد طبيعي أو مكتسب من خلال الإعداد لأداء خاص للمجموعات  
العضلية الكبيرة دون تعب زائد وكذلك قوة عضلية، ومرونة قدرة عضلية، ووجد عضلي، ورشاقة، ووجد دوري، وسرعة وعمل  
فسيولوجي، وقياسي، وبدني أو عمل حركي). (١:٤٥)

### ٢-٣-٣ الأداء الفني: لمهارة القفز فتحاً وضماً على جهاز طاولة القفز: (٨:٤٥١)



شكل (١)

الأداء الفني لمهارة القفز فتحاً ومواصفات جهاز طاولة القفز



شكل (٢)

الأداء الفني لمهارة القفز ضماً

أ. النواحي الفنية للقفز فتحاً:

يبدأ الطالب بالركض باتجاه جهاز طاولة القفز بخطوط منتظمة (الركضة التقريبية) يتم النهوض الزوجي من فوق لوحة النهوض ويطير الطالب (الطيران الأول) بجسم ممدود، وتمرجح الرجلان إلى الخلف والأعلى مضمومتين وممدودتين، وتتحرك الذراعان إلى الأمام وتصنع مع الجسم خطاً مستقيماً مائلاً وتبدأ حركة فتح الرجلين في لحظة وضع اليدين على سطح طاولة القفز ثم تتوقف حركة الرجلين وتضم عندما تدفع اليدين الجهاز للحصول على التحليق الثاني، وفي هذا التحليق يجب إن يمد الجذع للحصول على الهبوط الجيد برجلين مثنيتين من الركبتين لأمتصاص الزخم وتقادي لأصطدام بالأرض.

ب. النواحي الفنية للقفز ضمماً:

لا تختلف النواحي الفنية للقفز ضمماً عن النواحي الفنية للقفز فتحاً اختلافاً كبيراً، ولكن الاختلاف يكون في وضع الرجلين في الطيران الثاني يقوم اللاعب بسحب رجليه وضهما إلى الصدر بعد دفع الجهاز باليدين والبدء بالطيران الثاني وعند عبور الجسم والرجلين فوق مستوى الجهاز تقوم برفع الرأس والصدر إلى الأعلى ومد الرجلين للهبوط وعند الهبوط يقوم اللاعب بعمل ثني قليل في الركبتين لامتناس الاصطدام بالارض.

### ٣- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

#### ٣-١ منهج البحث:

يعد اختيار المنهج الملائم والأكثر انسجاماً مع طبيعة المشكلة المراد بحثها ضرورة من ضروريات البحث العلمي حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين) نظراً لملائمة طبيعة مشكلة البحث إذ تهدف إلى (إحداث تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، مع ملاحظة التغيرات الواقعية في ذلك الحدث وتفسيرها). (٦:٣٦٠)

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

يعد اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث وان طبيعة البحث هي التي تتحكم بالعينة وبناء على ما تقدم فقد اختار الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية التي تتمثل بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لفرعي النظري (الضابطة) والتطبيقي (التجريبية) والبالغ مجتمع عددهم (٤٥) طالب ويشكلون نسبة (٦٦,٧%) على شعبتين (٢٠١) وتم اختيار العينة البالغ عددهم (٣٠) طالب بشكل عشوائي بأسلوب القرعة الأرقام الزوجية بالتسلسل وبواقع (١٥) طالب للتجريبية والضابطة وتم استبعاد (٥) طلاب بسبب الغياب واستخدام (١٠) طلاب للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم في التجربة الرئيسية لتفادي الانحياز وجدول رقم (١) يبين نسب حجم العينة.

| النسبة<br>المئوية | عدد أفراد العينة | مجتمع البحث   |
|-------------------|------------------|---------------|
| -----             | ٤٥ طالب          | المجتمع أكمله |
| %٦٦,٧             | ٣٠ طالب          | عينة البحث    |

وقد تم تكافؤ العينة إحصائياً في كل من متغيرات البحث. وجدول رقم (٢) أدناه يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية، بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

### وجداول رقم (٢)

يبين تكافؤ متغيرات البحث

| مستوى الدلالة | قيمة t       |              | المجموعة التجريبية |           | المجموعة الضابطة |       |        | الاختبارات  |
|---------------|--------------|--------------|--------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------|
|               | الجدولي<br>ة | المحتس<br>بة | ع ±                | س         | ع ±              | س     | القياس |             |
| غير معنوي     | ٢,٠٤٨        | ٠,٧٢٠        | ٤                  | ١٠,٦<br>٠ | ٤,٦٠٠            | ١١,٣٥ | م اسم  | مرونة       |
| غير معنوي     |              | ١,٣٥٥        | ٠,٥٢٩              | ٧,٦١<br>٥ | ٠,٥٩٩            | ٧,٨٢٥ | ثا     | رشاقة       |
| غير معنوي     |              | ١,١٠٠        | ٠,٥٥٠              | ٣,٧٠<br>٠ | ٠,٤٠٥            | ٣,٥٦٣ | ثا     | توافق حركي  |
| غير معنوي     |              | ١,١١٠        | ١,٦٢٠              | ٤,٤٩      | ٠,٦٣٥            | ٤,٠٦  | درجة   | الفقر فتحاً |
| غير معنوي     |              | ٢,٠٣٠        | ١,٤٤٠              | ٤,٦١      | ١,٠٢٠            | ٣,٣٥  | درجة   | الفقر ضمناً |

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن-٣=٢-٣٠=٢٨)

### ٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

- مصادر عربية وأجنبية.
- أجهزة جمناستك متوازي وعقلة منخفضة وشريط قياس (فيتة)
- صندوق خشبي مقسم مختلف الارتفاع
- متوازي واطئ بارتفاع (٥٠) سم وحلق واطئ
- مسطرة جونس المقسمة وكرات طبية
- حبال مطاطية وابسطه أسفنجية ولوحة النهوض (قفاز)
- ساعة توقيت واستبانة واستمارة تقييم الأداء
- أدوات مكتبة (أوراق وأقلام) وبورك للتخطيط وطباشير

- شريط قياس وكارتات صفراء وحمراء وشواخص عدد (٢)
- حزام أمان يدوي وجهاز وثب عالي
- حبل على ارتفاع (١,٤٠م) وحبال تسلق للتنقية وحبال مطاطية.
- ائقال مختلفة وحزام أمان معلق (لونجا)
- أقماع تدريب عدد (٤)

### ٤-٣ الاجراءات الميدانية:

#### ١-٤-٣ تحليل جوانب التعلم:

#### ١-١-٤-٣ فرز أهم جوانب التعلم:

من أجل تحديد جوانب التعلم في متغيرات قيد البحث لجأ الباحثان الى الاسلوب العلمي في تحديدها (الجانب المهاري والبدني والحركي) من خلال استخدام الأستبانة،<sup>(\*)</sup> وبعد جمعها من قبل الخبراء وتفريغ البيانات احصائياً كان لابد من تحديد الأهمية النسبية لكل جانب التعلم الحركي من خلال إتباع الباحثان الخطوات (١٤:٦٧)

١. تم عرض هذه الجوانب الى مجموعة من الخبراء البالغ عددهم (١٣) خبير.
  ٢. تم حساب الدرجات التي جمعها الباحث وحسب القانون الآتي:
    - مجموع الدرجات = (مجموع عدد التكرارات × درجة الأهمية)
    - عدد التكرارات تعني عدد إشارات الخبراء مقابل كل درجة أهمية.
    - مجموع درجات الجانب المهاري = ٥٠
    - مجموع درجات الجانب البدني = ٢٧
    - مجموع درجات الجانب الحركي = ٤٧
  ٣. تحسب القيمة العليا للدرجات = عدد الخبراء × أعلى درجة في المدى = ١٣ × ٥ = ٦٥
  ٤. تحسب الأهمية النسبية لكل صفة أو سمة:
    - الأهمية النسبية = مجموع درجات السمة × ١٠٠
    - القيمة العليا للمدى:
- ✓ الأهمية النسبية للمهاري = ٥٠ × ١٠٠ % = ٧٦ %
- ✓ الأهمية النسبية للبدني = ٢٧ × ١٠٠ % = ٤١,٥٤ % يستبعد حسب النسبة النهائية
- ✓ الأهمية النسبية للحركي = ٤٧ × ١٠٠ % = ٧٢ %
٥. ثم تحسب النسبة المقبولة = ٠,٤ (القيمة العليا للدرجات + أعلى درجة للمدى) × ١٠٠

(\*) ينظر ملحق رقم (١)

- القيمة العليا لمدة الدرجات: جوانب التعلم =  $0,4 = (65 + 5) \times 100 = 43,07$  النسبة المقبولة فما فوق لكل تعلم يراد بحثه

### ٣-٤-١-٢ فرز أهم مكونات القدرات الحركية والمهارية:

استعان الباحث بالمصادر والمراجع الخاصة للتدريب الرياضي بالجمناستك لغرض تحديد أهم المتغيرات الخاصة بالأداء البدني والحركي ووضعها في استمارة استبيان ومن ثم عرضها على الخبراء والمختصين في الاختبارات والقياس وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم استخراج الأهمية النسبية لكل اختبار، وتم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة (٦٥% فما فوق) (٤:١٧٠) وكما مبين في الجدول (٣) أدناه.

### جدول (٣)

يبين الأهمية النسبية للاختبارات الخاصة بمتغيرات الحركية والمهارية حسب رأي (١٣) خبير

| ت | القدرة الحركية الخاصة | ت | الاختبارات المرشحة                                        | عدد الخبراء | النسبة المئوية |
|---|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------|-------------|----------------|
| ١ | المرونة               | ١ | ثني الجذع من الوقوف على صندوق ارتفاع (٥٠سم)               | ١           | ٧,٦٩%          |
|   |                       | ٢ | ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل                     | ١١          | ٨٤,٦٢%         |
|   |                       | ٣ | التفوس من الخلف للانبطاح                                  | ١           | ٧,٦٩%          |
| ٢ | الرشاقة               | ١ | الجرى المكوكي أو سباق المكعبات $4 \times 9$ م             | ١٠          | ٧٦,٩٢%         |
|   |                       | ٢ | الركض المرتد $2 \times 10$ م                              | ٢           | ١٥,٣٨%         |
|   |                       | ٣ | الركض الزكزاكي ( $4 \times 2$ م) بوجود اربع حاجز أو أقماع | ١           | ٧,٦٩%          |
|   | التوافق               | ١ | اختبار نط الحبل                                           | ١           | ٧,٦٩%          |
|   |                       | ٢ | الجرى على شكل رقم 8                                       | ٣           | ٢٣,٠٨%         |
|   |                       | ٣ | اختبار الدوائر الرقمية                                    | ٩           | ٦٩,٢٣%         |

### ٣-٥ اختبارات القدرات الحركية والمهارية المستخدمة:

#### ٣-٥-١ تحديد متغيرات المهارية:

قام الباحثان بتعيين مهارات على جهاز طاولة القفز وهما القفز فتحاً والقفز ضمماً.

#### ٣-٥-٢ تحديد المتغيرات الحركية:

#### ٣-٥-٢-١ اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل (المرونة) (١٠:٥٤)

- الهدف من الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.

- الأدوات المستخدمة: مسطرة جونسون المدرجة الموضوعة فوق صندوق بعلو القدمين وملاصقة لهما بحيث لا تعيق مد مشطي الذراعين الى ابعد مسافة من فوق اصابع القدمين الملاصقتين على الارض من الجلوس الطويل
- إجراءات الاختبار: عند الإشارة يبدأ المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين الأرض ويحاول المختبر مد الذراعين أماما على استقامتهما وثنى الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة ويجب البقاء ثابتاً (٢-٣ ثا) وتعطى له من (٢-٣) محاولة.
- حساب الدرجة: تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه . وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية

### ٣-٥-٢-٢ اختبار الجري المكوكي أو سباق المكعبات ٤ × ٩ م: (١٧:٢٥٤)

- الهدف من الاختبار: قياس سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة)
- الأدوات المستعملة:
  - ✓ منطقة فضاء خالية مساحتها (١٠×١٠م).
  - ✓ عدد مكعبات (٤) من الخشب.
  - ✓ عدد (٢) ساعة إيقاف للزمن.
- تعليمات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف) وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة نحو المكعبات بحيث يلتقط أحد المكعبات ويعود بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية، ثم ينطلق مرة أخرى ليلتقط المكعب الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة.
- حساب الدرجات: تحسب نتائج كل محاولة لأقرب ١/١٠ من الثانية، أي يحسب وقت للمختبر لحين اكتمال وضع المكعبات الأربعة خلف خط البداية وتحسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة.

### ٣-٥-٢-٣ اختبار الدوائر المرقمة: (١٧:٢٥٤)

- الهدف من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين القدم والعين.
- الأدوات المستخدمة:
  - ✓ ساعة إيقاف
  - ✓ طباشير لتخطيط دوائر على الأرض.
- تعليمات الاختبار:
  - ✓ يرسم على الأرض (٨) دوائر، على أن يكون قطر كل منها (٦٠) سم، وترقم الدوائر من (١-٨)

✓ يقف المختبر داخل دائرة رقم (١) وعند الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) وحتى الدائرة رقم (٨) بأقصى سرعة. ويعطى المختبر ثلاثة محاولات ويحسب زمن أفضل محاولة.

- حساب الدرجات: يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ لحظة إعطاء الإشارة والانتقال عبر الدوائر حتى الدائرة رقم (٨)

### ٦-٣ إجراءات البحث الميدانية:

#### ١-٦-٣ الأختبارات القبليّة لعينة البحث:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للأداء المهاري للمجموعتين التجريبيّة والضابطة بتاريخ ٢٠١٨/١١/١٧، بينما اختبارات الجانب الحركي بتاريخ ٢٠١٨/١١/١٩ في القاعة الداخليّة للجمناستك في كلية التربية الرياضيّة جامعة ميسان

#### ٢-٦-٣ المنهاج التعليمي المعد وتنفيذه:

#### جدول (٤)

#### يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

| اختبار قبلي                        | معالجة تجريبية                                                 | اختبار قبلي                      | المجموعة |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------|
| قدرات حركية خاصة<br>مهارات القفز   | التمرينات الخاصة لتطوير القدرات الحركية والمنهج التعليمي المعد | قدرات حركية خاصة<br>مهارات القفز | تجريبية  |
| قدرات حركية مقارنة<br>مهارات القفز | المنهج الاعتيادي لمنهاج الكلية للمجموعة الضابطة                | قدرات حركية خاصة<br>مهارات القفز | ضابطة    |

(يتميز المنهج التعليمي من غيره من المناهج كالتدريبي بدور كبير للباحث على وصف الوضع الراهن للصفة أو الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو أحداث تغييرات ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها وبرمجتها). (٥:٥١) وتكون المنهج المقترح استخدمت فيها وسائل تعليمية مختلفة توفر وسائل الأمان والمساعدة من (٢٤) وحدة تعليمية لـ (١٢) أسابيع توزعت لـ (٢) وحدات في الأسبوع الواحد للأيام (الأحد، الأربعاء) في بداية القسم الرئيسي واستمر لمدة (٣) أشهر، وتم تنفيذ المنهاج بعد إجراء الاختبارات القبليّة للأداء المهاري والبدني والحركي للمجموعة التجريبية. حيث استخدم جهاز مهر خشبي صغير ومتوازي وعقلة مختلف الارتفاع في البداية وبسطه أسفنجية عالية وراء الجهاز واستخدم المساعدة اليدوية (وقوف مساعدين قرب الجهاز) وبعد عدد من التكرارات في أداء المهارة من قبل

الطلاب تم تقليل استخدام الوسائل المساعدة وبالتدرج إلى أن تخطت المجموعة التجريبية عنصري الخوف والقلق عند أداء المهارة أما الضابطة فقد استخدمت الطريقة التقليدية في تعليم هذه المهارة وضمن المنهاج الدراسي في الكلية. واشرف الباحثان على تنفيذ مفردات المنهاج التعليمي بعد الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية، وتم تطبيق أول وحدة تعليمية .٢٠١٨١١٢١

#### جدول (٥)

يبين أقسام الوحدة التعليمية للمنهاج التعليمي المسبوق بتمارين ووسائل وعرض سمعي وبصري

| الوحدة التعليمية         | الأسبوع    | عدد الوحدات | المتغيرات الحركية والأداء المهاري للجهازين                            | تاريخ الوحدة التعليمية | مكان الوحدة التعليمية                                                |
|--------------------------|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| الأولى الثانية           | الأول      | 2           | مرونة<br>رشاقة                                                        | 2018/1/21<br>2018/1/24 | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك كلية التربية الرياضية   جامعة ميسان |
| الثالثة الرابعة          | الثاني     | 2           | الفزض صمماً بمساعده<br>مرونة وتوافق                                   | 2018/1/28<br>2018/1/31 | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك                                     |
| الخامسة السادسة          | الثالث     | 2           | مرونة<br>توافق                                                        | 2018/2/18<br>2018/2/21 | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك                                     |
| السابعة الثامنة          | الرابع     | 2           | الفزض فتحاً بمساعده<br>مرونة ورشاقة                                   | 2018/2/25<br>2018/2/28 | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك ((بعد عطلة نصف السنة))              |
| التاسعة العاشرة          | الخامس     | 2           | الفزض على مهر خشبي مقسم<br>مرجحة جهاز عقلة مقسم                       | 2018/3/4<br>2018/3/7   | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي  |
| الحادي عشر الثاني عشر    | السادس     | 2           | مرجحة متواز عالي بمساعده<br>حبال مطاطية معلق بالرجلين<br>مرونة وتوافق | 2018/3/11<br>2018/3/14 | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك                                     |
| الثالث عشر الرابع عشر    | السابع     | 2           | مرجحة عقلة عالي بمساعده<br>حبال مطاطية معلق بالرجلين<br>رشاقة وتوافق  | 2018/3/18<br>2018/3/21 | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك                                     |
| الخامس عشر السادس عشر    | الثامن     | 2           | الفزض على مهر خشبي مقسم<br>رشاقة ومرونة وتوافق                        | 2018/3/25<br>2018/3/28 | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي  |
| السابع عشر الثامن عشر    | التاسع     | 2           | الفزض فتحاً بالترجج<br>الفزض صمماً بالترجج                            | 2018/4/1<br>2018/4/4   | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي  |
| التاسع عشر العشرون       | العاشر     | 2           | مرجحة جهاز متوازي قانوني<br>مرجحة جهاز عقلة قانوني                    | 2018/4/8<br>2018/4/11  | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي  |
| واحد وعشرون اثنان وعشرون | الحادي عشر | 2           | حركتي قيد البحث                                                       | 2018/4/15<br>2018/4/18 | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك                                     |
| ثلاث وعشرون أربع وعشرون  | الثاني عشر | 2           | حركتي قيد البحث                                                       | 2018/4/22<br>2018/4/25 | القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي  |

### ٣-٦-٣ الاختبارات البعيدة لعينة البحث:

تم إجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث للأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ ٢٠١٨/٤/٣٠ في القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان

### ٣-٧ التقويم المهاري:

لقد تم تقويم الأداء المهاري من (١٠ درجات)، وكان التقويم من (٤) مقومين درجة اولى<sup>(\*)</sup> معتمدين من قبل الاتحاد الفرعي للجمناستك ا ميسان وتم حساب الدرجة فقط للأداء الفني لثلاث اختبارات لكل لاعب من خلال حذف أعلى وأوطأ درجة من درجات الحكام وحساب متوسط الدرجتين المتوسطتين ومن ثم استخراج الوسط الحسابي للدرجات الباقية لتكون الدرجة النهائية<sup>(\*\*)</sup>.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

- الحقيبة الإحصائية SPSS اصدار (١٨). الجزء
- الأهمية النسبية.
- الانحراف المعياري
- معامل الأختلاف
- الوسط الحسابي
- نسبة التطور

(\*) المقومين (ماجد خلف)، (كريم زيدان، بسام زيدان، محمد ناصر، مرتضى سلطان).

(\*\*) قواعد التقويم الدولية للجمناستك، ترجمة صالح جعفر، اللجنة الأولمبية القطرية، ٢٠١٣-٢٠١٦.

## ٤ - المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

## ٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية:

## جدول (6)

يبين الوسط والانحراف المتوسط وقيمة T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات قيد البحث

| الاختبارات   | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |           |                 |           | المجموعة الضابطة |           |                 |           | قيمة (T) |         | دلالة الفروق |       |
|--------------|-------------|--------------------|-----------|-----------------|-----------|------------------|-----------|-----------------|-----------|----------|---------|--------------|-------|
|              |             | الاختبار القبلي    |           | الاختبار البعدى |           | الاختبار القبلي  |           | الاختبار البعدى |           | المحسوبة |         | تجريب        | ضابطة |
|              |             | انحراف معياري      | وسط حسابي | انحراف معياري   | وسط حسابي | انحراف معياري    | وسط حسابي | انحراف معياري   | وسط حسابي | تجريب    | ضابط    |              |       |
| المرونة      | سعام        | 4                  | 10,6      | 3,20            | 17        | 5,75             | 13        | 2,35            | 4,02      | 2,145    | دال     | دال          |       |
| الرشاقة      | ثا          | 0,599              | 7,825     | 1,08            | 5,70      | 1,75             | 6,75      | 2,140           | 6,55      | 2,145    | غير دال | غير دال      |       |
| التوافق حركي | ثا          | 0,550              | 8,10      | 0,860           | 6,97      | 1,425            | 7,15      | 1,41            | 3,96      | 2,145    | غير دال | غير دال      |       |
| القفز قفحاً  | درجة        | 0,635              | 4,6       | 0,51            | 8         | 0,675            | 6,8       | 2,30            | 4,80      | 2,145    | دال     | دال          |       |
| القفز ضمناً  | درجة        | 1,020              | 3,35      | 1,35            | 7,4       | 1,38             | 5,69      | 2,085           | 5,52      | 2,145    | غير دال | غير دال      |       |

بلغت قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حريّة (١٥-١٤=١٤)

يبين الجدول رقم (٦) قيم الوسط والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية المعنوية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات قيد البحث، اذ نجد ان قيمة الوسط للاختبار القبلي للمرونة للضابطة (١١,٣٥) وانحراف متوسط (٤,٦٠)، وقيمة الوسط للاختبار البعدى (١٣) وانحراف متوسط (٥,٧٥). بينما التجريبية قيمة الوسط للاختبار القبلي (١٠,٠٦) وانحراف متوسط (٤) والاختبار البعدى (١٧) وانحراف متوسط (٣,٢٠) وعند حساب قيمة (T) المحسوبة نجدها (٢,٣٥) للضابطة و(٤,٠٢) للتجريبية وهي اكبر من الجدولية (٢,١٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) دلالة على وجود فروق معنوية للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدى للتجريبية. بينما نجد ان قيمة الوسط للتجريبية للاختبار القبلي للرشاقة (٧,٨٢) وانحراف متوسط (٠,٥٩٩)، وقيمة الوسط للاختبار البعدى (٥,٧٠) وانحراف متوسط (١,٠٨٨). بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلي (٧,٦٥) وانحراف معياري (٠,٥٢٩) والاختبار البعدى (٦,٧٥) وانحراف متوسط (١,٧٥٠)، وعند حساب قيمة المحسوبة نجدها (٢,١٥) للضابطة و(٦,٥٥) للتجريبية وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق معنوية للتجريبية وغير معنوية للضابطة ولصالح الاختبار البعدى للتجريبية، بينما نجد ان قيمة الوسط القبلي للتجريبية للتوافق الحركي (٨,١٠٠) ثانية وانحراف متوسط (٠,٥٥٠)، وقيمة الوسط للاختبار البعدى (٦,٩٧٠) وانحراف متوسط (٠,٨٦٠)، بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلي (٧,٣٥) وانحراف معياري (٠,٣٨٠) والاختبار البعدى (٧,١٥٠) وانحراف متوسط (١,٤٢٥)،

وعند حساب قيمة المحتسبة نجدها (١،٤١) للضابطة و(٣،٩٦) للتجريبية وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق معنوية للتجريبية وغير معنوية للضابطة ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية، بينما نجد إن قيمة الوسط لأختبار القفز فتحاً (٤،٠٦) وبانحراف متوسط (٠،٦٣٥)، وقيمة الوسط للأختبار البعدي (٨) وبانحراف متوسط (٠،٥١٠)، بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلي (٤،٩) وبانحراف معياري (١،٦٢٠) والأختبار البعدي (٦،٨) وبانحراف متوسط (٠،٦٧٥)، وعند حساب قيمة المحتسبة نجدها (٢،٣٠) للضابطة و(٤،٨٠) للتجريبية وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق معنوية للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية، بينما نجد إن قيمة الوسط للأختبار القفز ضمناً للتجريبية (٣،٠٣٥) وبانحراف متوسط (١،٠٢٠)، وقيمة الوسط للأختبار البعدي (٧،٤) وبانحراف متوسط (١،٣٥)، بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلي (٤،٦١) وبانحراف معياري (١،٤٤٠) والأختبار البعدي (٥،٦٩) وبانحراف متوسط (١،٣٨)، وعند حساب قيمة المحتسبة نجدها (٢،٠٨٥) للضابطة و(٥،٥٢) للتجريبية وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق ذات دلالة معنوية للتجريبية ولصالح اختبارها البعدي.

#### ٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية و الضابطة:

##### جدول (٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المتوسط ومعامل الاختلاف ونسب تطور وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات قيد البحث

| الاختبارات   | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |           |                 |           | المجموعة الضابطة |           |                 |       | قيمة (T) |      | دلالة الفروق |         |
|--------------|-------------|--------------------|-----------|-----------------|-----------|------------------|-----------|-----------------|-------|----------|------|--------------|---------|
|              |             | الاختبار القبلي    |           | الاختبار البعدي |           | الاختبار القبلي  |           | الاختبار البعدي |       | المحسوبة |      | تجريب        | ضابطة   |
|              |             | انحراف متوسط       | وسط حسابي | انحراف معياري   | وسط حسابي | انحراف معياري    | وسط حسابي | تجريب           | ضابط  |          |      |              |         |
| المرونة      | سم \ م      | 4                  | 17        | 3,20            | 11,35     | 4,600            | 13        | 5,75            | 13    | 2,35     | 4,02 | دال          | دال     |
| الرشاقة      | ثا          | 0,599              | 5,70      | 1,08            | 7,65      | 0,529            | 6,75      | 1,75            | 6,75  | 2,140    | 6,55 | دال          | غير دال |
| التوافق حركي | ثا          | 0,550              | 6,97      | 0,860           | 7,35      | 0,380            | 7,15      | 1,425           | 7,15  | 1,41     | 3,96 | دال          | غير دال |
| القفز فتحاً  | درجة        | 4,6                | 0,635     | 8               | 0,51      | 1,620            | 4,9       | 6,8             | 1,620 | 2,30     | 4,80 | دال          | دال     |
| القفز ضمناً  | درجة        | 3,35               | 1,020     | 7,4             | 1,35      | 4,61             | 5,69      | 1,440           | 4,61  | 2,085    | 5,52 | دال          | غير دال |

\* عند درجة حرية (ن-٢) = (٣٠-٢) = ٢٨ وعند مستوى دلالة (٠،٠٥)

ولغرض معرفة فروق الانجاز البحث في متغيرات البحث البعدية واختبار تقويم الأداء المهاري بين المجموعتين وكما مبين في الجدول رقم (٧) للوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف ونسبة التطور للمجموعتين التجريبية والضابطة، لذا أظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية في نتائج متغيرات قيده البحث ماعدا متغيري

الرشاقة والتوافق حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة للمتغير الرشاقة (٢٠١٠) والتوافق (٢) وهو اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢٠٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)، وكلتا الاختبارين معنويين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية. ومن خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث يبين الجدول ان قيمة (T) المحتسبة لمتغير المرونة بلغت (٦,٢٥) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢٠٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وبلغت قيمة (T) المحتسبة لمتغير مهارة القفز فتحاً (٣٠٩٥) واكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢٠٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبلغت قيمة (T) المحتسبة لمتغير مهارة القفز ضمناً (٣,١١٠) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢٠٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥). بالإضافة الى أن المجموعة التجريبية معامل الاختلاف لقيم متغيراتها أقل من نظيرتها الضابطة حيث أن كلما كان معامل الاختلاف كبير يكون أقل نسبة تطور بمعنى أن المجموعة التجريبية هي الأفضل والأحسن تطور وتقدم بشكل ايجابي على حساب المجموعة الضابطة لقلة التشتت بمتغيراتها.

#### ٣-٤ مناقشة نتائج متغيرات قيد البحث:

بعد عرض وتحليل نتائج المتغيرات القبالية والبعدية ثم البعدية بعدية في الجداول (٧,٦) حيث أظهرت النتائج تفوق الاختبار الأداء المهاري والحركي للمجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة. ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان التقدم في تطور الأداء المهاري للحركتين لتقس الجهاز الى استخدام الوسائل المساعدة والميكانيكية والتمارين الحركية وتمارين بأسلوب المهارة في المنهج التعليمي واستخدام تمارين بأسلوب المهاري على متوازي وجهاز مهر خشبي مقسم ارضي وقانوني ومن خلال أوضاع التعلق على العقلة أو السلام الخشبية من خلال العدد القليل من التكرارات من خلال الزيادة التدريجية بالانتقال وإثارة الناشئ للتدريب المتواصل لغرض تكيف العضلات للتمارين ، إذ إنها تساعد المتعلم على تعلم المهارة بأسهل وسيلة وبأسرع وقت ممكن وأحسن طريقة كذلك تقلل حصول الإصابات وخاصة في الحركات التي تتميز بعنصر الخطورة علاوة على ذلك تشجيع المتعلم نفسياً وتعطية الثقة في تطبيق النواحي الفنية التي تتطلبها المهارة وهذا ماجعل أداء الحركتين على الرغم من أن القفز فتحاً اصعب من القفز ضمناً بشكل أفضل لدى التجريبية، علاوة على ذلك الأثر الكبير في تطوير القدرة العضلية وانجاز شغل كبير أدت إلى اندفاع الطلاب لأداء تمارينهم على الوسائل المساعدة والأجهزة التي تضمنها المنهاج التعليمي المعد من قبل الباحثان شكل حافز وتفاعل كبير نتيجة المتعة في ذلك، إذ أن استخدام التمارين البدنية والحركية واسلوب المشابه للمهارة والمسبوقة بوسائل واجهزة ميكانيكية والتي ترتبط بالأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات، وتحسن التوزيع الديناميكي لتنفيذ أداء الواجب الحركي الأمثل". (٢٧:٢٠)

أما وجود فروق معنوية للمجموعة الضابطة ببعض المتغيرات فيعزو الباحثان ذلك أن المنهج المعد بالكلية ولو حدث فيه تطور طفيف بين القبلي والبعدي الا أنه لم يهتم بتطوير هذا المتطلب الخاص بهذا الجهاز من خلال

تطوير بعض عناصر القدرات الحركية والبدنية وعدم استخدام اجهزة وأدوات المساعدة التي بدورها تسهل على الطلاب الأحساس بالأمان والسلامة واكتسابهم الثقة بالنفس وعدم الشعور بالخوف والتردد من السقوط أو الأصابة ودون الحاجة للمساعدة وهذا ماحدث للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان تطوير صفة المرونة بالعباب الجمناستك بشكل رئيسي والتي تكون مكملة للنشاط المهاري وكذلك احتواء البرنامج على أهم الوسائل اللازمة لتطوير هذه الصفة من خلال إطالة العضلات العاملة ومطابقتها لعضلات الظهر والبطن والساقين وتنمية مطاطية العمود الفقري وتأثيرها الايجابي على تحسين المتطلبات الخاصة بجهاز طاولة القفز وحيث أن (تمرينات إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في مفاصل الجسم المختلفة هي من أهم وسائل تنمية المرونة". (١٦:١٢٢)

ويعزو الباحثان سبب عدم معنوية الفروق البعدية جدول (٧) لصفة الرشاقة ذلك هو عدم احتواء المنهاج على عدد كاف من تمارين بأسلوب المهارة واكتسابها بشكل كاف وتمارين حركية مركبة والتنوع في ربط التمارين المهارية معاً وحيث أن (تطوير الرشاقة يحتاج إلى عدد كبير من المهارات الحركية وأداء مهارات مكتسبة بصورة متنوعة مع مراعاة إن المهارات الحركية التي يتقنها الفرد والتي تدخل في نطاق العادات الحركية من خلال ممارستها تحت ظروف ثابتة لا تسهم في القدر الكافي في تطوير وتنمية صفة الرشاقة)، (٣:١٩) وعدم وجود الفروق المعنوية لا يدل على ضعف المجموعتين بل ظهر تطوراً بالاختبارات القبلية والبعدية.

ويعزو الباحثان سبب عدم وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية لكانتا المجموعتين لصفة التوافق والتي تم عرضها بالجدول (٧) إلى عدم التركيز على تمرينات التوافق بصورة مباشرة وكذلك عدم التنوع في الوسائل والإجراءات التي تتطلب تناسق عال وبتكرارات محسوبة من خلال تنوع المثيرات الخارجية وحيث أن (وسائل وإجراءات بناء قابليات التوافق يجب أن تكون متنوعة ويفهم من فاعلية التدريب لمثير معين، وأن الرفع المستمر لقابليات التوافق يتم حينما توضع مثيرات جديدة باستمرار وكذلك ارتباط هذه الصفة بصفة الرشاقة والقوة والسرعة والمرونة من خلال التنسيق والتوافق بين عملي الجهاز العصبي والعضلي. (٢:٣٥) وعدم وجود الفروق المعنوية لا يدل على ضعف المجموعتين بل ظهر تطوراً بالاختبارات القبلية والبعدية.

## ٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

## ١-٥ الاستنتاجات:

١. ان البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية المساعدة المتنوعة قد اختص العملية التعليمية وساعدت في تطوير الأداء الحركي لأقرب للمثالي للمجموعة التجريبية.
٢. إن استخدام الوسائل والأجهزة والأدوات التعليمية ساعد في تطوير القدرات الحركية والمهارية.
٣. أن توفير الوسائل التعليمية المتنوعة السمعية والبصرية والألكترونية وكذلك المتضمنة إيجاد الأمن والسلامة لغرض القيام بالأداء الحركي ساعد بشكل كبير على إزالة الخوف والقلق للطلاب من الوقوع بالأصابة وبالتالي الوصول الى الأداء لأقرب للمثالي.
٤. لم يساهم البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية تطوراً في اختبائي البعدي الرشاقة والتوافق بينما حقق تطور في اختبار البعدي للمرونة والتقويم المهاري لحركتي قيد البحث.

## ٢-٥ التوصيات:

١. استخدام وسائل وأدوات تعليمية جديدة غير تقليدية في تدريس مهارات اجهزة الجمناستك.
٢. التأكيد على ضرورة تطبيق اللاعبين والطلاب لمتغيرات قيد الدراسة في البرنامج التعليمي وزيادة في فترات البرنامج التعليمي لما لها من تأثير ايجابي في تطوير القدرات والأداء المهاري لمهائري قيد البحث.
٣. إجراء دراسات مشابهة على باقي الحركات في الجمناستك الفني وكذلك اجراء دراسات لفعاليات والالعاب رياضية اخرى.
٤. إجراء دراسات في مجال تصنيع الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية السمعية والبصرية لتوفير الوقت والجهد للمدرس والطالب والطالبة.

## المصادر.

١. احمد عودة، و خليل الخليلي: الاحصاء في التربية والعلوم الانسانية، ط٢، دارالامل، عمان. ٢٠٠٠، ..
٢. حسين علي حسين، عامر فاخر، قواعد تخطيط التدريب (دوائر، مرتفعات)، بغداد: مكتبة كرار للطباعة، ٢٠٠٦.
٣. حمد الهادي، يوسف البدوي، منهجية في تعلم وتدريب الجمباز، الاسكندرية: دار المعارف، ١٩٩٧.
٤. ديوبولد، فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط٢، القاهرة: مكتبة لأنجلو المصرية، ١٩٨٠
٥. زكي مصطفى وآخرون، أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة، ط١، عمان: جامعة البلقاء، دار النشر، ٢٠٠٨
٦. سامي محمد ملحم: منهج البحث العلمي في التربية و علم النفس، ط١، عمان: دار المسرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.

٧. شاكر محمود عبد المنعم، الوسائل التعليمية في تدريس المواد الاجتماعية. مجلة الفتح، العدد الرابع، مايس، ١٩٩٩.
٨. عبد الرؤوف أحمد، هديات أحمد، قواعد التدريب بالجمباز، ط١، حلوان: دارالفكر العربي، ٢٠٠٨.
٩. عبد الرحمن عبد الحميد: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠.
١٠. علي سلمان الطرفي، الاختبارات التطبيقية، جامعة بغداد: دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢.
١١. علي محمد عبد الرزاق الخياط: تأثير استخدام جهاز مقترح في اكتساب تعلم بعض مهارات التنس الأرضي الأساسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩.
١٢. قاسم لزام صبر؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المختلفة والمفتوحة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، ١٩٩٧).
١٣. قاسم لزام وآخرون، اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، الإسكندرية: دار الوفاء، ٢٠٠٥.
١٤. محسن علي السعداوي وآخرون، ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية، ط١، النجف: دار النشر والطبع، ٢٠٠٧.
١٥. محمد الياسري، مبادئ الاحصاء التربوي (الوصفي والأستدلالي)، ط١، بابل: دار الضياء للطباعة، ٢٠١٠.
١٦. محمد حسن علاوي، ابوالعلا فتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص١٢٢.
١٧. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي. ط١. القاهرة: دار الفكر العربي. ١٩٨٢.
١٨. محمد حسن علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر، ١٩٩٥.
١٩. محمد حسن علاوي: القياس في التربية الرياضية، القاهرة. دارالفكر العربي ٢٠٠٠.
٢٠. محمود داود، التعلم والتعليم في التربية الرياضية، ط١، جامعة بابل: دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١١.
٢١. نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة، ١٩٩٣.
٢٢. نوري ابراهيم الشوك، التصحيح في بعض مصطلحات الرسائل والأطاريح، جامعة بغداد، ٢٠٠٩.
٢٣. وجيه محبوب، وآخرون . نظريات التعلم والتطور الحركي، ط٢، بغداد، ٢٠٠٠.
٢٤. وجيه محبوب، التعلم وجدولة التدريب، بغداد: وزارة التربية، ٢٠٠٠.
٢٥. يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد: مكتبة الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢.
26. Robert N . Singer Motor learning and human performance Co. ٣ed. Macmillan publishers Co. Inc., ١٩٨٠
27. Gary A. &paul R. Touey; Manipulating Exercise Order Affects Muscular performance During a Resistance Exercise, Journal of strength and conditioning Resesarch, VO1,NO.1.Febrauary,1996.

#### ملحق (١)

استمارة تحديد أهم جوانب التعلم.

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع العلوم التطبيقية

- استمارة استبيان -

حضرة الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة وبعد.....

في النية إجراء بحثنا الموسوم بـ (تأثير برنامج تعليمي باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارتي القفز فتحاً وضماً على جهاز طاولة القفز بالجمناستيك الفني للرجال).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وتطبيقية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار ماترونه مناسب حول أهم جوانب الأساسية للتعلم وفروعها التي لها علاقة بمهارتي قيد البحث وبحسب الأهمية النسبية المحددة لكل جانب وأضافها إليها مع فائق التقدير والاحترام....

ملاحظة: يرجى وضع إشارة (٧) أزاء الدرجة المناسبة مثلما هو موضح بالأستمارة.

الاسم التدريسي

اللقب العلمي :

الجامعة :

الاختصاص:

التأريخ:

التوقيع

الباحثان

حيدر صبيح نجم التميمي

حسن غالي مهاوي

| الأهمية النسبية |   |   |   |   |   | جوانب التعلم  | ت |
|-----------------|---|---|---|---|---|---------------|---|
| ٥               | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٠ |               |   |
|                 |   |   |   |   |   | الجانب الحركي | ١ |

|  |  |  |  |  |  |                 |   |
|--|--|--|--|--|--|-----------------|---|
|  |  |  |  |  |  | الجانب البدني   | ٢ |
|  |  |  |  |  |  | الجانب المهاري  | ٣ |
|  |  |  |  |  |  | الجانب العقلي   | ٤ |
|  |  |  |  |  |  | الجانب النفسي   | ٥ |
|  |  |  |  |  |  | الجانب الوجداني | ٦ |

| الأهمية النسبية |   |   |   |   |   | الجانب الحركي  | ت  |
|-----------------|---|---|---|---|---|----------------|----|
| ٥               | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٠ |                |    |
|                 |   |   |   |   |   | الرشاقة        | ١  |
|                 |   |   |   |   |   | المرونة        | ٢  |
|                 |   |   |   |   |   | التوافق الحركي | ٣  |
|                 |   |   |   |   |   | الدقة الحركية  | ٤  |
|                 |   |   |   |   |   | الأنسيابية     | ٥  |
|                 |   |   |   |   |   | التوازن        | ٦  |
|                 |   |   |   |   |   | النقل الحركي   | ٧  |
|                 |   |   |   |   |   | الأيقاع الحركي | ٨  |
|                 |   |   |   |   |   | ضبط الحركة     | ٩  |
|                 |   |   |   |   |   | مجال الحركة    | ١٠ |
|                 |   |   |   |   |   | سرعة الحركة    | ١١ |
|                 |   |   |   |   |   | قوة الحركة     | ١٢ |

ملحق (2)

نموذج لبعض التمارين المستخدمة بالمنهج والأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة

تمارين تطوير المرونة

- 1- وقوف ثني الجذع أمام أسفل
- 2- وقوف الجانب مواجه للحائط (تبادل مرجحة الرجلين جانباً وعلياً)
- 3- (الجلوس فتحاً للراعين علماً) ضغط الجذع لأمماً
- 4- (جلس طولاً - انحناء جذع) مسك مفصل التعمين باليدين الضخبط الاهتزازي لملامسة الجبهة للركبتين والثبات



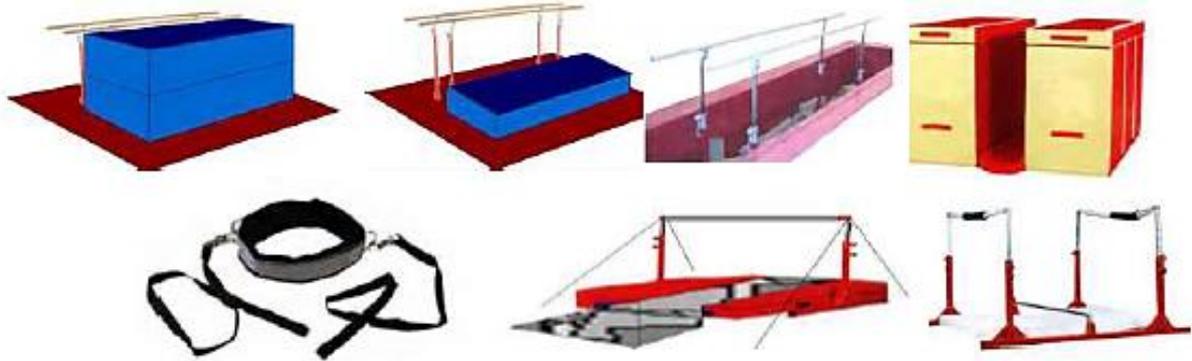
تمارين تطوير الرشاقة

- 1- (وقوف مواجه مجموعة من الأضلاع) الجري المنعرج بين الأضلاع
- 2- (وقوف الجانب المواجه للمعد) الوثب بالقدمين معاً مع قبائل جفتي المعد
- 3- (الوقوف على الخط النهائي المواجه للمعد) الجري مع ملامسة خط (م) والرجوع لملامسة خط النهائي بزمن
- 4- (وقوف) الجري اللولبي بين الأضلاع



تمارين تطوير التوافق

- 1- (وقوف الجانب المواجه للمعد السويدي) الجري مع تحدي المعد برجل اليمنى من جهة اليمين واليسرى من جهة اليسار
- 2- (وقوف مواجه لعقل الحائط) تسلق العقل بليدين والتقدمين معاً
- 3- (وقوف ثبات الوسط أمام 8 دولر مرقمة) الوثب في الدوائر بالتقدمين معاً على التوالي حسب الأرقام
- 4- (وقوف فتحاً - انحناء جذع) مسك كرة طبيعية وضربها لزميل من بين التعمين والذي يدور حوله إلى زميل آخر بالتبادل



ملحق (3)

نموذج لوحدة تعليمية معدة للتجريبية

الوحدة التعليمية : الأولى + الثانية \* لأهداف التعليمية : تعليم مهارتي المرحلة على المتوازي والعقلة  
الأسبوع : الأول  
الأسلوب : الوسائل التعليمية (وسائل ميكانيكية وسمعية بصرية واجهزة جناستك)  
التاريخ :  
زمن الوحدة : 90

| الملاحظات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | الجانب التنظيمي                                                                                                                                                                                                                                          | التعاليم والمهارات الحركية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | الوقت                            | أقسام الوحدة                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* التأكيد على أداء التحية الرياضية بحمس.</p> <p>* التأكيد على دقة أداء التمارين الحركية</p> <p>* التأكيد على تصحيح التمارين.</p> <p>* التأكيد على عدم دفع الأكتاف للأمام في حالة وضع الأرنكاز على لطولة</p> <p>* التعرف على كيفية تقييم الأداء من قبل الطالب من خلال مقارنة أداءه الفعلي مع النموذج المثالي للاعب نشئي للتعرف على لخطأ مسارته الحركية وتصحيحها</p> <p>* التأكيد نحو الأرتقاء الأول بالزوية المثلثية بين الجذع والأكتاف عندما تكون مركز ثقل الجسم عالي في نهاية الوش على جهاز القفز.</p> <p>* التأكيد نحو الأرتقاء العالي بالورك فوق خشيبي للجهاز لضمان فتح كافي للرجلين لغرض ترك</p> |    | <p>* الوقوف خط مستقيم تسجل الحضور وأداء التحية – من الوقوف يبدأ بالسير الاعتيادي على شكل خطين متوازيين السير على الأمتاط مع رفع الذراعين أماما – السير على الكعبين مع رفع الذراعين جانباً- الهرولة الاعتيادية – الهرولة مع تدوير الذراعين أماما عاليا. القيام بتمارين الرشافة والمرونة والتوافق</p> <p>يقوم المدرس بشرح القفز فتحاً</p> <p>* التطرق الى بعض الجوانب المعرفية.</p> <p>* تطبيق المهارة على نموذج مثالي للاعب نشئي بالمنتخب</p> <p>*الذهاب الى قاعة الحاسيات لمقارنة نموذج للطلاب مع النشئي المثالي لملاحظة المسارات الحركية المطلوبة للجسم.</p> <p>*تطبيق المهارة من قبل أفراد الحينة على جهاز مهر خشبي مقسم بجانبه منظر لسفينة عالية للسلامة من الاصطية والخوف</p> | <p>10د</p> <p>70د</p> <p>30د</p> | <p>أولاً : القسم التحضيري</p> <p>ثانياً : القسم الرئيسي</p> <p>أ- النشاط تعليمي</p> |

| الملاحظات                                                                                                                                                                                                                                                | الجانب النظري | التعاليم والمهارات الحركية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | الوقت | أقسام الوحدة         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|
| <p>الجهاز والهبوط.</p> <p>* مراقبة إنجاز الطالب المؤدي أو ملاحظته .</p> <p>* مقارنة العمل وتصحيحه مع العرض التوضيحي المذاتي للمعلم للاعب ناشئ.</p> <p>* إعطاء التغذية الراجعة التعزيزية التصحيحية .</p> <p>* تبادل الآنوار بين أفراد اللجنة التحريية</p> |               | <p>* يطبق ما تم شرحه في القسم التعليمي من قبل أفراد اللجنة.</p> <p>* عدم القفز في منتصف القفز والركضة القريبية كافية لأعطاء سرعة لفتية وطاقية حركية</p> <p>* استخدام حبال مطاطية معلقة أسفل القدمين على المتوازي لأعطاء قوة للكتفين والرجلين عند الأرتقاء.</p> <p>* الفتح المبكر للرجلين قبل أن توضع اليدين للأرتكاز على الجهاز القفز.</p> <p>* وقوف المربي وأحد الطلبة على جانبي الأيمن والأيسر لطول القفز بوضع الذراع اليسرى على ظهر المنفذ واليمنى على صدره لمساعدته على رفع الجسم اعلى من خشيته الجهاز ولتوفير الأمان والأمان للطلاب</p> <p>* التأكيد على ثني الذراعين في حالة وضع لارتكاز اليدين على الطولة(الحصان)</p> <p>* التأكيد على عدم الدفع باليدين للحصول على تحليق ذاتي فوق الجهاز</p> | 40 د  | ب- النشاط التطبيقي   |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <p>لعبة تروبيجة قريبة من تمارين مهارتي جهاز البحث</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10د   | ذاتاً: القسم الختامي |

ملحق تابع (٤)

نموذج لوحدة تعليمية متعددة الوسائل الميكانيكية للتجريبية

| الملاحظات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | الجانب التطبيقي                                                                     | الفعاليات والمهارات للحركية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | الوقت | أقسام الوحدة           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|
| <p>* التأكيد على النظام الهديء .<br/>* التأكيد على صحة المسارات الميكانيكية الابتدائية.<br/>* التأكيد على دقة اداء التمارين بأسلوب المهارة.<br/>* التأكيد على نموذج العرض للاعب ناشئ بالمنتخب ومقارنته بأداء افراد العينة من الطلاب.<br/>* التأكيد من فهم جميع الطلاب الشرح المقدم من قبل المدرس.<br/>* التأكيد على الاداء الحركي الصحيح.<br/>* التأكيد على متم عرضه وتوضيحه في قاعة الحلسيات في التداول والمناقشة بين الطلاب للوصول للأداء المثالي * مساعدة الطالب الضعيف.<br/>* الرجوع الى الحاسوب في حالة عدم التمكن من التوصل الى القرار السليم.<br/>* التأكيد على توفير عوامل الأمان والسلامة لأفراد العينة لأزالة الخوف من الأضحية.<br/>* التأكيد على زرع عنصر المنافسة الشريفة والمكافئة بين افراد العينة لعرض الوصول للأداء المثالي<br/>* التأكيد على الالتزام بتأدية تمارين بأسلوب المهارة وبأوقات المنهج المقرر والحرص على التقييمية الألكترونية.<br/>* التأكيد على استخدام الوسائل الميكانيكية ودورها الأهمي بمحتويات التعلم</p> |    | <p>* تسجيل حظور وتأدية التمارين التي لها علاقة بالفعالية التخصصية وعلى اجهزة وأدوات مساعدة<br/>* القيام بتمارين القدرات الحركية</p> <p>يقوم المدرس بشرح مهارة مرجحة امام خلف للوقوف الموازي الخلفي للعتة * التطرق الي بعض الجوانب المعرفية.<br/>* تطبيق المهارة على نموذج لاعب ناشئ مثالي وتصويره فيسبياً وتخصيص اخطاء المسار الحركي وتصحيحها.<br/>* الذهاب الي قاعة الحلسيات لمقارنة نموذج الطالب المثالي أفراد العينة لملاحظة المسارات الحركية الصحيحة.<br/>* تطبيق المهارة من قبل أفراد العينة على جهاز عتلة واطن مع وجود مساعدان لتكيف الطالب وتوفير الأمان والسلامة<br/>* استخدام حبال مطاطية معلقة اسفل القدمين لأعطاء قوة مرجحة الجسم من الكتفين<br/>* الضرب بكلتا القدمين وهي متبعتين من الركبة بقوة على مقدمة القفز<br/>* قذف المشطين خلف مع مد زوايا القضين مد الفراعين أماما بمستوى الكتف<br/>* التأكيد على الوثب والتهوض من منطقة التهوض لجهاز القفز للقفز ضمناً<br/>* التأكيد على القفز عالي جداً بحيث تكون المسافة التي يقطعها الجسم فوق الجهاز قصيرة جداً</p> | 10د   | أولاً : القسم التحضيري |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   | <p>* التأكيد على ان عند وصول الطالب بعد مرحلة الوثب ووصول الجسم الممدود الرجلين والذراعين بمستوى الكتف قيام الطالب بضم الميكز للرجلين عند وصوله فوق الجهاز وقبل مرحلة الأرتكاز على الجهاز<br/>* التأكيد عند وصول الطالب الي مرحلة الأرتكاز على الطاولة تسي الفراعين ومدهما لأعطاء زخم وطيران شتي للخروج من الطاولة<br/>* التأكيد على عدم دفع اليدين للحصول على تحليق شاتي والقيام بدفع الأكتاف للأمام في حالة وضع الأرتكاز على الطاولة<br/>* اعادة ماقم شرحة من قبل المدرس للجانب المعرفي</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 70د   | ثانياً: القسم الرئيسي  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | <p>* التأكيد على ان عند وصول الطالب بعد مرحلة الوثب ووصول الجسم الممدود الرجلين والذراعين بمستوى الكتف قيام الطالب بضم الميكز للرجلين عند وصوله فوق الجهاز وقبل مرحلة الأرتكاز على الجهاز<br/>* التأكيد عند وصول الطالب الي مرحلة الأرتكاز على الطاولة تسي الفراعين ومدهما لأعطاء زخم وطيران شتي للخروج من الطاولة<br/>* التأكيد على عدم دفع اليدين للحصول على تحليق شاتي والقيام بدفع الأكتاف للأمام في حالة وضع الأرتكاز على الطاولة<br/>* اعادة ماقم شرحة من قبل المدرس للجانب المعرفي</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30د   | أ- النشاط تعليمي       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40د   | ب- النشاط تطبيقي       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | لعبة ترويحية قريبة من تمارين مهارتي جهاز ي البحث                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10د   | 3- قسم ختامي           |