أثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (مكثفة – موزعة) في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك

أ.د محمد خضر اسمر* م.م خالد محمد شعبان

*فرع الالعاب الفرقية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق dr.alasmer@yahoo.com

(الاستلام ٥ حزيران ٢٠١٢ ..... القبول ١ تشرين الاول ٢٠١٢)

الملخص

يهدف البحث الى الكشف عما يأتي:

– اثر استخدام برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة_ الموزعة) في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك.

– الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك .

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من(١٢) طالبا من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة دهوك للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) ، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع(٦) طلاب لكل مجموعة،.وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الاتية (العمر و الطول و الوزن، فضلا عن الصفات البدنية والمهارية و مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز) . واستخدم الباحثان المقابلة الشخصية والاستبيان والقياس والاختبار والملاحظة العلمية كوسائل لجمع البيانات .كما استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري،معامل الاختلاف، النسبة المئوية و اختبار(ت) لمتوسطين حسابيين مرتبطين وغير مرتبطين ولعينتين متساويتين، لمعالجة البيانات إحصائيا

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:–

– حقق كل من البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أثرا ايجابيا في تطور مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك.

- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي المقترح تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك.

الكلمات المفتاحية: برنامج تعليمي – قفزة اليدين الأمامية – الجمناستيك

The effect of using learning program according to the changing of scheduling practice (massed-distributed) in learning front hand spring skill on vault apparatus in Gymnastic

Prof.Dr:-Mohammed K. Asmer . *Lecture;- Khalid M. Shabban .*

Abstract

-The research aims of knowing the following;-

1. The effect of using learning program according to the changing of scheduling practice(massed-distributed) in learning front hand spring skill on vault apparatus in Gymnastic .

2. The differences in post tests between experimental and control groups in learning front hand spring skill on vault apparatus in gymnastics.

- The researchers have used the experimental method for it is convenience to nature of the study, The sample of the study consisted of (12) students from second stage in the college of sport education –Dohuk university for the year 2011-2012 deliberately selected and divided by randomly method into two groups (experimental and control) , (6) students for each group. Equivalence and homogeneous was made between two groups in variables such as(Age, Height , Mass, some physical and motor elements , and hand spring skill on vault apparatus).The researchers were used(personal interview, questionnaire , measurement and test, and scientific observation) as means for collecting data. , The researchers have also used the Arithmetic mean , standard deviation, coefficient variance percentage, T.Test for two correlated and uncorrelated means equal in number, to treat the datd statistically.

The researchers concluded the following;-

1.The two learning programs for the experimental group and control group has a positive impacts in developing the front hand stand spring skill on vault apparatus in gymnastics.

2.The experimental group which used the proposed program is better than the control group in developing the front hand spring skill on vault apparatus in gymnastics.

Keywords: learning program - front hand spring - Gymnastic

١–التعريف بالبحث

١–١ المقدمة وأهمية البحث [١] *

إن التقدم العلمي والتكنولوجي في مجال التعلم الحركي قد أضاف الكثير من الوسائل الحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتأثير الايجابي في مواصفاتها حتى يتم إعداد المتعلم بدرجة عالية من الكفاءة عند أداء المهارات الحركية ((إذ تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب وإجراءات تضمن الوصول إلى الهدف من العملية التعليمية، وذلك بأتباع الخطوات الصحيحة في بناء التصور الحركي خصوصا في تعلم المهارات الحركية المركبة، وأن عملية بناء التصور الحركي في بداية العملية التعليمية يعد من الأمور الهامة في التعلم الحركي، إذ أن المتعلم يتصور ويفكر في خط سير الحركة و بمراحلها المختلفة وعواملها الأساسية (الزمنيو المكاني و الديناميكي))

[١] * البحث مستل من اطروحة دكتوراه في مجال التعلم الحركي لعام ٢٠١٢

(عثمان ، ١٩٨٧، ١٥٨-١٦٣) وتعد جدولة التمرين(الممارسة) من أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي ، وذلك في كيفية وضع التمارين ومناوبتها وتدرجها في التعليم لغرض استثمار أحسن الظروف للوصول الى أقصى تعلم،وقد أشار (محجوب)" أن عملية توزيع الوقت على ممارسة تمرينات التعلم تشكل إحدى العوامل المهمة ،وأن الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال رسم التمرين لابد من أن تكون أولى اهتمامات المدرس في جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية" (محجوب،٢٠٠٠، ٢١٥)، وقد حدد(Schmidt , 1999)" بأن هناك صنفين من التمرين نسبة إلى مقدار التمرين والراحة التي تتخلله ، وهو التمرين المكثف الذي يعطي نسبة راحة قليلة نسبيا بين محاولات التمرين ، وبهذا يطلق على التمرين المكثف(الاستمرار في التمرين) ، أما التمرين الموزع فتعطى نسبة راحة أكثر بين المحاولات ، ربما تكون نسبتها بمقدار وقت الممارسة أو أكثر بقليل" (schmidt,1999,p.p.192- 196)، "اذ يعد جهاز حصان القفز(طاولة القفز) أحد أجهزة الجمناستيك المرغوبة لدى ألاعبين ، وذلك لسهولة الحصول فيها على درجة عالية ، فضلا عن أنها من ألأجهزة السهلة إذ ما قورنت ببقية ألأجهزة ألأخرى " . (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨، ٢٠٨)

من هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه كمحاولة علمية لتجريب اثر استخدام برنامج تعليمي وفق جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة –الموزعة) في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز بالجمناستيك .

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثان الميدانية لاحظا أن هناك تذبذبا واضحا في الأداء المهاري لمهارة قفزة اليدين الأمامية لدى الطلاب على جهاز طاولة القفز ، وهذا قد يكون راجعا ربما إلى عدم الأخذ بنظر الاعتبار الموازنة بين فترات الممارسة والراحة بين التكرارات في أثناء التعلم على وفق صنف المهارة ودرجة صعوبتها والجهد المبذول.

ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي في الإجابة على التساؤل الآتي :-

هل أن استخدام برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة –الموزعة) سيسهم في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية بعض المهارات الحركية على جهاز طاولة القفز بالجمناستيك ؟

١-٣ هدفا البحث : يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي :-

- اثراستخدام برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة –الموزعة) في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك
- التعرف الى الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك

١-٤ فرضا البحث : -

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك .

١-٥ مجالات البحث :-

المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية/جامعة دهوك .

المجال ألزماني : ابتداء من ١٨ / ٢٠١١/١٠ ولغاية ١٨ /٢٠١١/١٢ .

المجال المكاني : القاعة الداخلية للجمناستيك / كلية التربية الرياضية / جامعة دهوك .

١- ٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ *جدولة* التمرين (الممارسة) Scheduling of Exercise

عرفها (محجوب) " بأنها تعلم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تدريبية وتعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الأسبوع والشهر والموسم ، والتركيز التام على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكرارها والانتقال إلى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات " (محجوب،٢٠٠١، ١٦٧)

١-٦-٢ جدولة الممارسة المتغيرة Scheduling of Changing Practice

١-٦-٢-١ جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة – الموزعة)

هي عملية تخطيط لتوزيع فترات الراحة البينية بين فترات ممارسة النشاطات والمواقف التعليمية بصورة متناوبة بين فترات الراحة القصيرة لنصف الممارسات الأولى وفترات الراحة الطويلة لنصف الممارسات الأخيرة . (ألبنا ، ٢٠٠١ ، ١٦) .

- ويعرف الباحثان جدولة الممارسة المتغيرة إجرائيا :-بأنها إحدى أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي والتي يتم فيها تقسيم التمرينات الخاصة للمهارة الواحدة في الجمناستيك إلى قسمين متساويين وذلك عن طريق تناوب جدولة الممارسة المكثفة مع جدولة الممارسة الموزعة خلال أداء تمارين القدرات الحركية الخاصة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس من الوحدة التعليمية .

١-٦-٢-٢ جدولة الممارسة المكثفة **Scheduling of Massed practice**

عرفها(Schmidt) بأنها " جدولة تمنع فيها فترات الراحة أو تمنح فيها فترات راحة قصيرة بين الممارسة " (Schmidt, 1991, p.171)

١-٦- ٢-٣ جدولة الممارسة الموزعة Scheduling of Distribute practice

عرفها (sage) بأنها "الجدولة التي تتطلب ممارسه تتخللها فترات راحة متعاقبة وطويلة نسبيا بين فترات الممارسة " (sage, 1984, p.240).

ويعرفها الباحث اجرائيا " بأنها جدولة التكرارات التي تتم ممارستها مع مراعاة إعطاء فترات راحة مساوية او اكبر نسبيا من زمن الاداء لتلك التكرارات"

٢-الاطار النظري والدراسات المشابهة

٢-١ الاطار النظري

٢-١-١أساليب جدولة الممارسة (التمرين)

هنالك أساليب عدة لتنظيم جدولة الممارسة(التمرين) تعتمد كل منها على أهداف معينة ولقد قسمت الى انواع عدة وحسب آراء السادة المختصين مثل، محجوب،٢٠٠٠) و(خيون ، ٢٠٠١) و(الدليمي،٢٠٠٨)وسيتطرق الباحث الى تقسيم (خيون) وهي كالأتي :-

- التمرين العشوائي و التمرين المتسلسل.
- التمرين الثابت و التمرين المتغير.
- التمرين المكثف و التمرين الموزع.

– التمرين الكلى و التمرين الجزئي.

–التمرين الذهني و التمرين البدني.

(محجوب،٢٠٠٠، ٢٠١)،(خيون، ٢٠.١، ٨٠–٨٦)،(الدليمي،٢٠٠٨، ١٢٣–١٣٤)

٢–١–١–١أسلوب جدولة الممارسة المستخدمة قيد الدراسة الحالية :

أولا /جدولة الممارسة المكثفة : هي سلسلة متعاقبة من التكرار المعزز والراحة التي يجب أن تكون فيها نسبة وقت الراحة اقل من وقت الممارسة . إن توزيع الوقت على ممارسة تمرينات التعلم تعد من العوامل المهمة والأساسية التي تساعد على دقة تعلم أداء هذه المهارات باستخدام الممارسة المكثفة الذي يؤديه المتعلم باستمرار وثبات ، أي أداء المهارة المطلوبة بدقة وثبات مع وجود فترة قصيرة للراحة ، وهذا يعني أن المتعلم يمارس التمرين التعليمي للمهارة بوقت محدد وبزيادة عدد محاولات التمرين . وعرفت بأنها "جدولة تمنع فيها فترات الراحة أو تمنح فيها فترات راحة قصيرة بين الممارسة".(Schmidt : 1991، 413) ويشر (الطائي،٢٠٠٠) "إلى أن أسلوب الممارسة المكثفة هي التي تتخللها فترات راحة قليلة

وبحسب نوع المهارة أو بدون أوقات راحة " (الطائي،٢٠٠٠ ، ١٨) . " وتختلف فترات من برنامج لآخر من ثم وبحسب طبيعة كل برنامج مع أهدافه ، وذلك حتى تسمح تلك الفترات لمواد في الخلايا العضلية من إطلاق أقصى طاقتها في أثناء الأداء وبدورها تؤثر في عمليات الاستشفاء، وتختلف تلك الفترات لدى المبتدئين عن المتقدمين وهي تتغير بحسب مستوى تقدم اللاعب واستعداده والمهارة نفسها". (سلامة، ١٩٩٢، ٤٤). وقد ذكر (خيون، ٢٠٠٢) أيضا إن "الممارسة المكثفة تعني وجود تكرارات وبدون وقت راحة أو أوقات راحة قصيرة بين التكرارات أو بين مجاميع التكرارات" (خيون،٢٠٠٢، ٨٤). ويشير (الدليمي،٢٠٠٨) "إن الممارسة المكثفة هي ذلك التمرين الذي يكون وما يعقبه من تمرين بدون راحة ،أو راحة قليلة بين تمرين وآخر". (الدليمي،٢٠٠٨ ، ١٣٠)

ثانيا/ جدولة الممارسة الموزعة :

"هي سلسلة متعاقبة من التمارين والراحة التي غالبا ما تكون نسبة وقت الممارسة فيها مساوية أو اكبر من وقت التمرين الذي يعطي نسبة راحة أكثر من محاولات التمرين وقد تكون نسبتها بمقدار وقت أداء التمرين أو أكثر بقليل". (الحميري، ١٩٩٨،٤١) . وأشار (صبر،٢٠٠٥)" إلى الممارسة الموزعة على أنها الممارسة التي تعطي فترات الفراغ بين التمارين وتكون فترات الراحة مساوية أو اكبر من الوقت المستغرق لانجاز كالمجموعة محاولات والتي تعطي راحة أكبر في حالة تتابع التمارين الممارسة ".(صبر،٢٠٠٥، ٢٠٨–٢٠٩) . ويذكر(محجوب،٢٠٠٠) "بأن الممارسة الموزعة هي التي تكون فيها فواصل الراحة بين محاولات الممارسة مساوية أو أكبر من الوقت المستغرق لانجاز كل محاولة والتي تعطي راحة أكبر في حالة تتابع التمرين". (محجوب،٢٠٠٠، ٢١٥)

ثالثا/ جدولة الممارسة المتغيرة :

ويقصد بها تقسيم تكرارات كل تمرين من التمرينات إلى نصفين الأول يأخذ نوع من الممارسة مختلفة عن النصف الآخر، و قسمت الممارسة المتغيرة إلى: –

١– جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة – الموزعة) "هي عملية تخطيط لتوزيع فترات ممارسة النشاطات والمواقف التعليمية بصورة متناوبة بين فترات الراحة القصيرة لنصف الممارسات الأولى وفترات الراحة الطويلة لنصف الممارسات الأخيرة".

٢– جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة – المكثفة)

"هي عملية تخطيط لتوزيع فترات ممارسة النشاطات والمواقف التعليمية بصورة متناوبة بين فترات الراحة الطويلة لنصف الممارسات الأولى وفترات الراحة القصيرة لنصف الممارسات الأخيرة" . (ألبنا :٢٠٠١ ، ١٦)

٢-١-٢ قفزة اليدين الامامية

النواحي الفنية لهذه المهارة لا يختلف أدائها فنيا كمهارة على بساط الحركات الأرضية عن طاولة القفز فقط كون أدائها في القفز يكون فوق طاولة للقفز وباستخدام (منط) والنواحي الفنية تشمل:-

١-الركضة التقريبية .

٢-الحجل والارتقاء لضرب القفاز بكلتا القدمين.

٣-الطيران الأول بجسم مستقيم للوصول الى نقطة الارتقاء فوق طاولة القفز .

٤-الارتقاء (لمس) طاولة القفز ثم الدفع باليدين .

٥-الطيران الثاني مع الحفاظ على ثبات سير الجسم للهبوط .

٦-الهبوط على القدمين معا والثبات . (حنتوش،وسعودي، ١٩٨٨، ٢٠٨)

٢-١-٣ رياضة الجمناستيك

يعد الجمناستيك الفني (رجال – سيدات) أحد الأنشطة الرياضية الفردية التنافسية التي تتميز عن باقي الأنشطة الأخرى ، ويظهر ذلك في التصميم الهندسي لأجهزة الجمناستيك المختلفة والمتباينة ، التي تؤدي عليها جمل حركات ذات محددات معينة أقرها القانون الدولي لتحكيم حركات الجمناستيك في المنافسات الدولية والأولمبية والعالمية بمفاهيم ذات صلة بمعاني (الصعوبة – الربط – الأداء) وكذا محسنات الأداء متمثلة في الشجاعة ، والابتكار ، والإبداع.

تتطور الحركات في منافسات جمناستيك الرجال على أجهزة : حصان الحلق (Au Cheval Arcons) والحلق ، وحصان القفز، والمتوازيين ، والعقلة ، والحركات الأرضية وتتطور أيضا في جمناستيك السيدات تطورا ملموسا على أجهزة حصان القفز والمتوازي مختلف الارتفاع وعارضة التوازن ثم الحركات الأرضية وتظهر على هذه الأجهزة العديد من الحركات البالغة الصعوبة والتعقيد عند أدائها ، طبقا لاختلاف طبيعة الأداء على كل جهاز والمتطلبات البدنية العامة والخاصة به ، والتي يمكن تحقيقها من خلال هذه الأجهزة وتمرين الجمناستيك عبارة عن مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعة تبعا لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة والتركيب الفني الأساسي لها ، ولكن الغرض منها واحد ، وفي حدود ماتسمح به القواعد والتصميمات التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمباز ، وهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وارتباط وتنسيق الحركات بعضها البعض . (يوسف ، ٢٠١٠ ، ١٠)

٢-٢ الدراسات السابقة

دراسة (الجاف، ٢٠٠٦) بعنوان:-

" **أثر استخدام جـدولة الممارسة في انتقال أثر التعلم العمودي لبعض مهارات الجمناستيك** "

هدفت الدراسة الى الكشف عن :-- أثر استخدام جدولة الممارسة في انتقال اثر التعلم العمودي للمجموعات البحث من المهمة الاولى الى المهمة الثانية الصعبة لبعض مهارات الجمناستيك .

- الفروق بين المجموعات البحث لأثر استخدام جدولة الممارسة في انتقال أثر التعلم العمودي لبعض مهارات الجمناستيك.

– شملت عينة البحث (٤٠) طالبا تم تقسيمهم الى خمس مجموعات متساوية موزعين الى (٥) مجاميع متساوية ، اربع مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة ، وبواقع (٨) طلاب لكل مجموعة ، وتم توزيع انواع جدولة الممارسة على مجموعات البحث التجريبية بطريقة القرعة.

– استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الاختلاف و معامل الارتباط البسيط و معامل الارتباط المتعدد و تحليل تباين باتجاه واحد و اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D)و معادلة الانحدار البسيط)

استنتج الباحث ما يأتي :–

إن الممارسة الموزعة كانت أكثر فاعلية من باقي مجموعات البحث في أنتقال أثر التعلم العمودي في مهارة الوقوف على الأكتاف على جهاز المتوازي.

إن الممارسة المتغيرة (الموزعة– المكثفة) كانت أكثر فاعلية من باقي مجموعات البحث في انتقال أثر التعلم العمودي في مهارتي(القفز ضما على جهاز حصان القفز و الكب على جهاز العقلة) .

إن المجموعة الضابطة التي استخدمت الممارسة التقليدية كانت أكثر فاعلية من الممارسة المكثفة في انتقال أثر التعلم العمودي في مهارتي(القفز ضما على جهاز حصان القفز والكب على جهاز العقلة).

تطابقت النتائج الخاصة بمعادلة الانحدار والانتقال وتحليل التباين و أعطيت الأفضلية للانتقال العمودي بالممارسة(الموزعة –المكثفة) في مهارتي (القفز ضما على جهاز حصان القفز والكب على جهاز العقلة)

في التقييم الإجمالي لجدولة الممارسات التي ساهمت في انتقال أثر التعلم للمهارات الحركية قيد البحث ،حققت الممارسة (الموزعة–المكثفة) المرتبة الاولى يليه الممارسة الموزعة بالمرتبة الثانية ،ثم الممارسة (المكثفة–الموزعة) بالمرتبة الثالثة ، والممارسة التقليدية بالمرتية الرابعة والمرتبة الاخيرة كانت للممارسة المكثفة .

٣–اجراءات البحث

٣–٢ مجتمع البحث وعينته:– تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية –جامعة دهوك للعام الدراسي٢٠١١–٢٠١٢(الفصل الدراسي الأول) والبالغ عددهم(١١٢) طالبا وطالبة

*يمثلون شعبة (أ ، ب ، ج ، د) ، أما عينة البحث فقد تكونت من (١٢) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من شعبتي (ب، د) وبواقع (٦) طلاب لكل مجموعة يمثلون المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة . والجدول رقم (١) يبين ذلك

الجدول (١)

يبين مجموعتي البحث وعدد أفراد العينة

الشعب والمجاميع	العدد الكلي	عدد أفراد العينة
شعبة (ب) المجموعة التجريبية	٢٩	٦
شعبة(د)المجموعة االضابطة	٢٥	٦

٣–٣ التصميم التجريبي:– استخدم الباحثان التصميمين الآتيين :–

٣–٣–١– تصميم المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة القبلية والبعدية المحكم الضبط.

٣–٣–١–تصميم العبور البسيط ذو المعاملتين (الراوي، وخلف الله ، ١٩٨٠، ١٦٥)

G1 G2	T1	X1 – X2	G1 G2	T2

حيث تمثل الرموز الآتي:-

المجموعة التجريبية.**G1**

المجموعة الضابطة.**G2**

الاختبار القبلي لمهارة قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز.**T1**

لمهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز الاختبار البعدي**T2**

المتغير المستقل وهو البرنامج التعليمي بأسلوب الممارسة المتغيرة (المكثفة–الموزعة). **X1 – X2**

٣-٤ وسائل جمع المعلومات

٣-٤-١ المقابلات الشخصية:-

تمت المقابلات الشخصية مع بعض السادة المختصين ملحق رقم (١) في مجال التربية الرياضية للاستفادة من آرائهم العلمية فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية (جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة – الموزعة))، الصفات البدنية والحركية واختباراتها ومهارة القفزة الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك)

٣-٤-٢ استمارات الاستبيان :-

٣-٤-٢-١ استمارة الاستبيان الخاصة لتحديد بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك والاختبارات المناسبة لها

تم إعداد استمارة استبيان الملحق(٢) وتم توزيعها على السادة الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب الرياضي ، والقياس والتقويم ، والتعلم الحركي والجمناستيك) ملحق (١) وذلك لتحديد أهم الصفات البدنية والحركية واختباراتها المؤثرة على تعلم قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز بالجمناستيك لغرض إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث، إذ اتفق معظم السادة المختصين وبنسبة بلغت (٧٥%) فأكثر، إذ يشير (بلوم وآخرون) ((إلى انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥%)فأكثر من آراء الخبراء)) (بلوم آخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

٣-٤-٢-٣ استمارة استبيان لتحديد أهم تمرينات القدرات الحركية الخاصة

لجأ الباحثان إلى مجموعة من تمرينات القدرات الحركية الخاصة خلال تحليل محتوى المصادر العلمية في مجال بحثه وهي(صالح،١٩٨٣)،و(حسانيين،١٩٨٥)، و(التكريتي، ومحمد علي،١٩٨٦)، و(الرومي، ١٩٨٦)، و(حنتوش،وسعودي، ١٩٨٨)، و(العبيدي،وعبد الرزاق،١٩٨٨) ، و(زايد،٢٠٠١) ، و(الأعرجي،٢٠٠٦)، و(برهم،١٩٩٥)، و (جاسم،٢٠٠٠)، و(البيك،١٩٩٧)، و(حسن،٢٠٠٤)، فضلا عن خبرة أحد الباحثان الميدانية كونه لاعبا ومدربا وحكما في مجال رياضة الجمناستيك ، ثم قام الباحثان بأعداد استمارة استبيان ملحق (٤) لهذا الغرض، وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب الرياضي، والتعلم الحركي، والجمناستيك) ملحق رقم(١) ، وذلك لاختيار أهم تمرينات القدرات الحركية الخاصة والتي يمكن الاعتماد عليها في أعداد البرنامج التعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة– الموزعة) في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك

وبعد جمع آراء السادة الخبراء والمختصين حصل الباحثان على نسبة اتفاق بلغت (٨٥%) فأكثر على أهم تمرينات القدرات الحركية الخاصة والتي تخدم أهداف البحث.

٣-٤-٢-٦ استمارة استبيان لبيان مدى صلاحية الاستمارة المعدة لتقويم الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك

قام الباحثان بأعداد استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة الملحق (٦) وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال (التعلم الحركي، وطرائق التدريس، الجمناستيك) لبيان آرائهم في مدى صلاحية الاستمارة المعدة لتقويم الأداء الفني حسب البناء الظاهري للحركة على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك، مع تحديد درجة كل قسم من أقسام البناء الظاهري للحركة (القسم التحضيري ، القسم الرئيس ، القسم الختامي)على أن تكون الدرجة الكلية لكل مهارة حركية تتكون من (١٠) درجات، وأجراء التعديلات اللازمة حول الاستمارة ، إذ تم تحديد الدرجة الكلية للمهارة الحركية ب(١٠) درجات وحسب اتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين وعلى وفق كل قسم من أقسام البناء الظاهري للمهارة الحركية .

٣-٤-٢-٧ استمارة الاستبيان الخاصة لتحديد مدى صلاحية البرنامج التعليمي المقترح .

بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التمرينات الخاصة وجدولة الممارسة ورياضة الجمناستيك والتعلم الحركي (العبيدي ومراد،١٩٨٥) و(العبيدي وعبد الرزاق،١٩٨٨)، و(سعودي،١٩٩٦)، و(البنا، ٢٠٠١)،و(رشيد،٢٠٠٥)،و(الأعرجي،٢٠٠٦)،و(الجاف،٢٠٠٦)،و(شهاب،٢٠٠٨)،و(عثمان،١٩٨٧)، (بسيم،٢٠٠٠)،و(خيون،٢٠١٠)، والاستعانة بآراء السادة المختصين فضلا عن خبرة الباحثان الميدانية في مجال رياضة الجمناستيك

والتعلم الحركي، تم إعداد البرنامج التعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة_الموزعة) في تعلم قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز في الجمناستيك، وتم عرض نموذج منه في استمارة استبيان ، الملحق(٧) على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال(التعلم الحركي،وطرائق التدريس،والتدريب الرياضي، ورياضة الجمناستيك) ملحق لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامج التعليمي وتعديل أو إضافة ما يرونه مناسبا من حيث(المدة الزمنية للبرنامج، وعدد الوحدات التعليمية و تمرينات القدرات الحركية الخاصة وتزامنها مع المهارات الحركية على وفق جدولة الممارسة المتغيرة،

وعدد التكرارات وغيرها)، إذ تم بعدها الاتفاق على صلاحية البرنامج التعليمي من قبل السادة المختصين كافة بعد أن تم الأخذ بالملاحظات العلمية التي أبدوها كافة.

٣-٤-٣ المقاييس والاختبارات

٣-٤-٣-١ قياس كل من الطول والكتلة مع حساب العمر الزمني .

٣-٤-٣-٢ اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية .

٣-٤-٤ الملاحظة العلمية

تمت الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني لمهارة القفزة الأمامية على جهاز طاولة القفز من خلال التصوير الفيديوي والحاسبة والمقومين للاختبار القبلي يوم الاثنين الموافق (٢٠١١/١٠/١٧) وللاختبار البعدي يوم الأربعاء الموافق (٢٠١١/١٢/٢١).

٣-٤-٥استمارة تقويم الأداء الفني لمهارة القفزة الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك :

تم تصميم الشكل النهائي لاستمارة التقويم للأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك الملحق(٨)، بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء والمختصين بالنسبة لتقديراتهم للدرجات النهائية لكل قسم من أقسام البناء الظاهري الحركي ولكل مهارة من المهارات الحركية قيد الدراسة .

٣-٥ التجانس والتكافؤ

٣-٥-١ تجانس عينة البحث

تم اجراء عملية التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر و الطول و الوزن)

والجدول رقم (٢) يبين ذلك

الجدول رقم (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيمة معامل الاختلاف
		سَ	± ع	
العمر	سنة	٢٠.٠٥	٠.٨٠	%٤.٦٩
الطول	سم	١٧٠.٨٣	٧.٦٢	%٤.٤٦
الوزن	كغم	٦٢.٢٢	٤.٥٧	%٧.٣٤

٣-٥ -٢ تكافؤ مجموعتي البحث :

٣-٥-٢-١ التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك.

بعد أن حصل الباحثان على أهم الصفات البدنية والحركية واختباراتها، وحسب الأهمية النسبية في الترتيب والتسلسل المنطقي لتنفيذها من وجهة نظر السادة المختصين في مجال (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقويم ، والتعلم الحركي)، قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ في بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك،

والصفات البدنية والحركية التي رشحت واختباراتها كانت على النحو الآتي:-

١-القوة الانفجارية للذراعين :- من وضع الجلوس رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من فوق الرأس.

(عثمان ، ١٩٩٠ ، ١٣٦)

٢-القوة القصوى للذراعين :- اختبار الضغط من الاستلقاء على مصطبة مستوية لمرة واحدة.

(ألدباغ ، ٢٠٠٢، ١٧٢)

٣-القوة الانفجارية للرجلين :-ألوثب ألعامودي من الثبات (سارجنت). (حسانين، ١٩٨٧، ٣٧).

٤- القوة المميزة بالسرعة للذراعين :- من وضع الاستناد على الأرض ثني ومد الذراعان أقصى عدد لمدة ١٠ثانية.

(حسانين ، ١٩٩٥، ٣١٠).

٥-القوة المميزة للسرعة لعضلات البطن:- الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين أقصى عدد لمدة (١٠) ثانية.

(علاوي ، ورضوان ، ١٩٩٤، ٨٤)

٦–الرشاقة :–اختبار الركض المتعرج (الزكزاك) ٤×٩م (علاوي،و رضوان، ١٩٨٢، ٢٨٨)

٧–مرونة الفخذين والورك :– ثني الجذع من الوقوف أمام– أسفل من على منصة .

(خاطر، والبيك ، ١٩٧٨، ٣٨٣)

٨–مرونة الأكتاف :– من وضع الوقوف والذراعان مستقيمة مسك عصا الجمناستيك المدرجة .

(حمدي ، ١٩٨٥، ٩٣)

٩–التوازن الثابت:– اختبار الوقوف على العارضة بقدم واحدة طوليا. (نمرة،وسعادة ،٢٠٠٨، ٥٠٦)

*جميع الاختبارات البدنية والحركية تتمتع بمعاملات صدق وثبات وموضوعية عالية وحسب المصادر العلمية في مجال القياس والتقويم في التربية الرياضية

الجدول رقم(٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في الصفات البدنية بين مجموعتي البحث

الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	الدلالة
		سَ	± ع	سَ	± ع		
القوة الانفجارية للذراعين	سم	٤.٨٩	٠.٣٨	٥.٠٣	٠.٤٣	٠.٥٨	غير معنوي
القوة الانفجارية رجلين	سم	٣٤.٥٠	٤.٨٩	٣٦	٥.١٨	٠.٥٢	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	١١.٦٧	١٠.٣	١١	٠.٨٩	١.٢٠	غير معنوي
القوة المميزة للسرعة لعضلات البطن	تكرار	٩.٥٠	٠.٨٤	٩	٠.٨٩	١	غير معنوي
مرونة الفخذين والورك	سم	١٢.٦٧	٢.٢٢	١٣.١٧	١.٨١	٠.١٨	غير معنوي
مرونة الأكتاف	سم	٧٧.٥٠	٨.٢٢	٧٨.٨٣	٧.٦٣	٠.٢٩	غير معنوي
التوازن الثابت	ثانية	٢١	٢.٨٣	٢١.٥٠	١.٧٨	٠.٣٦	غير معنوي
الرشاقة	زمن	٤.٤٩	٠.٣٦	٦.٢٩	٠.١٦	١.٢٤	غير معنوي
القوة القصوى للذراعين	كغم	٤٤.١٧	٣.٧٦	٤٥.٦٧	٣.٨٣	٠.٦٨	غير معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتبين لنا بأن هناك فروق ذات دلالة غير معنوية في جميع الصفات البدنية قيد الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة مابين (٠.١٨–١.٢٤) ، وهي اصغر من قيمة (ت)الجدولية والبالغة(٢.٢٣)عند نسبة خطأ ≤.(٠.٠٥)

٣–٥–٢–٢ التكافؤ في مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك

إن لكل لعبة قانونا خاصا تقوم على أساسه أداء الحركات الرياضية ، وبعد أن تم تصميم استمارة تقويم الأداء الفني للمهارة على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك واتفاق المختصين على درجات أقسام البناء الظاهري الحركي ، اتبع الباحثان الخطوات الآتية :

١- إعطاء محاضرة تعريفية لعينة البحث (شرح وعرض) لكافة المهارات الحركية على بعض أجهزة الجمناستيك (قيد الدراسة) لتكوين صورة واضحة عنها لدى الطلاب.

٢- إعطاء إحماء كافة لعينة البحث .

٣- إعطاء كل طالب (٣) محاولات للمهارة الحركية (كمحاولات تجريبية) للطلاب.

٤- تم تثبيت آلة التصوير الفيديوية من نوع (Sony) على بعد (٤ م) من مكان الأداء وبأرتفاع (١٤٠) سم في القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية / جامعة دهوك .

٥- تم التصوير الفيديوي لعينة البحث بإعطاء كل طالب محاولة واحدة.

٦- إن المهارة الحركية المشمولة بالبحث تعد من المهارات الوحيدة لها بداية ونهاية وتؤدى لمرة واحدة وتتكون من (٣) أقسام (تحضيري ، رئيس ، ختامي).

٧- بعدها قام الباحث بعرض التصوير الفيديوي على الحاسبة الالكترونية بوساطة قرص مضغوط (CD) لتقويم المهارات الحركية من قبل الخبراء والمختصين في رياضة الجمناستيك .

٨- تمت عملية تقويم الأداء المهاري لعينة البحث بوساطة (٣)• مقومين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الجمناستيك ، إذ أعطى المقومين الدرجة من (١٠) درجات للأقسام الثلاثة للمهارة .

٩- تم استخراج المتوسط الحسابي بين درجات المقومين الثلاث لكل طالب لإظهار الدرجة النهائية للمهارة الواحدة في استمارة التقويم .والجدول (٤) يبين ذلك

الجدول رقم(٤)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز

المعالم الاحصائية / المهارة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	الدلالة
		سَ	± ع	سَ	± ع		
قفزة اليدين الامامية	درجة	٢.١٨	٠.٧٨	٢.٤٥	٠.٦١	٠.٩٥	غير معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث،اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٣) عند نسبة خطأ ومستوى دلالة ≤ ٠.٠٥ وامام درجة حرية (١٠)

٣-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة

١. ميزان طبي دقيق .
٢. آلة تصوير فيدوية من نوع (Sony).
٣. جهاز حاسوب نوع (dell).
٤. ساعة توقيت عدد (٨).
٥. قفاز جمناستيك عدد(٦).
٦. شريط قياس بطول(٥٠)م
٧. مسطرة مدرجة
٨- سلالم خشبية
٩- مسطبة سويدية (مستوية) عدد (٣).
١٠- كرة طبية زنة (٣) كغم.
١١- شواخص عدد (١٠).
١٢- بساط الحركات الأرضية .
١٣- متوازي للرجال.
١٤- صندوق خشبي مدرج عدد (١).

٣-٧ متغيرات البحث وكيفية ضبطها :-

٣-٧-١ المتغير المستقل :- اثر استخدام برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة –الموزعة)

• السادة المقومين

١- ا.م.د عبد الجبار عبد الرزاق / تدريب جمناستيك / كلية التربية الرياضية –جامعة الموصل.

٢-م.د ابي رامز البكري / بايوميكانيك جمناستيك / كلية التربية الرياضية –جامعة الموصل.

٣-م.م حيدر غازي اسماعيل / حكم دولي – طالب دكتوراه / كلية التربية الرياضية –جامعة الموصل.

٣-٧-٢ المتغير التابع :- تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك .

٣-٨ البرنامج التعليمي المقترح :-

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال البحث(حنتوش وسعودي،١٩٨٦) و (محجوب،٢٠٠١)و (رشيد،٢٠٠٥)و (الاعرجي،٢٠٠٦)و (الجاف،٢٠٠٦)و (شهاب،٢٠٠٨)و (عثمان،٢٠٠٨)، (بسيم،٢٠٠٩)و (خيون،٢٠١٠) ، فضلا عن خبرة الباحثان في مجال رياضة الجمناستيك والتعلم الحركي ، قام الباحثان بإعداد البرنامج التعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة لتعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز في الجمناستيك ، إذ تم وضع برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة – الموزعة) ينفذ من قبل المجموعة التجريبية، وتم عرضه في استمارة استبيان ملحق (١٠) أعدت لهذا الغرض على عدد من السادة المختصين في مجال (التعلم الحركي، وطرائق التدريس، علم التدريب الرياضي، ورياضة الجمناستيك)، الملحق(١)، لبيان آرائهم في مدى صلاحية البرنامج التعليمي وتعديل أو إضافة ما يرونه مناسبا من حيث(المدة الزمنية و الوحدات التعليمية المقترحة ، وتمارين القدرات الحركية الخاصة و جدولة الممارسة المتغيرة وعدد التكرارات وغيرها).وبعد اطلاع الباحثان على آراء السادة الخبراء والمختصين بما يخص البرنامج التعليمي ومن خلال المقابلات الشخصية مع العديد من المختصين تم إجراء بعض التعديلات وتحديد المدة الزمنية للبرنامج والوحدات التعليمية وعدد التكرارات بكل تمرين، وتم الاتفاق على صلاحية البرنامج التعليمي من قبل كافة المختصين للوحدات التعليمية بأسلوب جدولة الممارسة المتغيرة ة(المكثفة – الموزعة)، فضلا عن البرنامج التعليمي المتبع للمجموعة الضابطة في الكلية.

٣-٩ الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي

تضمن البرنامج التعليمي (١٦) وحدة تعليمية وقد استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي(٨) أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة موزعة كالآتي:-

-القسم ألأعدادي (٢٠) دقيقة ويشمل :-

- المقدمة (٤) د.
- إحماء عام (٦) د.
- إحماء خاص (١٠) د.

-القسم الرئيس (٦٠) دقيقة ويشمل :-

- الجزء التعليمي (١٧) دقيقة .
- الجزء التطبيقي (٤٣) دقيقة .

-القسم الختامي (١٠) دقيقة

٣-١٠-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:-

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يومي الخميس والسبت الموافقين(٦-٨/١٠/ ١ ٢٠١) للاختبارات الصفات البدنية والحركية والمهارات الحركية

٣-١٠-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :-

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الأحد الموافق (٩ / ١٠ / ٢٠١١) للبرنامج التعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة – الموزعة) .

٣-١٠-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة:-

قام الباحثان ومدرس المادة وبمساعدة فريق العمل المساعد بتجربة استطلاعية لعملية تصوير الأداء المهاري للمهارة الحركية في الجمناستيك قيد الدراسة وذلك يوم الاثنين الموافق (١٠ / ١٠ / ٢٠١١) .

وكان من نتائج التجارب الاستطلاعية :-

تكوين صورة واضحة عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق من حيث اجراء الاختبارات وازمنة البرنامج التعليمي وضبط آلة التصوير لتقويم الأداء.

٣-١١ الاختبارات القبلية والتجربة الرئيسة والاختبارات البعدية :-

٣-١١-١ الاختبارات القبلية

٣-١١-١-١ تقويم الأداء المهاري:-

تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث في يوم الأحد الموافق(١٦ / ١٠ / ٢٠١١) ، وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرس المادة، وقبل القيام بأداء الاختبار القبلي من قبل الطلاب قام الباحث بأداء محاولة واحدة أمام الطلاب ولكل مهارة من المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية، ثم قام الطلاب بأداء (٣) محاولات لكل مهارة من المهارات الحركية بعدها تم الاختبار القبلي بإعطاء كل طالب محاولة واحدة ولكل مهارة ، وصاحب أداء كل مهارة لكل طالب تصوير الأداء المهاري لكل مهارة بآلة تصوير فيدوية .

٣-١١-٢ التجربة الرئيسة

تم البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي على مجموعتي البحث يوم الثلاثاء الموافق(٢٠١١/١٠/١٨) وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة في الأسبوع الواحد، وتم توزيعها على وفق جدول الدروس الأسبوعي للمرحلة الدراسية الثانية ليومي الأحد والثلاثاء في مادة الجمناستيك في كلية التربية الرياضية /جامعة دهوك ، بعد ذلك قام الباحثان بالأشراف على تنفيذ التجربة التي شملت مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكالاتي:-

١- المجموعة التجريبية تنفذ أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة – الموزعة).

٢- المجموعة الضابطة تنفذ البرنامج المتبع في الكلية(ملحق رقم(١١) .

وقد أستخدم مدرس المادة في تعليم المهارة الحركية (الطريقة الكلية) كونها تمثل وحدة حركية كاملة وبأشراف الباحثان على التجربة في القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية لجامعة دهوك ، وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي لمجموعتي البحث في يوم الأحد الموافق (١٨ / ١٢ / ٢٠١١).

٣-١١-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبار ألبعدي للمهارة الحركية يوم الأربعاء الموافق (٢١ / ١٢ /٢٠١١)، وذلك بإعطاء محاولة واحدة للمهارة الحركية قيد البحث، وقد صاحب الأداء عملية تصوير فيديوي لكل طالب ولكل المهارات قيد الدراسة ، وتم ذلك بنفس ظروف الاختبار القبلي

٣-١٢ الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- النسبة المئوية.

٤- معامل الاختلاف

٥- اختبارات (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين بالعدد.

٦- اختبارات (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين متساويين بالعدد. (التكريتي والعبيدي،١٩٩٩,١٠١– ٣١٠)

٤–عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤–١ عرض النتائج وتحليلها

٤–١–١ عرض وتحليل نتائج اختبار قفزة اليدين الامامية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول رقم(٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة اختبار قفزة اليدين الامامية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المعالم الاحصائية / المهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		سَ	±ع	سَ	±ع	
قفزة اليدين الامامية	درجة	٢.١٨	٠.٧٨	٥.٢٥	١.٣٥	٨.٢٢

*معنوي عند نسبة خطا ≤ (٠،٠٥) وامام درجة حرية (٥) قيمة (ت) الجدولية = (٢.٥٧) والجدول (٧) يبين– وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في مهارة قفزة اليدين الامامية اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٥٧) عند درجة حرية (٥) وامام مستوى معنوية ≤ (٠،٠٥)

٤–١–٢ عرض وتحليل نتائج اختبار قفزة اليدين الامامية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (٦)

الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة اختبار قفزة اليدين الامامية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

المعالم الاحصائية / المهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		سَ	±ع	سَ	±ع	
قفزة اليدين الامامية	درجة	٢.٤٥	٠.٦١	٤.١٧	١.٣٥	٣.٨٧

*معنوي عند نسبة خطا ≤ (٠،٠٥) وامام درجة حرية (٥) قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٣

يتبين من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في مهارة قفزة اليدين الامامية إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٥٧) عند درجة حرية (٥) وامام مستوى معنوية ≤ (٠.٠٥)

٤–١–٣ عرض وتحليل نتائج اختبار قفزة اليدين الامامية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول رقم (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي لقفزة اليدين الامامية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الاحصائية / المهارة	**وحدة القياس**	**المجموعة التجريبية الاختبار البعدي**		**المجموعة الضابطة الاختبار البعدي**		**قيمة (ت) المحسوبة**
		س–	**±ع**	**س–**	**±ع**	
قفزة اليدين الامامية	**درجة**	**٥.٢٥**	**١.٣٥**	**٤.١٧**	**١.٣٥**	**٢.٩٨**

*معنوي عند نسبة خطا ≤ (٠،٠٥) وأمام درجة حرية (١٠) قيمة (ت) الجدولية= (٢.٢٣)

من خلال ملاحظاتنا للجدول رقم(٧) تبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في مهارة قفزة اليدين الامامية إذ كانت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٣) عند درجة حرية (١٠) وأمام مستوى معنوية ≤ (٠،٠٥).

٤-٢ مناقشة النتائج

يعزو الباحثان التطور الحاصل في نتائج اختبار قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز في كل من الجدولين (٥) و(٧) واللذان يشيران الى تطور المجموعة التجريبية في المهارة الحركية قيد الدراسة فضلا عن تفوق المجموعة التجريبية

على المجموعة الضابطة في المهارة الحركية الى التأثيرات الايجابية لفعالة جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة– الموزعة) مقارنة بالممارسة التقليدية في مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز ، كانت نتيجة التكرار والممارسة للتمرينات النوعية في الوحدة التعليمية الذي تعد احد شروط الرئيسة في عملية التعلم

اذ يذكر (شلش ومحمود) " أنّ عملية تعلم مهارة ما لا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع لتعلمها فقط ، بل يجب ممارستها وتكرارها مرة تلو المرة لكي يسيطر المتعلم على حركاته ويؤديها بشكل صحيح (شلش ، محمود ، ٢٠٠٠ ، ١٢٩) .

ويؤكد (سبع) " أن التكرار إذا ما استخدم بحدود معينة يحقق فاعليةً وتأثيراً اكبر مما إذا تجاوز ذلك التكرار حدوده الدنيا والعليا في الكم " (سبع ، ١٩٩٨ ، ١٥١).

وأن الدراسات التجريبية عن ممارسة التمرين المكثف والموزع تشير إلى أن تقليل فترات الراحة في ممارسة التمرين المكثف تقودنا إلى حالة التعب والإجهاد في عدة واجبات حركية ، وأن مقدار راحة مساوية أو تزيد بقليل على فترة ممارسة التمرين الموزع تقودنا إلى راحة كاملة خلال سلسلة التمرين) (Schmidt ، 1982 (B)، 482)

كما يرى الباحثان بأن وجود مبدأ الانتقال بين التمارين (التنوع في التمارين) كان لها دور في تنمية هذه المهارة ، إذ إن اختلاف التمارين وتنوعها يبعد عامل الملل عند المتعلمين ويزيد من حماسهم ودافعيتهم نحو أداء التمارين المهارية ، إذ تعد الدافعية من العوامل المهمة في عملية التعلم ، ويشير (الحميري) (أن من الشروط الأساسية للتعلم هو وجود دافع يدفع المتعلم نحو الموضوع الذي يتعلمه فالرغبة أو الحافز هي استثارة داخلية عضوية تجعل المتعلم مستعداً للقيام بالنشاط دون الإحساس بالضيق أو التوتر) (الحميري ، ١٩٩٨ ، ١٦). ويضيف (عثمان) " بأن العملية التعليمية تتطلب اشتراك المتعلم بايجابية كما أنها تتطلب وجود دافع للتطور ".

(عثمان ، ١٩٨٧ ، ١٣٠).

وان استخدام التمارين المناسبة تعمل بشكل مباشر على تنمية القدرات البدنية والحركية في كل وقت من أوقات الدرس. (عبد الحميد ، وحسانين ، ١٩٩٧ ، ١٢٣).

كما يرى الباحثان أن دمج ومداخلة بعض الأساليب ومنها(المكثف ، الموزع) في أسلوب واحد سيخلق حالة من التقدم والتطور نتيجة استغلال المواصفات الايجابية لكل أسلوب واستغلالها بأسلوب واحد سيعمل على زيادة تعلم المهارة وبشكل جيد ومناسب ، ويتفق ذلك مع نتائج (المصطفى، ١٩٩٢)و(الدليمي، ٢٠٠٢) و(الأمير ، ٢٠٠٣) في أن لعملية التداخل بين عدد من أساليب التمرين تأثيراً كبيراً وفعالاً في حصول عملية التعلم

اما فيما يخص الجدول رقم (٦) الخاص بالمجموعة الضابطة فيعزو الباحثان التطور الحاصل الى فاعلية البرنامج التقليدي المتبع من قبل مدرس المادة .

٥-الاستنتاجات والتوصيات:-

٥-١ الاستنتاجات:-

١-حققت جدولة الممارسة المتغيرة(المكثفة-الموزعة) التي نفذت من قبل المجموعة التجريبية تطورا في مهارة قفزة اليدين

الامامية على جهاز طاولة القفز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

٢- حققت المجموعة الضابطة تطورا في مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

٣- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت جدولة الممارسة المتغيرة(المكثفة-الموزعة) التمارين تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

٥-٢ التوصيات

١- ضرورة الاهتمام بتمارين جدولة الممارسة المتغيرة(المكثفة-الموزعة) عند تصميم الوحدات التعليمية على مختلف مهارات جهاز طاولة القفز.

٢- ضرورة الاهتمام بتمارين جدولة الممارسة المتغيرة(المكثفة-الموزعة) عند تصميم الوحدات التعليمية على اجهزة الجمناستيك الاخرى ولكافة المهارات الحركية لها .

المصادر

١-الامير، عبد الحميد بن عبدالله (٢٠٠٣) :" اثر نوع التدريب لتعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة بتطبيق نظرية اتساق المحتوى " بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد السادس، كلية التربية ، بور سعيد.

٢-بلوم ، بنيامين ، واخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد امين المفتي واخرون ، القاهرة.

٣-البنا، ليث محمد داؤد (٢٠٠١): " أثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن أداء ودقة بعض الارسالات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة " اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.

٤- المصطفى، عبد العزيز (١٩٩٢) : " تعلم التصويب في كرة القدم في ضوء نظرية تداخل المحتوى " بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية، اسيوط.

٥-محجوب ، وجيه وآخرون(٢٠٠٠): نظريات التعلم والتطور الحركي، دار الكتب، بغداد.

٦-محجوب،وجيه(٢٠٠١):التعلم وجدولة التدريب الرياضي ،دار وائل للنشر ،عمان ،الاردن

٧-التكريتي ، وديع ياسين محمد ، والعبيدي ، حسن محمد عبد ، (١٩٩٩) : "التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

٨–الجاف، شيروان صالح خضر (٢٠٠٦) :" أثر استخدام جدولة الممارسة في انتقال أثر التعلم العمودي لبعض مهارات الجمناستك " اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
٩–حسانين،محمد صبحي (١٩٨٧):" التقويم والقياس في التربية الرياضية " ، الجزء الأول ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، مطبعة القاهرة للنشر والتوزيع
١٠–حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ط٣.
١١––حنتوش ، معيوف ذنون ، سعودي ، عامر محمد : (١٩٨٨) المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال، دار الكتب للنشر ، الموصل
١٢–خاطر ، احمد محمد والبيك ، علي فهمي (١٩٧٨) : *القياس في المجال الرياضي* ، دار المعارف ، القاهرة
١٣–خيون، يعرب (٢٠٠٢):" التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق" ، بغداد .
١٤–الدباغ، موفق سعيد (٢٠٠٢): اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة القصوى لعضلات الاطراف العليا والسفلى للمشاركين في دورة اللياقة البدنية ، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد الثامن ، العدد الثامن والعشرون.
١٥– الدليمي، ناهدة عبد زيد(٢٠٠٢). تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة . أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
١٦–الدليمي،ناهده عبد زيد (٢٠٠٨):" أساسيات في التعلم الحركي" دار الضياء للطباعة والتصميم،العراق، النجف، ط١
١٧–الراوي، خاشع ،وخلف الله، عبد العزيز(١٩٨٠):"تصميم وتحليل التجارب الزراعية" مطبعة جامعة الموصل.
١٨سبع،عامر رشيد،(١٩٩٨):" التعلم المهاري بأستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوازي تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة" أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٩–شلش،نجاح مهدي،ومحمود،أكرم محمد صبحي(١٩٩٤):التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة البصرة ، البصرة،٦٧–٦٨ .
٢٠– صبر، قاسم لزام (٢٠٠٥) :" موضوعات في التعلم الحركي "، العراق ، بغداد .
٢١–الطائي ، نغم حاتم حميد (٢٠٠٠) : اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، بغداد
٢٢عبد الحميد ، كمال، و حسانين، محمد صبحي(١٩٩٧):" أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات" دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٣–عثمان، محمد عبد الغني(١٩٨٧):" التعلم الحركي والتدريب الرياضي"دار العلم ، الكويت

٢٤علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (١٩٨٢) : اختبار الاداء الحركي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٥-المصطفى، عبد العزيز (١٩٩٢) : " تعلم التصويب في كرة القدم في ضوء نظرية تداخل المحتوى " بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية، اسيوط.

٢٦-محجوب ، وجيه وآخرون(٢٠٠٠): نظريات التعلم والتطور الحركي، دار الكتب، بغداد.

٢٧-محجوب،وجيه(٢٠٠١):التعلم وجدولة التدريب الرياضي ،دار وائل للنشر ،عمان ،الاردن

٢٨-نمرة،محمد خميس،وسعادة،نايف(٢٠٠٨):- التربية الرياضية وطرائق تدريسها،الشركة العربية المتحدة للتوريد بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة،القاهرة.

٢٩-يوسف،احمد عبد الهادي(٢٠١٠) : أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي" كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ،ط١، دار الفكر العربي،القاهرة.

30-Sage ,G H. : " Motor Learning and control an euro psychological approach , WMC . Brown publishers low , U. S. A .1984

31 -Schmidt A. Richard: (1991)" Motor Learning and Performance" Human Kinetics Books, champing, Ilion's Research U. S.A

32- Schmidt, A Richard and Timothy D. Lee.1999, op. cit, p.417

33-Schmidt,A.Richard(1982) (A):" Theory of Discrete motor of skill learning" Research Quarterly.

34- Schmidt ,A .Richard & Craig Weisberg(2000) (A):" Motor learning and performance"(2ed,edition) Human Kinetics.

ملحق (١)

((أسماء السادة الخبراء والمختصين المشاركين بآرائهم العلمية في كافة إجراءات البحث))

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل	استبيان الصفات البدنية والحركية واختباراتها	استبيان تمرينات القدرات الحركية والمهارية	استمارة تقويم المهارات الحركية	استبيان صلاحية الوحدات الحركية
١	أ.د	يعرب خيون	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد		*	*	
٢	أ.د	قاسم لزام صبر	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد		*		*
٣	أ. د	ياسين طه محمد علي	فسلجة تدريب	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	*			*
٤	أ. د	عامر محمد سعودي	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	*	*	*	*
٥	أ. د	جاسم محمد نايف الرومي	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل		*		*
٦	أ. د	قتيبة زكي طه التك	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل		*	*	*
٧	أ. د	ضياء قاسم الخياط	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل				
٨	أ. د	عناد جرجيس عبد الباقي	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	*	*		*
٩	أ. د	هاشم احمد سلمان	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	*		*	
١٠	أ. د	عبد الكريم قاسم غزال	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	*			
١١	أ.د	أوديد عوديشو أسي	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة دهوك			*	*
١٢	أ.د	فاتن محمد رشيد	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة تكريت				
١٣	أ. د	اياد محمد عبد الله	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	*			
١٤	ا.د	مازن عبد الهادي الشمري	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية / جامعة الحلة		*		*
١٥	أ. د	ثيلام يونس علاوي	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل				
١٦	ا.د	مكي محمود حسين	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	*			
١٧	أ.م.د	ليث محمد داؤد البناء	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل		*		
١٨	أ.م.د	عبد الجبار عبد الرزاق الحسو	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل		*	*	*
١٩	أ.م.د	عقيل يحيى هاشم	تعلم حركي	كلية التربية بنات /جامعة الكوفة		*		*
٢٠	أ.م.د	محمد جاسم محمد	تعلم حركي	كلية التربية بنات /جامعة الكوفة			*	
٢١	أ.م.د	أحمد حامد احمد السويدي	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل		*		*
٢٢	أ.م.د	عبد المنعم احمد	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة تكريت				
٢٤	ا. م.د	شيروان صالح خضر الجاف	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين		*	*	*
٢٥	ا.م.د	نوفل فاضل رشيد	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل				

ملحق رقم(١٠)

نموذج لوحدة تعليمية بأسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة)

الأهداف التعليمية

١. أن يؤدي الطالب مهارة الميزان الأمامي على بساط الحركات الأرضية بصورة صحيحة. **١- المرحلة : الثانية** **٢- عدد الطلاب : ٦ طلاب** **٣- التاريخ**

٦- زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة **٥- رقم الوحدة : الأولى** **٦- (م ت)**

ت	أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التنظيم	الملاحظات
١	القسم الإعدادي	٢٠دقيقة			١-التأكيد على الحضور ٢-التأكيد على ارتداء الزى الرياضي ٣-تطبيق الإحماء من قبل جميع الطلاب ٤. تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة
	المقدمة	٥ دقيقة	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		
	الإحماء	٨ دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		
	التمارين البدنية	٧ دقيقة	تمرينات رقبة + تمرينات ذراعين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين		
٢	القسم الرئيس	٦٠دقيقة	جلوس الطلاب على المسطبة المستوية . شرح تمارين القدرات الحركية وكيفية أدائها وعدد تكراراتها وأزمنتها وأزمنة الراحة بين تكرار وآخر من قبل المدرس		١-الانتباه إلى شرح وعرض المدرس إثناء تنفيذ المهارات . ٢. الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة .
	الجزء التعليمي	٢٠دقيقة			
	الجزء التطبيقي	٤٠ دقيقة	ت(١) من وضع الجلوس الطولي والذراعان ممدودتان للخلف - ضغط الطالب بنفسه إلى الأسفل. ت(٢) اداء مهارة الوقوف على اليدين على الأرض والميلان للسقوط على الأرض بالجسم بشكل كامل. ت(٣) من وضع الوقوف فتحا الذراعين جانبا -ثني الجذع أماما أسفل مع فتله للمس القدم الماسكة بالذراع. ت(٤)وقوف مواجه لعقل لعقل الحائط بكلتا اليدين - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا بعدد من التكرارات من وضع الجلوس الطولي فتحا مواجها لمسطبة الجمناستيك مسك المسطبة باليدين - سحب الجسم باتجاه السلالم لعدد من العدات ت(٦) نفس التمرين السابق (للمهارة) مع رفع الرجل الحرة ببطء ت(٧)الجري المتعرج بين (١٠) شواخص للأمام وللخلف ت(٨) وقوف بجانب عارضة التوازن- مسك العارضة بيد واحدة –الذراع الحرة للجانب عالية قليلا ورفع الرجل الحرة للخلف عاليا والثبات بالوضع ت (٩) الوقوف على الرجل اليسرى مع رفع الركبة اليمنى ، الذراعان جانبا والثبات بالوضع. ت(١٠) عمل الميزان الأمامي على الأرض مواجه لعارضة التوازن وبالسند باليد الواحدة، وإثناء الثبات يترك العارضة		١-تطبيق التمارين بصورة صحيحة . ٢-التأكيد على الانتقال من التمرين المكثف إلى التمرين الموزع .
٣	القسم الختامي	١٠ دقيقة	- تمرينات تهدئة - الانصراف		

القدرات الحركية	التمرينات	نو ع الممارسة		عدد التكرارت للموزع	زمن التكرار الواحد (ث)	الزمن الكلي للتكرارت (ث)	الراحة بين التكرارات (ث)		عدد التكرارات للمكثف	زمن التكرار الواحد (ث)	الزمن الكلي للتكرارت (ث)	الراحة بين التكرارت (ث)	الراحة الكلية لجميع التكرارات (ث)	الراحة بين التمارين (ث)	الزمن الكلي للتمرين (ث)
مرونة الكتفين	من وضع الجلوس الطولي والذراعان ممدودتان للخلف الضغط للفرد بنفسه الى الأسفل	مكثف+موزع	مكثف	٥	١٠	٥٠	٦	موزع	٥	١٠	٥٠	١٤	٨٦	٦٠	٢٤٦
المهارة	انبطاح مائل –ثني الذراعين مع رفع الرجل الحرة خلفا أعلى		مكثف	٥	١٠	٥٠	٦	موزع	٥	١٠	٥٠	١٤	٨٦	٦٠	٢٤٦
مرونة الجذع	من وضع الوقوف –فتحا ثني الجذع أماما أسفل مع فتل الجذع للمس القدم الماسكة بالذراع	مكثف+موزع	مكثف	٥	١٠	٥٠	٦	موزع	٥	١٠	٥٠	١٤	٨٦	٦٠	٢٤٦
مهارة	وقوف مواجه لعقل لعارضة الوازن بكلتا اليدين – مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا		مكثف	٥	١٠	٥٠	٦	موزع	٥	١٠	٥٠	١٤	٨٦	٦٠	٢٤٦
مرونة الرجلين	من وضع الجلوس الطولي فتحا مواجها لمصطبة الجمناستك وبعد مسك المسطبة باليدين سحب الجسم باتجاه السلالم لعدد من العدات	مكثف+موزع	مكثف	٥	١٠	٥٠	٦	موزع	٥	١٠	٥٠	١٤	٨٦	٦٠	٢٤٦
مهارة	نفس التمرين السابق (للمهارة) مع رفع الرجل الحرة ببطئ		مكثف	٥	١٠	٥٠	٦	موزع	٥	١٠	٥٠	١٤	٨٦	٦٠	٢٤٦
الرشاقة	الجري المتعرج بين الشواخص اماما وخلفا	مكثف+موزع	مكثف	٥	١٠	٥٠	٦	موزع	٥	١٠	٥٠	١٤	٨٦	٦٠	٢٤٦
مهارة	وقوف بجانب عارضة التوازن– مسك العارضة بيد واحدة –الذراع الحرة للجانب عالية قليلا ورفع الرجل الحرة للخلف عاليا والثبات بالوضع		مكثف	٥	١٠	٥٠	٦	موزع	٥	١٠	٥٠	١٤	٨٦	٦٠	٢٤٦
التوازن	الوقوف على الرجل اليسرى مع رفع الركبة اليمنى ، الذراعان جانبا والوقوف .	مكثف+موزع	مكثف	٥	١٠	٥٠	٦	موزع	٥	١٠	٥٠	١٤	٨٦	٦٠	٢٤٦
مهارة	عمل الميزان الأمامي على الأرض مواجه لعارضة التوازن وبالسند باليد الواحدة، وإثناء الثبات يترك العارضة		مكثف	٥	١٠	٥٠	٦	موزع	٥	١٠	٥٠	١٤	٨٦		١٨٦
	المجموع														٢٤٠ (ث)
															٤٠ (د)

نموذج الجزء التطبيقي لوحدة تعليمية بأسلوب جدولة الممارسة المتغيرة(مكثفة-موزعة)

ملحق(١١)

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة الضابطة

الاهداف التعليمية:

١. أن يؤدي الطالب مهارة الميزان الامامي على بساط الحركات الارضية بصورة صحيحة .

١- المرحلة : الثانية ٢- عدد الطلاب : ٦ طلاب ٣- التاريخ

٤- زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة ٥- رقم الوحدة : الأولى ٦- (م ض)

	أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التنظيم	الملاحظات
١	القسم الإعدادي	٢٠دقيقة		△ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ ○	١-التأكيد على الحضور ٢-التأكيد على ارتداء الزى الرياضي ٣-تطبيق الإحماء من قبل جميع الطلاب ٤. تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة
	المقدمة	٤ دقيقة	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		
	الإحماء العام	٦ دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		
	التمارين البدنية	١٠ دقيقة	تمرينات رقبة + تمرينات ذراعين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين		
٢	القسم الرئيس	٦٠دقيقة	وقوف الطلاب موازيا لجهاز طاولة القفز لكلا الجانبين . شرح المهارة ومراحلها وكيفية أدائها (كل مرحلة على حداها) أداء المهارة من قبل المدرس أو النموذج	△ △ △ △ △ △ ○ △ △ △ △ △ △	١-الانتباه إلى شرح وعرض المدرس إثناء تنفيذ المهارات . ٢. الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة .
	الجزء التعليمي	١٧دقيقة			
	الجزء التطبيقي	٤٣ دقيقة	اداء وتكرار المراحل الفنية لمهارة الميزان الأمامي من قبل الطلبة إعطاء المدرس التصحيحات لكافة الطلبة ولكافة الاخطاء (التغذية الراجعة)	△ △ ○ △ △ △ △	١-تطبيق المهارة بصورة صحيحة. ٢-التركيز على تصحيح المدرس للمهارة الحركية .
٣	القسم الختامي	١٠ دقيقة	- تمرينات تهدئة - الانصراف	△ △△ △△ △△△ △ △ △ ○	