



جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية

تأثير التمرين البطئ واسلوب التنافس
المقارن والجماعي في تعلم وتحسين زمن
اداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي
الاعاقة العقلية البسيطة

أطروحة تقدم بها

منذر حسين محمد عبد الله اللامي

بإشراف

أ.د. عبد الله إبراهيم المشهداني

٢٠٠٩ م

١٤٢٩ هـ

قال تعالى في كتابه العزيز

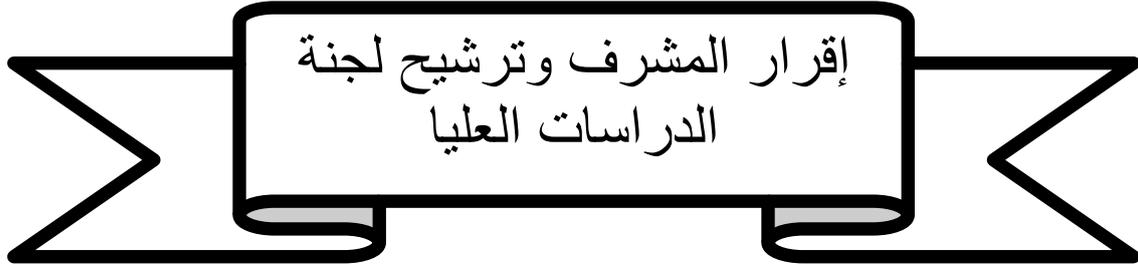
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَفِيضْ لِيهِ شَيْئًا مَكْرَبًا عَلَّاهُ وَجْهًا لِيُكَلِّمَ أُمَّةً لِيهِ شَيْئًا
 لِسُورٍ عَلَّاهُ وَسِرِّهِمْ مَلْسُتَقْرِيمٌ ﴿٢٢﴾ قُلْ لِيُوَكِّلِكُمُ الْإِنشَاءَ لَكُمْ
 وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قُلْ لِيُكَلِّمَ
 مَا تَشْكُرُونَ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة الملك

الآية 22-23



أشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ :

**تأثير التمرين البطيء واسلوب التنافس المقارن والجماعي
في تعلم وتحسين زمن اداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي
لذوي الاعاقة العقلية البسيطة**

التي تقدم بها طالب الدكتوراه ((منذر حسين محمد)) جرت تحت إشرافي في
كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه
فلسفة في التربية الرياضية .

التوقيع

أ.د. عبد الله إبراهيم المشهداني
المشرف

التاريخ: / / ٢٠٠٩

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أُرشح هذه الأطروحة للمناقشة

أ.د مازن عبد الرحمن حديث

رئيس لجنة الدراسات العليا
كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد

التاريخ: / / ٢٠٠٩

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الأطروحة الموسومة بـ:

تأثير التمرين البطئ واسلوب التنافس المقارن والجماعي في تعلم وتحسين اداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الاعاقة العقلية البسيطة

جرت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي، وأصبحت بأسلوب لغوي سليم
خالٍ من الألفاظ والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

د. بان صالح مهدي

جامعة بغداد / كلية التربية للبنات

التاريخ: / / ٢٠٠٩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم، اطلعنا على الأطروحة الموسومة ب:
تأثير التمرين البطيء واسلوب التنافس المقارن والجماعي في تعلم وتحسين اداء فعالية
١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الاعاقة العقلية البسيطة

المقدمة من الطالب (منذر حسين محمد)، في قسم الدراسات العليا، وناقشنا الطالب في
محتوياتها، وفيما لها علاقة بها، ونعقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في التربية
الرياضية، بتقـ... دير ()
يوم التاريخ الهجري الموافق / / ١٤٣٠ هـ ، التاريخ الميلادي
الموافق / / ٢٠٠٩ .

التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ.م.د. عامر رشيد سبع	الاسم: أ.م.د. بسام عباس محمد
عضو اللجنة:	عضو اللجنة
التاريخ: / / ٢٠٠٩	التاريخ: / / ٢٠٠٩
التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ.د.إيمان عبد الأمير زعون	الاسم: أ.د.لمياءحسن الديوان
عضو اللجنة	عضو اللجنة
التاريخ: / / ٢٠٠٩	التاريخ: / / ٢٠٠٩

التوقيع:
الاسم: أ. د. مازن عبد الرحمن حديث
رئيس اللجنة
التاريخ: / / ٢٠٠٩
صدّق عليها مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد بجلسته المرقمة
() والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠٠٩ .

التوقيع:
أ.د. رياض خليل خماس
عميد كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد



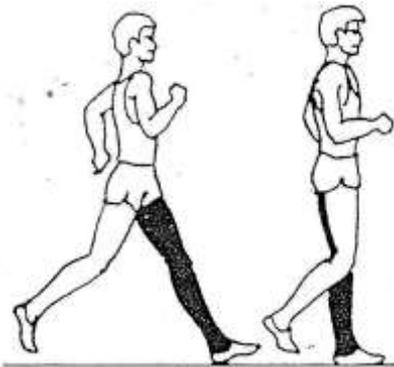
الذكريات على ما شاء الله

الى ارواح تلاميذ معهد الحنان ...مغفرة ورحمة
الى روح شهيد الرياضة البطل أ.د رعد جابر باقر ...
مغفرة ورحمة

الى من يرخص له كل غالي ونفيس ... وطني الغالي
الى من كانوا ، وسيبقون كل شيء لي وسبب وجودي ...
أسرتي

الى تلاميذ معهدي الآمال والوطني(الرجاء والقادسية والروابي)
... الأبطال

الى جميع محبي رياضة المشي الشرفاء
الى كل من ساندني في حياتي الرياضية والاجتماعية
اهدي ثمرة جهدي المتواضع



منذ



شكر وامتنان

((وقل أعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون))

الحمد لله حق حمده والصلاة والسلام على من لا نبي من بعده ، وآله
الطاهرين ،

بدءاً احمد الله عز وجل لما انعم عليّ من النعم ، واعطاني من العون والهمة
لاتمام هذا البحث ، وأسجل شكري وتقديري الخالصين لعمادة كلية التربية الرياضية
وأساتذتها متمثلة بعميدها الدكتور منذر هاشم الخطيب وقسم الدراسات العليا كافة
والرحمة والغفران لعلم الرياضة المرحوم الدكتور رعد جابر نسأل الله ان يسكنه فسيح
جناته ، ومن نعمه سبحانه وتعالى عليّ ان يكون استاذي الفاضل الدكتور عبد الله
ابراهيم المشهداني مشرفاً على هذه الاطروحة ، فكان نعم الاخ ونعم الاستاذ ، فالف
شكر لكل مشورة علمية اعانني بها لانجاز هذا البحث كما اتقدم بشكري للسادة
رئيس لجنة المناقشة والتقويم واعضائها الذين اغنوا البحث بارائهم السديدة فزادته قوة
ورصانة .

واقدم شكري وامتناني الى جميع الاساتذة الافاضل لما قدموه لي من مشورة
علمية ومساعدة لاتمام متطلبات الاطروحة والذين لم يبخلوا بعلمهم عليّ فكانوا قمرأً
ويدراً نير جهدي المتواضع .

وانتقدم بالشكر والتقدير للاساتذة والخبراء والمختصين الذين اجريت معهم
المقابلات الشخصية واستطلعت اراءهم ، وأخص بالذكر أ.د محمد عبد الحسن ،
وأ.د صريح عبد الكريم ، و أ.د ظافر هاشم ، وأ.د حازم علوان ، وأ.د عبد الرزاق
كاظم الزبيدي ، وأ.د رافع صالح ، وأ.د أحمد سعيد ، وأ.د حامد يوسف ، وأ.د زهرة
شهاب وأ.د أميره عبد الواحد ، وأ.م.د ساطع أسماعيل ، وأ.م.د محمد جواد ، وأ.م.د
صباح قاسم ، وأ.م.د عمار عباس عطية ، وأ.م.د أحمد العاني ، وأ.م.د حميد عبد

النبي الحاج ، والمقوم اللغوي أ.م.د بان صالح والست أنسام يعرب ، ويقتضي من واجب الاعتراف بالجميل والاعتزاز ان اتقدم بالشكر والتقدير لزملائي ذوي الاختصاص التربوي في دراسة الدكتوراه) ، والزميل طالب الدكتوراه عائد صباح النصيري من الإختصاص التدريبي .

ويسعدني ان اتقدم بالشكر الجزيل والامتنان للسادة سعد عبد ياسين و فوزي مصطفى وباسم محمد والدكتور احمد محمد ، والدكتور محمد كاظم و علي هاشم وماجد دواي ووسام غالي وعدوية حسن و مائدة كاظم ونضال علي وأحلام غانم وأسرة اتحاد الاولمبياد الخاص ومعاهد المعاقين عقلياً .

واتقدم بشكري وتقديري لإدارة معهد الآمال والمعهد الوطني للاحتياجات الخاصة والمعاقين عقلياً لما ابدوه من تعاون ومساعدة سهلت علي اجراءات البحث. وشكري الخاص لعينة البحث المتمثلة بالتلاميذ (سامر مهدي وحسين علي وعمر محمد ومصطفى وليد وجعفر حسين وبسام ستار وانور محمود و محمد منصور ومحمد سعد واحمد محسن وحسين علاء و محمد محسن وحسين علي وفارس علي ومصطفى عبد الرضا و خليل حميد وأمير عدنان و صدام صباح وعمر علي وأحمد عبد الكريم وزيد خالد ومعلماتهم الست عدوية حسن كاظم وأحلام غانم ومائدة كاظم .

وكذلك شكري الى موظفات مكتبة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وموظفات قسم الدراسات العليا ولما أبدينه من مساعدة وطيب تعامل .

ولا يفوتني ان اتقدم بشكري واحترامي الى جميع الرياضيين اصحاب النفس الطويل وجميع الأبطال محبي رياضة المشي)

وشكري واحترامي وتقديري الى اسرتي جميعاً ...

واخيراً اقدم شكري لكل من مد يد العون لي ولم يرد ذكره هنا و

(جل من لا ينسى)

اللهم علمنا ما ينفعنا ، وانفعنا بما علمتنا ، وزدنا علماً انه سميع مجيب

منذر

ملخص الأطروحة

تأثير التمرين البطئ واسلوب التنافس المقارن والجماعي في
تعلم وتحسين زمن اداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي
الاعاقة العقلية البسيطة

الباحث: منذر حسين محمد

باشراف

أ.د. عبد الله إبراهيم المشهداني

٢٠٠٩ م

١٤٣٠ هـ

أشتملت الأطروحة على خمسة ابواب تم التركيز فيها على الاساليب التعليمية الحديثة والاقرب من تعلم شريحة المعاقين عقلياً وفي نفس الوقت كان تركيزها بشكل متساوي مع شريحة الاعاقة العقلية بوصفها ظاهرة اجتماعية مهمة في المجتمعات كافة .

وتقع حالات التلاميذ من شريحة الاعاقة العقلية البسيطة ضمن ذوي الاعاقة العقلية التي تحتاج الى اهتمام الدولة والمجتمع والمؤسسات العلمية والمنظمات الانسانية ، ودعمها لهذه الفئة بوساطة تقديم مختلف وسائل الاهتمام والاعتناء بهم . وبالتأكيد يقع على عاتق التربية الرياضية الجزء الكبير من هذا الدعم عن طريق تقديم الاساليب الحديثة والمناسبة لتخطي المشاكل التعليمية التي يعانون منها ومن هنا تاتي أهمية البحث بضرورة العمل على وضع اساليب مناسبة لهذه الشريحة لتعلم حركات اجزاء الجسم في تادية الفعالية الخاصة برياضة المشي لتكون هذه الاساليب ضمن تعليم دروس التربية الرياضية لجميع الفعاليات ، وضروره انتقاء الاساليب المناسبة في التعلم هو الكفيل بضمان اكتساب التعلم من جهة وتحسين الانجاز من جهة اخرى إضافة الى العمل على ايجاد قاعدة لهذه الرياضة في اوساط التلاميذ من ذوي الاعاقة العقلية البسيطة وتوسيع هذه القاعدة لرفد رياضة الانجاز للخواص ،

وتكمن مشكلة البحث في معاناة اساليب التعلم ولاسيما الأساليب التي يُعلم بها التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية البسيطة من عدم تنفيذها بشكل ميداني منظم ومدروس ، و أرتأى الباحث تناول هذه المشكلة عبر مرحلتين بوجود أساليب تعليمية مناسبة في تعلم وتحسين فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي في المعاهد المختصة لتعليم التلاميذ المعاقين عقلياً .

ويهدف البحث الى :

- ١- معرفة تاثير استخدام أسلوب التمرين البطيء في تعلم الاداء الفني للمشي الرياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة في المرحلة الاولى.
- ٢- معرفة تاثير استخدام اسلوب التنافس المقارن في تعلم وتحسين زمن اداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة في المرحلة الثانية.
- ٣- معرفة تاثير استخدام اسلوب التنافس الجماعي في تعلم وتحسين زمن اداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة في المرحلة الثانية.
- ٤- التعرف على افضلية الأسلوبين المستخدمين (التنافس المقارن والجماعي) في تعلم وتحسين الأداء الفني لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة في المرحلة الثانية.
- ٥- التعرف على نسبة الاحتفاظ لدى المجموعتين في تعلم الاداء الفني للمشي الرياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة للمرحلة الثانية.

وافترض الباحث

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لتقويم الأداء لعينة البحث بالتمرين البطيء ولصالح الاختبارات البعدي .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) في تعلم وتحسين زمن أداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة ولصالح الاختبارات البعدي.

٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي) في تعلم وتحسين زمن أداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة ولصالح الاختبارات البعدية.

٤ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين بالتنافس المقارن والجماعي في تعلم وتحسين زمن أداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة ولصالح الأسلوب التنافسي الجماعي.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية والاحتفاظ في تعلم أداء فعالية (١٠٠) متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة للمرحلة الثانية.

وكانت مجالات البحث كالآتي :

١. **المجال البشري** : عينة التلاميذ من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة من معهد الآمال المرحلة الدراسية الأخيرة والخريجين حديثاً والتابع إلى وزارة العمل والشؤون الاجتماعية وتلاميذ المعهد الوطني التابع لمنظمات المجتمع المدني والإنساني من ذوي الإعاقة العقلية والخريجين من معاهد (الرجاء والروابي والقادسية) التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية والمتواجدين في المعهد الوطني خلال العطلة الصيفية.

٢. **المجال الزمني**: امتدت مدة التجربة للفترة من ٢١/٥/٢٠٠٨ ولغاية ٢٢/٩/٢٠٠٨.

٣. **المجال المكاني** : ساحة ملعب نادي الصناعة الرياضي وساحة معهد الآمال والمعهد الوطني وساحة ملعب كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد/ الجادرية .

وتم اختيار مجتمع البحث من معهدين للإعاقة العقلية في مدينة بغداد بطريقة عمدية وشملت (٤٠) تلميذاً من الذكور وتم اختيار عينة البحث البالغة (٢٠) تلميذاً من المجتمع الأصلي بعد إن تم استبعاد (١٠) تلاميذ لعدم التزامهم بالدوام

و(١٠) تلاميذ للتجربتين الاستطلاعتين لكل تجربة (٥) تلاميذ ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تنفيذ المنهاج التعليمي لمدة ثلاثة اشهر ونصف ، وتم استخدام اختبارات تقويم الاداء لمسافة (٢٥) متر هدفه قياس تعلم الاجزاء المساهمة من الجسم بوساطة حركتها وكذلك اختبار (زمن الاداء) فعالية (١٠٠) متر مشياً رياضياً بوساطة قياس المسافة الأولى (١٥) متر والثانية (٥٠) متر والمسافة الثالثة (١٠٠) متر مشياً رياضياً . وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (t) للعينات المترابطة ، واختبار (t) للعينات غير المترابطة ، و معامل الالتواء ، والنسبة المئوية ، واختبار الإحتفاظ .

واستنتج الباحث :

- ١- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث التي أستخدمت التمرين البطيء وفي جميع متغيرات تقويم الإداء الفني للمشي ولصالح الإختبارات البعديّة مما يدل على التأثير الايجابي لاستخدام التمرين البطيء للمرحلة الاولى .
- ٢- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التنافس المقارن) في تعلم الإداء الفني للمشي الرياضي ولصالح الإختبارات البعديّة مما يدل على التأثير الايجابي لاستخدام اسلوب التنافس المقارن والجماعي للمرحلة الثانية.
- ٣- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبتين في تحسين زمن الاداء لفعالية (١٠٠) متر لدى المتعلمين ذوي الإعاقة العقلية البسيطة وفي جميع الثلاث مسافات مما يؤكد تأثير اسلوبي التنافس (المقارن والجماعي).
- ٤- ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ في تعلم اداء فعالية ١٠٠م مشي رياضي للمرحلة الثانية لمجموعتي البحث التي استخدمت اسلوبي التنافس (المقارن والجماعي) ولصالح

المجموعة الثانية(التنافس الجماعي) مما يؤكد قلة تأثير فقدان الذاكرة لتعلم
الاداء ضمن المجموعة الثانية (التنافس الجماعي).

أما التوصيات :

١. استخدام المنهاج التعليمي بأسلوب التمرين البطيء كقاعدة أساسية عند تعليم الأداء الفني للمشي الرياضي عند تعليم ذوي الإعاقة العقلية البسيطة .
٢. استخدام المنهاج التعليمي بأسلوب التنافس المقارن والجماعي عند تعليم ذوي الإعاقة العقلية البسيطة .
٣. إجراء دراسات تتناول تأثير التمرين البطيء وأساليب التنافس المقارن والجماعي على معاقين ذوي درجة أعاقه عقلية متوسطة وعمر عقلي ٦-٧ سنة.

جامعة بغداد
كلية التربية للبنات
قسم اللغة العربية

العدد:
التاريخ:-

الى / كلية التربية الرياضية

م / تقويم لغوي

تحية طيبة.....

اشارة الى كتابكم المرقم في

نعيد اليكم اطروحة الدكتوراه للطالب (

(الموسومة بـ)

(بعد ان عرضت على الدكتورة) (وقرأها وقومها لغوياً

واستبعد الاخطاء والتراكيب اللغوية المخالفة لقواعد اللغة العربية وسجل على مسودات (

الملاحظات اللغوية، على ان ياخذ الطالب بها.

د. صبحي ناصر حسين
رئيس قسم اللغة العربية

ملاحظة

يرجى الاحتفاظ بنسخة المقوم حتى يوم المناقشة.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
2	الاية القرآنية	
٣	أقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
٦	الإهداء	
٧	شكر وامتنان	
٩	ملخص الاطروحة	
١٤	ثبت المحتويات	
١٩	قائمة الجداول	
٢٠	قائمة الاشكال	
٢١	قائمة الملاحق	
١ - التعريف بالبحث		
٢٢	مقدمة البحث وأهميته	١ - ١
٢٣	مشكلة البحث	٢ - ١
٢٤	أهداف البحث	٣ - ١
٢٤	فروض البحث	٤ - ١
٢٥	مجالات البحث	٥ - ١
٢٦	تحديد المصطلحات	٦ - ١
٢ - الدراسات النظرية والمثابهة		
٢٨	الدراسات النظرية	١ - ٢
٢٨	التعلم والتعليم والتعلم الحركي	١-١-٢
٣٣	التمرين	٢-١-٢
٣٥	الشرح والعرض والمشاهدة	١-٢-١-٢
٣٧	التغذية الراجعة	٢-٢-١-٢
٣٨	التمرين البطيء (الحركة البطيئة)	٣-٢-١-٢
٤٠	التعلم بالمنافسة	٣ - ١ - ٢

٤٧	اسلوب التنافس المقارن (الزوجي)	١-٣-١-٢
48	اسلوب التنافس الجماعي (بين أفراد المجموعة)	٢-٣-١-٢
٤٩	فعالية المشي الرياضي	٤-١-٢
٥١	الاداء الفني لفعالية المشي الرياضي	١-٤-١-٢
٥٣	مراحل الاداء الفني	٢-٤-١-٢
٥٨	اخطاء الاداء الفني التي تحدث في تعليم المشي الرياضي ومعالجتها	٣-٤-١-٢
٦٠	رياضة المعاقين	٥-١-٢
٦٠	نبذة تاريخية	١-٥-١-٢
٦٢	المفهوم العام للاعاقة	٢-٥-١-٢
٦٤	انواع الاعاقة	٣-٥-١-٢
٦٥	مركز العوق العقلي والنفسي	٤-٥-١-٢
٦٧	الاعاقة العقلية	٥-٥-١-٢
٦٩	العوامل التي تؤدي الى الاعاقة العقلية (التخلف العقلي)	٦-٥-١-٢
٧٢	تصنيف الاعاقة العقلية	٧-٥-١-٢
٧٥	تعليم المعاقين عقلياً	٨-٥-١-٢
٧٦	المناهج الخاصة بالمعاقين القابلين للتعليم	٩-٥-١-٢
٧٧	مبادئ التعليم الخاصة بالمعاقين عقلياً	١٠-٥-١-٢
٧٨	الخصائص العامة للمعاقين عقلياً	١١-٥-١-٢
٨٠	الاولمبياد الخاص	١٢-٥-١-٢
٨١	رياضة المعاقين في العراق	١٣-٥-١-٢
٨٢	الاكتساب والاحتفاظ	٦-١-٢
٨٥	الدراسات المشابهة	٢-٢
٨٥	دراسة ايمن عبد الامير زعون الخزرجي (٢٠٠١)	١-٢-٢
٨٦	دراسة بلال جاسم صالح (٢٠٠٣)	٢-٢-٢
٨٧	دراسة مجيد فليح حسن (٢٠٠٤)	٣-٢-٢
٨٨	دراسة سهير اكرم ابراهيم (٢٠٠٤)	٤-٢-٢
٨٨	دراسة منذر حسين محمد (٢٠٠٤)	٥-٢-٢
٨٩	دراسة مازن هادي كزار الطائي (٢٠٠٨)	٦-٢-٢

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية		
٩٢	منهج البحث	١-٣
٩٢	عينة البحث	٢-٣
٩٣	الوسائل المستخدمة للبحث	٣-٣
٩٣	وسائل جمع المعلومات	١-٣-٣
٩٣	الأجهزة	٢-٣-٣
٩٤	الأدوات	٣-٣-٣
٩٤	إجراءات البحث الإدارية	٤-٣
٩٥	إجراءات البحث الميدانية	٥-٣
٩٥	تحديد الاختبارات و القياسات المستعملة في البحث	١-٥-٣
٩٧	اختبار تقويم الأداء الفني	١-١-٥-٣
٩٨	اختبار زمن الأداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي	٢-١-٥-٣
٩٩	التجربتان الاستطلاعتان	٢-٥-٣
١٠٠	التجربة الاستطلاعية الأولى	١-٢-٥-٣
١٠٠	التجربة الاستطلاعية الثانية	٢-٢-٥-٣
١٠٠	الاختبار القبلي (المرحلة الأولى)	٣-٥-٣
١٠١	المنهاج التعليمي	٤-٥-٣
١٠٤	الاختبار البعدي	٥-٥-٣
١٠٦	اختبار الاحتفاظ	٦-٥-٣
١٠٦	الوسائل الاحصائية	٦-٣
٤- عرض النتائج ومناقشتها		
١٠٧	عرض نتائج اختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم لعينة البحث بالتمرين البطيء ومناقشتها	١-٤
١٠٧	عرض نتائج اختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم لعينة البحث بالتمرين البطيء	١-١-٤
١٠٩	مناقشة نتائج اختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم لعينة البحث بالتمرين البطيء	٢-١-٤
١١١	عرض نتائج اختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس المقارن ومناقشتها	٢-٤

١١١	عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى التنافس المقارن	١-٢-٤
١١٤	مناقشة نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن)	٢-٢-٤
١١٥	عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي ومناقشتها	٣-٤
١١٥	عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي وتحليلها	١-٣-٤
١١٨	مناقشة نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس الجماعي	٢-٣-٤
١١٩	عرض نتائج الإختبارات البعدية لتقويم الإداء الفني لحركات أجزاء الجسم لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) ومناقشتها	٤-٤
١١٩	عرض نتائج الإختبارات البعدية لتقويم الإداء الفني لحركات أجزاء الجسم لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي)	١-٤-٤
١٢٢	مناقشة نتائج الإختبارات البعدية لتقويم الإداء الفني لحركات أجزاء الجسم لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي)	٢-٤-٤
١٢٣	عرض نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس المقارن ومناقشتها	٥-٤
١٢٣	عرض نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس المقارن وتحليلها	١-٥-٤
١٢٤	مناقشة نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن)	٢-٥-٤
١٢٥	عرض نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي ومناقشتها	٦-٤
١٢٥	عرض نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي	١-٦-٤
١٢٧	مناقشة نتائج إختبار زمن الإداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي	٢-٦-٤

١٢٨	عرض نتائج الإختبارات البعدية زمن إداء فعالية (١٠٠) متر لمجموعتي البحث التجريبيين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) ومناقشتها	٧-٤
١٢٨	عرض نتائج الإختبارات البعدية لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً لمجموعتي البحث التجريبيين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي)	١-٧-٤
١٣٠	مناقشة نتائج الإختبارات البعدية لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً للمجموعتي البحث التجريبيين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي)	٢-٧-٤
١٣١	عرض نتائج اختبار الاحتفاظ ومناقشتها في تعلم الاداء الفني لفعالية ١٠٠ متر مشياً رياضياً	٨-٤
١٣١	عرض نتائج الاختبارين البعدي والاحتفاظ بمقدار فقدان ذاكرة الاداء الخاصة بالاداء الفني لفعالية ١٠٠ متر مشياً رياضياً لمجموعتي البحث(الاسلوب المقارن الجماعي)	١-٨-٤
١٣٣	مناقشة مقدار الاحتفاظ الخاصة في تعلم الاداء الفني لفعالية ١٠٠ م مشياً رياضياً.	٢-٨-٤
٥- الاستنتاجات والتوصيات		
١٣٥	الاستنتاجات	١-٥
١٣٦	التوصيات	٢-٥
١٣٨	المصادر العربية	
١٤٨	المصادر الأجنبية	
-١٥٠	الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١٠٤	يبين أقسام وأزمنة الوحدات التعليمية للمنهاج التعليمي للمجموعة الأولى والمجموعة الثانية	١
١٠٥	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية لتكافؤ المجموعتين التجريبتين في الإختبارات القبليّة لتقويم الإداء الفني وزمن إداء (١٠٠) متر	٢
١٠٧	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية لعينة البحث في الإختبارات القبليّة والبعديّة لتقويم الإداء الفني بالتمرين البطيئ	٣
١١٢	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الأولى في الإختبارات القبليّة والبعديّة لتقويم الإداء الفني بأسلوب التنافس المقارن	٤
١١٦	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثانية في الإختبارات القبليّة والبعديّة لتقويم الإداء الفني بأسلوب التنافس الجماعي	٥
١٢٠	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبتين في الإختبارات البعديّة لتقويم الإداء الفني	٦
١٢٣	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الأولى في الإختبارات القبليّة والبعديّة لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً بأسلوب التنافس المقارن	٧
١٢٦	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثانية في الإختبارات القبليّة والبعديّة لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً بأسلوب التنافس الجماعي	٨
١٢٨	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبتين في الإختبارات البعديّة لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً.	٩
١٣٢	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي والاحتفاظ ومقدار فقدان ذاكرة الإداء في تعليم الإداء الفني .	١٠

قائمة الإشكال

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٥٤	يبين نزول الرجل على كعب القدم أي (مرحلة الهبوط)	١
٥٤	يبين الارتكاز الأمامي و المرجحة الخلفية (مرحلة الهبوط)	٢
٥٥	يبين المرجحة الأمامية والارتكاز الخلفي كما في مرحلة (الدفع)	٣
٥٥	يبين مرحلة الارتكاز المزدوج	٤
٥٦	يمثل الحركة السليمة للحوض	٥
٥٧	يبين حركة الذراعين بزاوية ٩٠	٦
٥٩	يبين أخطاء الأداء الفني والأداء الصحيح للمشي الرياضي من الجانب	٧
٥٩	يبين الأداء الفني للمشي الرياضي الصحيح من جميع الجهات	٨
97	يبين اختبار تقويم الأداء الفني لفعالية المشي لمسافة ٢٥ متر وحسب حركات أجزاء الجسم	٩
99	يبين اختبار زمن الاداء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي مقسمة على ثلاثة مراحل ١٥ متر و ٥٠ متر و ١٠٠ متر	١٠
103	يبين الدرجة البيانية والنسبة المئوية لكل جزء من أجزاء الوحدة التعليمية	١١

الملاحق

الصفحة	الموضوع	تسلسل
١٥٠	يبين أسماء المعاهد في بغداد والمحافظات وعدد المستفيدين منها سنة ٢٠٠٨	١
١٥١	يبين أسماء فريق العمل المساعد	٢
١٥٢	يبين الاساتذة والخبراء المختصين الذين تم اختيارهم لتحديد التمرين التعليمية وكذلك مدى صلاحية المنهج.	٣
١٥٣	يبين استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء العراقيين الخاصة بتقويم الاداء لكل جزء من اجزاء الجسم.	٤
١٥٧	يبين درجة لتقويم الأداء لكل جزء من أجزاء الجسم وحسب الأكثر مساهمة في الأداء ونوع الخطأ	٥
١٥٨	يبين المسافات التي تم ترشيح احدها كاختبار تقويم الأداء من قبل الخبراء المختصين	٦
١٥٩	يبين الموافقات الأصولية من المعاهد واتحاد الاولمبياد الخاص لإجراء تجربة البحث	٧
١٦٧	يبين التمرينات التعليمية لتعلم الأداء الفني وانجاز فعالية (١٠٠) متر مشي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة	٨
١٧٦	يبين الوحدات التعليمية الخاصة بالمنهاج التعليمي بالتمرين البطيء وبأسلوب التنافس المقارن والتنافس الجماعي	٩

الباب الأول التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزمني

٣-٥-١ المجال المكاني

٦-١ تحديد المصطلحات

الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التعلم والتعليم والتعلم الحركي

٢-١-٢ التمرين

١-٢-١-٢ الشرح والعرض والمشاهدة

٢-٢-١-٢ التغذية الراجعة

٣-٢-١-٢ التمرين البطيء (الحركة البطيئة)

٣-١-٢ التعلم بالمنافسة .

١-٣-١-٢ التعلم بأسلوب التنافس المقارن .

٢-٣-١-٣ التعلم بالأسلوب التنافسي الجماعي .

٤-١-٢ فعالية المشي الرياضي

١-٤-١-٢ الاداء الفني لفعالية المشي الرياضي

٢-٤-١-٢ مراحل الإداء الفني لفعالية المشي الرياضي

٣-٤-١-٢ أخطاء الإداء التي تحدث في تعليم المشي الرياضي ومعالجتها .

٥-١-٢ رياضة المعاقين

١-٥-١-٢ نبذة تاريخية

٢-٥-١-٢ المفهوم العام للإعاقة

٣-٥-١-٢ أنواع الإعاقة

٤-٥-١-٢ مركز العوق العقلي والنفسي

٥-٥-١-٢ الإعاقة العقلية

٦-٥-١-٢ العوامل التي تؤدي إلى الإعاقة العقلية(التخلف العقلي)

٧-٥-١-٢ تصنيف الإعاقة العقلية

٨-٥-١-٢ تعليم المعاقين عقليا

٩-٥-١-٢ المناهج الخاصة بالمعاقين القابلين للتعليم

١٠-٥-١-٢ مبادئ التعليم الخاصة بالمعاقين عقلياً

١١-٥-١-٢ الخصائص العامة للمعاقين عقلياً

١٢-٥-١-٢ الاولمبياد الخاص

١٣-٥-١-٢ رياضة المعاقين في العراق

٦-١-٢ الاكتساب والاحتفاظ

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة إيمان عبد الأمير زعون الخرجي (٢٠٠١)

٢-٢-٢ دراسة بلال جاسم صالح (٢٠٠٣)

٣-٢-٢ دراسة مجيد فليح حسن (٢٠٠٤)

٤-٢-٢ دراسة سهير أكرم إبراهيم (٢٠٠٤)

٥-٢-٢ دراسة منذر حسين محمد (٢٠٠٤)

٦-٢-٢ دراسة مازن هادي كزار الطائي (٢٠٠٨)

الباب الثالث
منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

٢-٣ عينة البحث

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

١-٣-٣ الوسائل المستعملة في البحث

٢-٣-٣ الأجهزة

٣-٣-٣ الأدوات

٤-٣ إجراءات البحث الإدارية

٥-٣ الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث

١-٥-٣ اختبار تقويم الأداء الفني للمشي الرياضي

٢-٥-٣ اختبار الانجاز (زمن أداء فعالية ١٠٠ متر) مشي رياضي

٦-٣ التجربتان الاستطلاعتان

١-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى

٢-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية

٧-٣ إجراءات البحث الميدانية

١-٧-٣ الاختبار القبلي

٢-٧-٣ المنهج التعليمي

٣-٧-٣ الاختبار البعدي

٤-٧-٣ اختبار الاحتفاظ

٨-٣ الوسائل الإحصائية

الباب الرابع عرض النتائج ومناقشتها

- ١-٤ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم لعينة البحث بالتمرين البطيء خلال المرحلة الأولى ومناقشتها :
- ١-١-٤ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم لعينة البحث بالتمرين البطيء.
- ٢-١-٤ مناقشة نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم لعينة البحث بالتمرين البطيء .
- ٢-٤ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس المقارن و مناقشتها .
- ١-٢-٤ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى التنافس المقارن
- ٢-٢-٤ مناقشة نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن)
- ٣-٤ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي ومناقشتها .
- ١-٣-٤ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي وتحليلها .
- ٢-٣-٤ مناقشة نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس الجماعي .
- ٤-٤ عرض نتائج الإختبارات البعدية لتقويم الإداء الفني لحركات أجزاء الجسم لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) ومناقشتها .
- ١-٤-٤ عرض نتائج الإختبارات البعدية لتقويم الإداء الفني لحركات أجزاء الجسم لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) .

٤-٤-٢	مناقشة نتائج الإختبارات البعدية لتقويم الإداء الفني لحركات أجزاء
	الجسم لمجموعتي البحث التجريبتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي).
٤-٥	عرض نتائج إختبار إنجاز زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدى
	للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس المقارن و مناقشتها .
٤-٥-١	عرض نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدى
	للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس المقارن وتحليلها .
٤-٥-٢	مناقشة نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي
	والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن).
٤-٦	عرض نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدى
	للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي و مناقشتها .
٤-٦-١	عرض نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدى
	للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي.
٤-٦-٢	مناقشة نتائج إختبار زمن الإداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي
	والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي .
٤-٧	عرض نتائج الإختبارات البعدية وتحسين زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً
	لمجموعتي البحث التجريبتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) ومناقشتها .
٤-٧-١	عرض نتائج الإختبارات البعدية لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً
	لمجموعتي البحث التجريبتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) .
٤-٧-٢	مناقشة نتائج الإختبارات البعدية لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً
	للمجموعتي البحث التجريبتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) .
٤-٨	عرض نتائج اختبار الاحتفاظ ومناقشتها في تعلم الاداء الفني لفعالية ١٠٠متر
	مشي رياضي .
٤-٨-١	عرض نتائج الاختبارين البعدى والاحتفاظ بمقدار فقدان ذاكرة الاداء
	الخاصة بالاداء الفني لفعالية ١٠٠ متر مشياً رياضياً لمجموعتي البحث
٤-٨-٢	(الاسلوب المقارن الجماعي) مناقشة مقدار الاحتفاظ الخاصة في تعلم
	الاداء الفني لفعالية ١٠٠م مشيا رياضيا.

الباب الخامس
الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

المصادر

- المصادر العربية

- المصادر الاجنبية

الملاحق

الباب الأول

التعريف والبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان سبب تزايد شريحة المعاقين (عقليا) في العراق يعود الى ظروف واسباب كثيرة مر بها قطرنا، فكان من الضروري الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع لان تزايدهم وعدم الاهتمام بهم سيجعل منهم عبئاً على اسرهم وعلى المجتمع الذي ينتمون اليه، وقد وظفت الجمعية العربية للمعاقين جهودها بوضع خطة طويلة الامد لتاهيل المعاقين عقليا تتطوي على تحديد الاولويات والمناهج التربوية والتعليمية اللازمة مع العناية بالجانب الوقائي، فضلاً عن الجانب العلاجي،^(١) لذا اصبح درس التربية الرياضية اكثر ضرورة للانسان المعاق مثلما كان للانسان الاعتيادي وذلك لحاجته الماسة لممارسة النشاطات البدنية التي تبعث فيه روح الامل والحياة لتعلم وتطور جميع النشاطات مما يزيد من اعتماده على نفسه في حل المشاكل التعليمية وتحقق الخبرات التعليمية الناجحة ليتغلب بها على خبرات الفشل التي تتكرر معه نتيجة الاعاقة التي اصابته وتحمل اثارها من دون أي ذنب ارتكبه ، كما تعمل هذه الخبرات على رفع روحه المعنوية وتشعره بالانتماء الى الجماعة وتجعله انساناً متعلماً وليس انساناً جاهلاً ومراعاة اندماج المعاقين بالمجتمع قدر الامكان وأيماناً منا بأن هذه الشريحة لديها الكثير من القدرات والإمكانات في ظل الظروف الملائمة التعليمية والتدريبية والتأهيلية والفرص المتكافئة ،وانهم سيتمكنون من المشاركة الفعلية الى جانب شرائح المجتمع الاخرى في تحقيق التنمية الشاملة الموجهة للانسان ومستقبله، لذلك فمن واجبا نحن الرياضيين بشكل عام والمتخصصين خاصة رعاية هذه الشريحة و تعليمهم وتدريبهم واعدادهم اعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً وزجهم في بطولات خاصة.

(١) - فريق كمونة: مبادئ التربية الرياضية للمعاقين، ط ١ : (عمان ،الدار العلمية الدولية للنشر

لذا تكمن أهمية البحث في دراسة اساليب التعلم كالتمرين البطيء والتنافس المقارن والتنافس الجماعي كتجربة ميدانية لغرض اكتساب التعلم لدى التلاميذ ذوي الاعاقة العقلية البسيطة لفعالية ١٠٠ م مشي رياضي ، حيث ان السعي لانتقاء الاساليب المناسبة في التعلم هو الكفيل بضمان اكتساب التعلم من جهة وتطور الانجاز (زمن الاداء) من جهه ثانية

ويرى الباحث ان استخدام اسلوب التمرين البطيء مع مثل هذه الشريحة من التلاميذ في المرحلة الاولى يمكن ان يؤدي الى اكتساب تعلم هذه الفعالية ومن جانب اخر فإن استخدام اساليب المنافسة في التعلم وخصوصاً التنافس المقارن والجماعي بعد الاطمئنان على حسن وجودة الاداء من شأنه ان يسهم في تحسين وتطور انجاز (زمن الاداء) التلاميذ بهذه الفعالية لمسافة (١٠٠) متر ،فضلاً عن ذلك فإن هناك أهمية اخرى وهي العمل على ايجاد قاعدة لهذه الرياضة في اوساط التلاميذ من ذوي الاعاقة العقلية البسيطة وتوسيع هذه القاعدة لرفد رياضة الانجاز للخواص.

١-٢ مشكلة البحث:

تعاني اساليب التعلم ولاسيما الأساليب التي يُعلم بها التلاميذ ذوي الاعاقة العقلية البسيطة من عدم تنفيذها بشكل ميداني منظم ومدروس ، مما يستوجب ذلك دراسة وتلمس الاساليب وفق الاسس العلمية وبما يحقق اهداف ورغبات و توجهات هذه الشريحة من المجتمع .

وان هذه الشريحة من التلاميذ يمكن لها أن تتعلم المشي الرياضي بشكل جيد ويمكنها ايضاً تحسين هذا التعلم باتجاه الانجاز (زمن الاداء) الافضل ،أذا ماتم استخدام وتطبيق اساليب تعلم مناسبة ومساعدة لتحقيق هذه الاهداف .

استناداً إلى ما تقدم أرتأى الباحث تناول هذه المشكلة عبر مرحلتين ، الاولى التعلم بأسلوب التمرين البطيء والثانية باستخدام اسلوبي التنافس المقارن والجماعي بغيةً إلى تحقيق ذلك التعلم وتحسين الانجاز (زمن الاداء) للمشي الرياضي لمسافة (١٠٠) متر لهذه العينة من ذوي الاعاقة العقلية البسيطة .

١-٣ أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى

- ١- معرفة تاثير استخدام أسلوب التمرين البطيء في تعلم الاداء الفني لفعاليات المشي الرياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة .
- ٢- معرفة تاثير استخدام أسلوب التنافس المقارن في تعلم وتحسين الانجاز لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة .
- ٣- معرفة تاثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي في تعلم وتحسين زمن اداء فعالية (١٠٠) متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة للمرحلة الثانية.
- ٤- التعرف على أفضلية الأسلوبين المستخدميين (التنافس المقارن والجماعي) في تعلم وتحسين زمن الأداء الفني لفعالية (١٠٠) متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة.
- ٥- التعرف على نسبة الاحتفاظ لدى المجموعتين في تعلم الاداء الفني للمشي الرياضي لذوي الاعاقة العقلية البسيطة للمرحلة الثانية.

١-٤ فروض البحث

صاغ الباحث الفرضيات الآتية:

- ١ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لتقويم الأداء لعينة البحث بالتمرين البطيء ولصالح الاختبارات البعديّة للمرحلة الأولى .
- ٢ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التنافس المقارن) في تعلم وتحسين فعالية (١٠٠) متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة ولصالح الاختبارات البعديّة للمرحلة الثانية.
- ٣ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التنافس الجماعي) في تعلم وتحسين فعالية

(١٠٠) متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة ولصالح الاختبارات البعدية.

٤ . توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والجماعي) في تعلم وتحسين زمن اداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة ولصالح أسلوب التنافس الجماعي .

٥- يوجد فروض ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والاحتفاظ في تعلم فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الاعاقة العقلية البسيطة للمرحل الثانية.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البصري : عينة من التلاميذ المعاقين عقلياً من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة من معهد الآمال المرحلة الدراسية الأخيرة والخريجين حديثاً والتابع إلى وزارة العمل والشؤون الاجتماعية وتلاميذ المعهد الوطني التابع لمنظمات المجتمع المدني والإنساني من ذوي الإعاقة العقلية والخريجين من المعاهد (الرجاء والروابي والقادسية) التابع لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية.

٢-٥-١ المجال الزمني: امتدت مدة التجربة للفترة من ٢١/٥/٢٠٠٨ ولغاية ٢٢/٩/٢٠٠٨.

٣-٥-١ المجال المكاني : ساحة ملعب نادي الصناعة الرياضي وساحة معهد الآمال والمعهد الوطني وساحة ملعب كلية التربية الرياضية في بغداد الجادرية

١-٦ تحديد المصطلحات:

١. **التمرين البطيء** : " وهو أنموذج تعليمي يتم فيه عرض المهارة بشكل بطيء وبعدها اجراء المحاولات التكرارية عليها مع استخدام التغذية الراجعة الاضافية"^(١)
٢. **التنافس المقارن**: وهو احد الاساليب المنافسة- اذ يتفاعل التلميذان معالمهات الحركية من جهة ومع بعضها البعض من جهة اخرى ومن ثم فهناك فائز"^(٢).
٣. **التنافس الجماعي**: وهو اسلوب من اساليب التعلم والذي يجعل الفرد في صراع مع الجماعة من اجل الوصول الى هدف معين يساعده في عملية تنمية وتطوير قدراته بوساطة استثارة دافعيته للممارسة لاجل الوصول الى اكتساب التعلم"^(٣).
٤. **المشي الرياضي**: وهو التقدم للامام بخطوات دون انقطاع الاتصال المرئي بالارض (بالعين المجردة)، كما يجب ان تكون الرجل الامامية ممدودة من اللحظة التي تلمس فيها الارض حتى اللحظة التي تاخذ فيها الوضع العمودي"^(٤).
٥. **الخواص**: (هم الافراد الذين يختلفون بدرجة ملحوظة (مقاسة) عن اقرانهم من نفس الجنس والسن في واحدة او اكثر من قدراتهم الجسمية والعقلية او الحسية، سواء كان هذا الاختلاف ايجابياً (فوق المستوى الطبيعي كما هو عليه الحال عند الموهوبين) او سلبياً (دون المستوى الطبيعي كما هو الحال عند ذوي الاعاقة)^(٥).
٦. **العمر العقلي**: هو " الظهور والتنظيم التدريجي للقدرات والوظائف العقلية منذ الولادة حتى النضج"^(٦).
٧. **العمر الزمني**: هو عمر الفرد الحقيقي لاسنين والشهور والايام"^(١).

(1) Schmidt and wvisbry, Craig A. Motor Learning and performance. II.Human Kintes. 2004 P.P.231-232.

(٢) روميسوفيك، ترجمة (صلاح العربي)، اختيار الوسائل التعليمية واستخدامها وفق مدخل النظم، (الكويت، المركز العربي للتقنيات التربوية، ١٩٨٠)، ص٣٥.

(٣) مجيد فليح حسن ؛ تأثير استخدام التنافس الجماعي والتعاوني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لمرحلة الاعدادية-: (كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،٢٠٠٤) ،ص١٩

(٤) الاتحاد الدولي لاعاب القوى؛ الجري، القفز، الرمي، المرشد العلمي لتعليم العاب القوى، المستوى الاول، مركز التنمية الاقليمي : (القاهرة، ب.ط. ٢٠٠٠)، ص٥

(1) Jousma Paul & French Ron; **Spectal physical Education** Prentice Hall Inc. New Jersey, 1994. p.p. 11-12.

(2) عبد الرحمن العيساوي؛ التخلف العقلي: الاسكندرية، دارالمعرفة الجامعية، ١٩٩٩، ص٣١.



٢- الدراسات النظرية والمثابرة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التعلم والتعليم والتعلم الحركي

يعد التعلم احد فروع العملية التعليمية العامة التي تميز حياة الكائن الحي منذ ولادته وحتى وفاته ،أذ لا يخلو النشاط البشري بمختلف انواعه من التعلم^(١)،وهو ظاهرة طبيعية يمكن ان تتم كرد فعل طبيعي لمثيرات البيئة إذ يعدل الكائن الحي من سلوكه وتفكيره حتى يحقق لنفسه توافقاً مع تلك المثيرات البيئية .

وبما ان التعلم ظاهرة تعيشها الكائنات الحية إذ يتميز الانسان من باقي الكائنات بحاجته للتعلم بل "يعد الانسان من أكثر الحيوانات حاجة للتعلم"^(٢).

وبوضع (Meinel ١٩٨٧) أنه يجب التفريق بين نوعين من التعلم هما (تعلم المعارف وتعلم المهارات والحركات ،أذ يؤدي تعلم المعارف او المعلومات الى المعرفة عن طريق الدراسة في حين ينتهي تعلم المهارات او الحركات الجديدة بالمقدرة)^(٣).

وعملية التعلم عملية فرضية لا نلاحظها بصورة مباشرة وإنما نستدل إليها عن طريق نتائجها^(٤)، أن التعلم هو " تغيير في السلوك او في الأداء ،يحدث تحت شروط الممارسة والتكرار والخبرة"^(٥)

ويفسر هذا التعريف التغيرات التي تحدث في أداء الفرد بعيداً عن عوامل النضج والتعب إذ تؤدي مثل هذه العوامل الى تغيير في الأداء إلا أن مثل هذه التغيرات لا تمثل دلالة على التعلم .

(١) محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت، دار التعلم، ١٩٨٧)،ص١٢٤.

(٢) احمد عزت راجح؛ أصول علم النفس ،ط١٢ : (القاهرة،دار المعارف، ١٩٧٩)،ص٢١٢.

(٣) كورت مانيل؛ التعلم الحركي؛ترجمة عبد علي نصيف ،ط١ : (الموصل،مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٦)،ص٢٦.

(٤) جمال الدين عبد العاطي الشافعي؛ التعليم المبرمج في التربية البدنية والرياضية : (القاهرة،دار الفكر العربي، ١٩٩٧)،ص٩.

(٥) فاروق روسان؛ تعديل وبناء السلوك الانساني ، ط١ : (عمان،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٦)،ص٢٦.

أما (Lefraucois1982) فيرى ان التعليم يتضمن كل التغيرات الثابتة نسبياً في السلوك الناتجة عن الخبرة^(١).

ويرى الباحث أن التعلم هو عملية استقبال ومعالجة لمثيرات خارجية، أي عملية استجابة داخلية لمثيرات خارجية ومعالجتها وصولاً لتغير ثابت نسبياً بالسلوك . أما التعليم هو (عملية اكتساب الخبرة على القيام بفعاليات ماهرة)^(٢).

وكما اشار همفري (Humphrey) للتعلم بوساطة العلاقة بين التعلم والتعليم يقول هناك قاعدة عامة "أن التعلم يؤدي الى تحوير في السلوك وان التعليم هو القائد للسلوك المؤدي الى التعلم"^(٣).

أما بخصوص الترابط بين التعلم والتعليم لعملية اكتمال التعليم وتطويره ، ولا يمكن الفصل بينهما لارتباطهما الوثيق فالتعلم يرمز الى المفاهيم والمبادئ والنظريات التي أرتكز عليها عملية التعليم والخصائص والمزايا التي تخص الفرد المتعلم ،في حين يركز التعليم على التطبيقات العملية لتلك المفاهيم والمبادئ بوساطة التعليمات والارشادات التي يعطيها المدرس للمتعلم.^(٤)

وأكد ذلك (Sindetop1991) بقوله " أن مبدأ الاستعاضة يعني أنك عندما تريد قياس مدى تعلم الطالب أو التلميذ بالاستعاضة فأنت تريد قياس مدى تأثير التعلم فيه وهناك ترابط قوي بين التعليم وتعلم الطالب و أن مؤشرات الفهم والاستيعاب لعملية التعلم هي مؤشرات لتطوير التعليم المؤثر"^(٥)

(1) Lefraucois ,GR :**Psychological Theories and Human Learning** Cal :Fornio Brooks Cole publishing .co.1982 .p.4

(٢) وجيه محبوب ؛ **التعلم والتعليم والبرامج الحركية** ، ط١ : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) ص ٤٠.

(٣)Humphrey ,James .H :**Child .Learning** .Third Printing . wm .C.Brown Company Publichers U.S.A .1969.p.10.

(٤) ظافر هاشم ؛ **الاسلوب التدريسي المتداخل وأثره في التعلم والتطور بوساطة الخيارات التنظيمية المكانية** لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢) ، ص ١٥.

(٥) Sindetop1991 quoted by David .Lanqley .student cognition in Stractinal Setting ,Jou .of Teach .Ph .ed .Human Kentics -1995 .P.25-40.



ومن الواجبات التي تقع على عاتق المدرسين أو المعلمين هي زيادة تعلم المهارات الحركية وانجازها عن طريق الإفادة من التطبيقات العملية لنظريات التعلم المختلفة والتي تسهم في التعلم والانجاز .

ويمكن تصنيف هذه الواجبات على النحو الآتي : (١)

١. تحليل المهارات

٢. تقويم حالة المتعلم وتثبيت أهدافه

٣. تقويم التصميم وتعديله على ضوء المتطلبات التعليمية

أما تعريف الباحث للتعليم: هو معرفة المتعلم للمعلومات بوساطة التوجيه والإرشاد لأجل حل الواجب الحركي المعرفي.

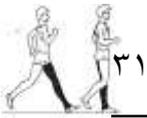
أن الذي يهتم الباحث في موضوع بحثه هو التعلم الحركي أن دراسة التعلم الحركي تهتم بتعلم المهارات الحركية والتحكم الحركي والأداء الحركي أن الفرق بين التعليم والتعلم الحركي هو أن الاستجابة في مجال التعلم الحركي تكون على شكل سلوك حركي لمجاميع عضلية كبيرة للوصول الى هدف معين.

ويعد التعلم الحركي الطريق أو الأسلوب المهم والاساسي في أعداد التلميذ وفق أسس علمية وأن هذا لا يأتي إلا بوساطة الجهد المتواصل من قبل التلميذ على الارشاد والتوجيه كونهما يضمنان متغيرات العرض وتنفيذ المهارة المراد تعلمها، وكذلك يعتمدان كثيراً على معرفة ما لدى الفرد من استعدادات وقدرات ومهارات ،لأنها يجب ان تكون ضمن الاسس الهامة في بناء أي برنامج أو منهج الأنشطة الحركية وتنفيذه

وتؤكد فاطمة عوض^(٢) حول اهمية التوجيه والارشاد أن التعلم الحركي هو تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرونة بالقدرات والاستيعاب للفرد ومعتمد على التجارب السابقة فالتعلم هو صفة الادراك للحركات الجسمية وهو استيعاب المعلومات والقدرة على الادراك ،فتعلم حركة جديدة وتنقيتها وتثبيتها مع تطبيقها هو

(١) فاطمة عوض صابر؛ التربية الحركية وتطبيقاتها ، ط١: (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٦)، ص١١١.

(١) فاطمة عوض صابر؛ المصدر السابق ، ص١١.



الاساس للتعلم الحركي فالتعلم الحركي " هو مجموعة من العمليات التي تحدث بوساطة التمرينات أو الخبرات التي تؤدي الى تغيير ثابت في قدرات ومهارات الأداء"^(١)

وقد عرف (بسطويسي ١٩٩٦) بأنه " أكتساب للمعرفة المبنية على الخبرة والتجربة"^(٢)

أما (Schmidt 1991) فقد عرفه بأنه " مجموعة من العمليات الداخلية المشتركة مع محاولات التمرين والخبرة السابقة التي تقودنا الى الحصول على نسبة دائمة في القابلية على الأداء"^(٣)

أن تعلم المهارات الحركية كمظهر من مظاهر التعلم ويشير الى الحركة باعتبارها الجانب الرئيسي في التعلم .

وتعريف الباحث للتعلم الحركي : بأنه العملية التي يكتسب بواسطتها المتعلم مهارات حركية جديدة أو تغيير من أدائها نحو الأحسن نتيجة التدريب والتكرار .

ولعل واحدة من أهم وظائف وواجبات معلم التربية الرياضية هو مساعدة تلاميذه في تعلم المهارات الحركية ومعرفة طبيعة وكيفية حدوث عملية التعلم فالتعلم بذاته لايمكن ملاحظه حدوثه وإنما يستدل بوساطة نتائجه ماينجز مع المتعلم في تقدم وتعديل في السلوك هذا التغيير والتقدم يوضح حدوث التعلم من عدمه ومقدار فاعلية التعلم .

٢-١-١-١ مراحل التعلم الحركي

وحسب تقسيم (ماينل) الذي نقله (بسطويسي احمد) فإن مرحل التعلم الحركي هي:^(٤)

(١) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦)، ص ١٣٠،

(٢) بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات الحركة : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦)، ص ٤٧

(3) Schmidt A .Richard Motor Learning and Performance : Champaign I lions Humans Kinetics Book 1991.P.285

(4) ماينل اقتبس (بسطويسي أحمد) ؛ أسس ونظريات الحركة ،المصدر السابق ١٩٩٦ ،ص ٧٧

١. مرحلة التوافق الأولى للحركة (الخام) : وأن هدف هذه المرحلة هو اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأول للمهارة .
٢. مرحلة التوافق الدقيق للحركة : وأن هدف هذه المرحلة هو الاكتساب أو الأداء الجيد للحركة والتخلص من جميع الأخطاء الفنية التي حدثت في مرحلة التوافق الأولى .
٣. مرحلة الية الحركة : تعتبر هذه المرحلة من المراحل النهائية للتعلم الحركي وأن هدف هذه المرحلة هو الوصول الى النموذج الفني للحركة بتوافق حركي دقيق حتى الثبات والاستقرار للظهور بالشكل الآلي.

٢-١-١-٢ نظريات التعلم الحركي

ولأجل الحصول على خبرة التعلم خلال العمليات العقلية التي تحدث في الجهاز العصبي المركزي واستنادا الى نظريات التعلم تم توظيف خبرة التعلم في ميدان الإعاقة العقلية ومعرفة أنسب هذه النظريات في حدوث عملية التعلم وهذه النظريات كالتالي: (١)

١. نظرية التعلم الشرطية الكلاسيكية (للعالم الروسي أيفان بافلوف)

تنص هذه النظرية على ارتباط استجابة بمثير مالا تربطهما علاقة طبيعية أي حدوث التعلم لدى الفرد حين حدث الاقتران بين مثيرين ليحل احدهما مكان الآخر في احداث استجابة ليست لها علاقة وهذا يحدث في الطفولة المبكرة والمعاقين عقلياً كونها لا تتطلب عمليات عقلية كثيرة .

٢. نظرية التعلم الشرطية الإجرائية (للعالم الأمريكي سكنر)

وتركز هذه النظرية على السلوك الإجرائي الذي يقوم به الفرد دون التركيز على المثيرات التي تسبق ذلك السلوك ،أي أن هذا السلوك يتصف بالعفوية بشكل تلقائي وتفسر هذه النظرية الإعاقة العقلية على أنها ظاهرة تمثل نقصاً في التعلم والخبرة بسبب صعوبة ظهور الاستجابات المناسبة في المواقف المناسبة ،وعند تعزيزها

(١) فاروق الروسان ؛ مصدر سبق ذكره ؛ ٢٠٠٦ص ٣٠٤-٣٠٦

سوف تثبت تلك الاستجابات أي تعديل سلوك الأطفال المعاقين عقلياً وزيادة التعلم والخبرة لديهم .

٣. نظرية التعلم الارتباطية (١) (للعالم الأمريكي ثورندايك)

أي نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ وتتص على ان قدرة الفرد على التعلم تعتمد على قدرته العقلية في تكوين تلك الارتباطات العصبية بين المثيرات والاستجابات والاحتفاظ بتلك الارتباطات لفترة ما ، وتفسير صعوبة التعلم لدى المعاقين عقلياً بفشلهم في بناء الارتباطات العصبية الناجحة في المواقف التعليمية ويمكن توظيفها لعدد من المهارات الأكاديمية ومهارات الحياة اليومية .

٤. نظريات التعلم الاجتماعي (٢)

وهذه النظريات تركز على اهمية التفاعل الاجتماعي في حدوث التعلم اي ان التعلم لا يحدث في فراغ بل في محيط اجتماعي وهذا ما يتفق عليه الباحث بالرأي مع نظريات التعلم الاجتماعي كونه استخدم انسب الاساليب التنافسية التعليمية ذات المجاميع الاكثر من فرد متعلم والتي تتصف بالاجتماعية والتعاونية بين الأفراد المتعلمين بوساطة نظرية التعلم بالتقليد (للعالم باندرولا) أي ملاحظة سلوك الاخرين وتقليدهم وهذه النظرية الاكثر قيمة في ميدان الإعاقة العقلية .

أما نظرية التعلم الاجتماعية (للعالم روتر) فهي امتداد للتعلم بالتقليد أي تركز على أهمية التفاعل الاجتماعي بين الفرد ومجتمعه ،أي يتم التعلم بوساطة التفاعل الاجتماعي أي يركز على الاشكال المقبولة اجتماعياً والابتعاد عن الاشكال غير المقبولة اجتماعياً.

٢-١-٢ التمرين

تعتمد الوحدة التعليمية بصفة أساسية على ممارسة التمرين إذ يمكن بوساطته معرفة مقدار التعلم وتطور الأداء .إن للتمرين مفهوماً واسعاً يشمل خبرات متنوعة

(١) فاروق الروسان ،، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٦، ص ٢١٣

(٢) فاروق الروسان ،، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٦، ص ٣١٤

من مواقع مختلفة وفي أوقات مختلفة ،ويدخل تنظيم التمرين ضمن أساليب تعليمية متعددة ،ولهذا يلجأ المدرسون و المعلمون إلى أتباع التخطيط السليم والموجة في استخدامات تنظيم التمرينات وجدولتها وطريقة ممارستها وذلك "لان التمرين يرتبط تأثيره في التعلم فلا بد من عدم إضاعة وقت كثير لان التمرين هو أداء أو انجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض اكتساب تعلم مهارات بصورة تامة في المرحلة الاولى"⁽¹⁾.

والمرحلة الثانية من مراحل تعلم المهارات الرياضية هي مرحلة الممارسة (التمرين). وهذا يعني انه يتم التركيز في هذه المرحلة على نوعية الممارسة مما يحقق تحسين المهارة وفي الغالب فإن هذه المرحلة تستغرق وقتاً كبيراً مقارنة بالمرحلة الفعلية،ومن اهم خصائص مرحلة الممارسة نقص متطلب الطاقة العضلية مقابل تحول النشاط العضلي من تعلم تتابع الحركات الى تحسين الايقاع الزمني والتوافق لمراحل المهارة المراد تعلمها ،وعندما يكتسب التلاميذ اساسيات اداء المهارات فأنه لا يحدث نقص في الاخطاء فحسب ولكن يصبح الاداء اكثر استقراراً وهذا يعد مؤشراً جيداً لحدوث التعلم ويسهم التصحيح والتوجيه الخارجي من المعلم في تحسين مرحلة الممارسة .⁽²⁾ ويرى الباحث ان اسلوب التمرين يعد العامل الرئيس لزيادة التعلم واداء المهارة فيه و يتم تطور التعلم وزيادة الخبرة التي تؤدي الى اداء ثبات الاداء نسبياً.

(ولغرض الوصول الى التدريس او التعلم المؤثر لابد من تنظيم التمرينات وجدولتها خلال الموسم الدراسي وتعلم المبتدئين المهارات الحركية سواء اكانت مهاره واحدة ام مهارتين لتسهيل عملية التعلم او الاحتفاظ وتنظيم التمرينات المتنوعة وتناسقها فضلاً عن تطور اليه المهارة وتجنب الأخطاء)⁽³⁾ وأن من المتغيرات الرئيسة الشائعة التي تدخل في مراحل اكتساب المهارة وتعلمها وترتبط

(1) Schmidt , A. Richard and Timothy Lee .**Motor control and Learning: Behavioral emphasis Champaign** IL Human Kin tics (1999). p.172 – 196

(2) Schmidt .A. Richard and timothy Lee(1999) **Op cit** p:172-196 .

(3) Schmidt .A. Richard and timothy Lee,(1999) Ibid 196

معها متغيرات عدة مستقلة بأنماط مختلفة وهي بحسبها (Schmidt 1992) على النحو الآتي: (1)

أ - طبيعة التعليمات والإرشادات

ب- أنماط التغذية الراجعة وإبعادها

ج- جدولة التمرين وتنظيمه

د- نوع الأداء في محاولات التمرين ولمستويات متعددة في المتغيرات أما بخصوص عملية التعلم (التطبيقات العلمية للتعريف بالمهارة)

٢-١-٢-١ الشرح والعرض والمشاهدة

قبل البدء بالتمرين على المهارات لابد من إعطاء فكرة عن المهارة ويبدو واضحاً أن الشرح لوحده يكون غير مؤثر بوصفه مساعداً لتعلم المهارة الحركية إلا إذا ارتبط بالعرض على طول مدة التعلم لغرض التوصل إلى عملية تسهيل التعلم ويعزز ذلك (Schmidt and Lee 1999) "هناك طريق مهم واحد هو شرح وعرض المهارة لتمكين المتعلم من معرفة المقاطع الحركية للمهارة، وهذا يساعده في تقليد العرض كنموذج للحركة في أثناء بدايات التمرين" (2)

وربما يشمل العرض بالفيديو تيب أو فيديو سيدي كنموذج لأمداد المتعلم بالمعلومات حول الواجب المطلوب أو بوساطة عرض المهارة من خبير أو لاعب متقدم وتؤكد (Druck man and Bjork 1991) على "أن العرض يعتبر موجهاً واقعياً في كافة الظروف وعرض النموذج يشكل أهمية كبيرة في اكتساب المهارات الحركية" (3) ويعرف عرض النموذج بأنه إجراءات التمرين التي تعمل على عرض المهارة لغرض افادة الفرد الذي يحاول ان يتعلم لان المقصود من عملية الشرح والعرض هو توصيل المتعلم الى أدراك شكل الحركة والمهارة ومكوناتها وعن المعلومات الميكانيكية وكيف تؤدي ؟

(1) Schmidt .A. Richard and Robert ,A. Bjork new conceptualization of practice American psychological society, (1992).p. 207

(2) Schmidt .and Lee (1999) ,op.cit: 290

(3) Druck man and Bjork , (1991) quoted by Schmidt and Lee,Motor control and Learning :Abehavioral emphasis champaign IL Human Kintics ,1999 ,p 221.

ويشير Druck man and Bjork 1991 الى ان الشرح و العرض يوضح للمتعلم ماهو الشيء الذي يجب أن يتجنبه المتعلم أثناء الاداء والافضل تقليل الشرح المطول وأستخدام مفاتيح الاداء وزيادة المعلومات المركزة وبتشجيع المتعلم للميل والتعرف على العناصر المهمة في المهارة لاستيعابها وأخيراً تعزيز الذاكرة^(١) أي يكون الشرح أكثر نجاحاً وأسرع في تعلم المهارة اذا كان مصحوباً بالمشاهد العلمية أي بأعطاء فكرة عن المهارة بأستعمال علامات ربط شفوية وأضافة (وجيه محجوب ٢٠٠٣) أن التعليمات الشفوية يجب ان تتضمن الاتي:^(٢)

١. تعليمات عن طريقة تنفيذ المهارة
٢. شرح طرائق تنفيذ المهارة
٣. تعليمات توجيه الانتباه
٤. تعليمات لغرض زيادة الحافز

ويرى الباحث بأن العرض ماهو الا توصيل المعلومه سواء أكانت معرفية أم حسية عن المهارة لاجل تطوير مستوى المتعلمين وحسب درجات صعوبة المهارة أما المشاهدة :ان دور المشاهدة النموذجية للاداء يزيد من رغبة المتعلمين ويزيد من تصورهم الخارجي للاداء عن طريق عرض الطلاب الماهرين للحركة لان العرض الصحيح ومشاهدته سوف يزيل كثير من أخطاء الاداء وبهذا تعد عملية المشاهدة تغذية راجعة للاداء.^(٣)

ويقول Schmidt and wrisberg (2004) أن صورة العرض تغني عن الاف الكلمات تعطي صورة حقيقية لتعلم المهارات الحركية وذلك بسبب أن معلومات الحركة غالباً ما تكون أكثر سهوله بوساطة العرض المرئي عن الوصف اللفظي ... ولهذا نطلق عليه تعلم الاداء بالملاحظة (المشاهدة) وكيف ان الملاحظة تسبق

(1) Druck man and Bjork , (1991) quoted by Schmidt and Lee. 1999.p.291

(٢) وجيه محجوب جاسم ؛ نظريات التعلم العامة التقليدية : (بغداد ،وزارة التربية ، ٢٠٠٣) ،ص١٠٢

(٣) ظافر هاشم ؛ مصدر سبق ذكرة ، ٢٠٠٣ ، ص١٦

الاداء اللفظي .ترسم الصورة في ذاكرة المتعلم ،وليس هنالك شك في انها تسهم في مقدار التعلم وهذا يأتي بوساطة التقليد للحركة⁽¹⁾.

ومن المفاهيم الاساسية للتمرين التعليمي الاكثر اهمية ما يأتي :⁽²⁾

أولاً: مقدار التعلم

أن الشيء الرئيس لتعليم المهارات الحركية وتطورها هو زيادة عدد المحاولات والتمرينات .

ثانياً: نوعية التمرين

تشمل طريقة أداء التمرين،الهدف من التمرين،الاعتماد على الحث والإعادة،تجنب الأخطاء وأدراك ظروف بيئة التمرين وحالاته.

ولهذه المفاهيم اهداف رئيسة من التمرين هو التغيير الواضح الحاصل في شكل اداء الحركة والبحث للتوصل الى مستوى متقدم في الاداء والشدة والتمكن في الاداء .

وأخيراً يؤكد الباحث ان الهدف التعليمي لاية مهارة او فعالية رياضية هو الوصول الى افضل تعلم خلال مده زمنية باستخدام أساليب علمية لممارسة التمرين وجدولته وهذا نتيجة للتخطيط العلمي السليم لممارسه تمرينات التعلم .

٢-١-٢ التغذية الراجعة

ان من العناصر الرئيسة في اكتساب التعلم تزويد المتعلم بالتغذية المسبقة للاداء والتغذية الراجعة للاداء وترافق هذه التغذية مراحل التعلم كلها في خطواته ولا يمكن الاستغناء عنها ،ويمكن القول ان لا تعلم من دون تغذية راجعة لأهميتها وترابطها في الخطوات التعليمية والتصحيحية والتشجيعية والتعزيزية للاداء ،ويؤكد ذلك (Bilodea 1961) نقلاً عن عباس عبد الكريم السامرائي "ان دراسة التغذية تظهر

(1) Schmidt .and wriberg ,Craig A, (2004) op cit P.P.231-232.

(2) Schmidt, Richard A ,Motor Learning and Pevformance Micmillon Pub. New York ,1980.P.382

بأنها المتغير الاقوى المسيطر على التعلم والأداء وانه لن يكون هناك تحسن في الاداء من دون التغذية الراجعة^(١).

ان حجم المعلومات المعطاة للمتعلم يجب ان يتناسب مع مستوى المتعلم من الناحية العمرية ويتناسب مع مرحلة التعلم ويجب ان تكون قصيرة ومركزة وذات فائدة للمتعلم .

وقد استخدم الباحث التغذية الراجعة الخارجية التي تهتم بشكل الاداء الفني (KP) ونتاج الأداء (KR) ، وهناك عدة فوائد ووظائف للتغذية قد تكون معلوماتية او دافعية او تشجيعية ومن فوائد الدافعية في اكمال التمرين في مرحلة اكتساب المهارة وتلافي الاخطاء وتصحيحها وهناك نوعان للتغذية الراجعة الكمية والنوعية لاعطاء المعلومات بشكل الاداء (KP) (Knowledge of Performance) وأعطاء المعلومات اللفظية المتعلقة بنتائج الاداء (KR) (Knowledge of Result)^(٢) ويرى الباحث بأن التغذية الراجعة بأنها المعلومات التي ترسل أثناء او بعد مستوى التنفيذ حول نتائج الحركة عند العمل مع المتعلمين ولاسيما المعاقين عقلياً ضمن حدود علمنا هذا.

٢-١-٢-٣ التمرين البطيء (بالحركة البطيئة)

أن العديد من القائمين على العملية التعليمية يبحثون بشكل مستمر عن الطرائق والاساليب التعليمية الحديثة المناسبة لتعليم شرائح المجتمع بهدف تعليم الاداء المهاري واكتساب الميزة التنافسية ، إذ أن مهمة المعلم لم تعد مهمة أتباع اساليب تقليدية بل "أصبحت مهمة لرسم استراتيجيات الوحدة التعليمية وفق طرائق ووسائل تعليمية لتحقيق الاهداف المستقبلية لتكامل ونجاح العملية التعليمية ولغرض استثارة عقل المتعلم الذي يساعده على الانتباه لعملية الشرح والتركيز عليها " مما دعى الباحث استخدام الشرح والعرض المثالي بوساطة التمرين البطيء يعد احد طرائق

(١) السامرائي عباس عبد الكريم ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : (جامعة بغداد ، مطبعة الحكمة ، ١٩٩١) ، ص ١٧ - ١٨ .

(٢) Magill .A. Richard .Motor Learning, Boston McGraw Hill. (1998) .p. 188-122

التمرين (التمرين بالحركة البطيئة) لمساعدة المتعلم على أداء المهارة وفي بعض الأحيان يحتاج المتعلم الى تبسيط في الأداء بوساطة التمرين على الحركة ببطء والسؤال هنا هل ان أداء المهارة ببطء يساعد على تعلم المهارة وبنفس نتيجة تعلم المهارة بالسرعة الاعتيادية ؟

ويقول (Schmidt and wrisberg 2004) واعتماداً على خصوصية مفاهيم التعلم يقول هناك اختلاف كبير بين التمرين البطيء والاعتيادي بوساطة منظور تعميم البرنامج الحركي ،ان تمرين الحركة البطيئة له فوائد فبوساطة المديات العليا والدنيا للسرعة ضمن مقاييس البرنامج الحركي المعمم فإن مقدار السرعة يتم اختياره من المؤدي ويعتمد على البطيء والسريع الذي يقرره لتنفيذ اشكال الحركة فإذا اراد المؤدي أبطاء الحركة فإنه سوف يستخدم نفس البرنامج الحركي المصمم المتطلب لانتاج الحركة بسرعة معينة ،ولكن استخدام تنفيذ التمرين ببطء يفضل استخدامه في المراحل المبكرة من التعلم وذلك بوساطة التمرين على الحركة البطيئة لغرض تمكن المتعلم من السيطرة بأكثر تأثير وبهذا يقلل من اخطائه في الحركات الاساسية ولكن لابد من الانتباه بعدم تقليل السرعة الى درجة واطئة جداً ، وبهذا تتغير عنده الديناميكية الضرورية للحركة⁽¹⁾ ،فإذا كانت ظروف اللعب تتطلب الأداء السريع للمهارة فإن ادائها البطيء أثناء التمرين قد لايساعد على حسن الاداء أثناء اللعب الحقيقي ،ومن هنا يطرح مبدأ الخصوصية في التعلم نفسه ،المبدأ الذي يؤكد ان احسن الظروف للتمرين هي الظروف التي تشابه الى حد بعيد ظروف اللعب ،(Schmidt and lee 1999)⁽²⁾

ف لعبة كرة القدم مثلاً تعتمد على السرعة الحركية والسرعة الانتقالية لذلك فإن مبدأ الخصوصية يؤكد على وجوب اداء المهارة في أثناء التمرين بأقصى سرعة ممكنة لان هذه هي الطريقة التي يتم بها اللعب بكرة القدم ،ومع هذا ففي المراحل الاولى للتعلم ،أي في بداية تعرف اللاعب على المهارة يمكن ان يطبق مبدأ (العمومية) ،إذ ان مبدأ العمومية يشير الى ان البرنامج الحركي يحدد الشكل العام

(1) Schmidt .A. Rand Graig Wrisberg, op.cit. 2004_p234

(2)Schmidt .R. and Lee , op.cit. 1999.p.220



للحركة وليس شكلها الخاص ،وهذه المرونة تسمح التلميذ ان يستخدم مبدأ العمومية لادخال متغيرات توافق المتطلبات الظرفية المتغيرة (Schmidt & Wrisberg ٢٠٠٠) ^(١) فالتمرين عن الحركة الجديدة بسرعة بطيئة يمكن ان يساعد على التعلم وان استخدام التوقيت البطيء للمهارة في الاداء الحركي يساعد على الاحساس بالحركات وتنظيمها مع مراعاة الا يؤدي ذلك الى العمل على ان تفقد المهارة الحركية وحدتها وتوافقها. ^(٢)

ورأي الباحث ان اداء المهارة كاملة بوساطة الطريقة البطيئة في تعلم المهارة تسهم في خلق اسس التذكر في المهارات الحركية ، ان الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة أي ارتباطها في أجزائها المختلفة دون انفصام أو تجزئة المهارة فضلاً عن رأي الباحث أن التمرين بالسرعة البطيئة يمكن اللاعب من تقليص أخطائه وكذلك السيطرة على حركته وتعلم المهارة بشكل سريع وهذه تأتي من قيام اللاعب بالحركة بشكل بطيء ويعيدها عدة مرات قبل القيام بها بالسرعة الطبيعية .

٣-١-٢ التعلم بالمنافسة

تتطلب عملية اختيار الأسلوب التعليمي الأنسب للمتعلمين تحديد مختلف المواقع والظروف المحيطة بالعملية التعليمية إذ يختلف الأسلوب التعليمي باختلاف مستوى الطلبة أو التلاميذ وخصائصهم فضلاً عن اختلاف المادة الدراسية والظروف المتوفرة والأماكن ،وعلى أساس ذلك فأنه ليس هناك أسلوب تعليمي واحد يحقق أفضل النتائج.

(1) Schmidt and Wrisberge, craig ,Motor Learning and Performance .IL . Human Kinetics .2000 .p.63

(٢) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس والتدريب ،المنافسة الرياضية : (القاهرة ،دار الفكر العربي للطبع والنشر ،٢٠٠٢) ،ص٥٧

فالأسلوب التعليمي هو طريقة المعلم في التفاعل مع الموقف التعليمي الذي يظهر خصائص شخصيته أو تتفاعل فيها طرائق التدريس وتكتيكاته إذ يؤدي ذلك إلى ظهور الفروقات الفردية بين المعلمين في عملهم داخل ميدان العمل^(١). كما انه "احد الأساليب الأكثر استخداماً لاستثارة دافعية الشباب على ممارسته بحماس اكبر"^(٢) وكذلك انه "مجموعة من الإجراءات المتسلسلة والمنظمة التي يقوم بها المعلم لإيصال المعلومات إلى الطلبة"^(٣) وكذلك انه "سعي الطالب للحصول على أهداف يسعى الآخرون جاهدين للوصول إليها"^(٤).

وتعريف الباحث للمنافسة بأنها الأسلوب الذي يتبعه المعلم في تنفيذ طريقة التدريس بصورة تميزه بوساطة مقارنته مع المعلمين الذين يستخدمون نفس الطريقة، وكذلك ارتباطه بالخصائص الشخصية للمعلم. كما يعد احد الأساليب التعليمية التي ينافس فيها الفرد مع زميله أو مع أكثر من زميل لتحقيق هدف ما.

وان الاهتمام بالأساليب التعليمية فضلاً عن البحث المستمر عن الملائم منها لنقل المعلومات إلى المتعلمين، تم التوصل إلى سلسلة من الأساليب التعليمية التي تهدف إلى إعطاء المعلمين نظره كاملة عن التدريس تمكنهم من إن يكونوا أكثر مرونة وأكثر تأثيراً على التعلم .

وإن المنافسة تعد بمثابة موقف تقويمي لقدرات الفرد ، وإنها من الوسائل الناجحة في استثارة رغبة المتعلم وفي حثه على بذل أقصى جهده وهذه المنافسة قد تكون مع زميل أو مع عدد من الزملاء من اجل الوصول إلى الهدف التعليمي وبزمن اقتصادي ويعد أسلوب المنافسات احد التقنيات التي جاءت بها الحركة التربوية .

(١) محمد جاسم محمد ، المدخل إلى علم النفس العام ، ط ١ : (عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) ص ١٤٣

(٢) عبد الفتاح لطفي ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي : (القاهرة ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٢) ، ص ١٠

(٣) نبيل احمد عبد الهادي ؛ نماذج تربوية تعليمية معاصرة : ط ٢ : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) ص ١٣٥

(٤) السوداني أنوار محمد عيدان ؛ اتجاهات الطلبة ذوي المستويات المتباينة في التنافس نحو بعضهم البعض ؛ رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٠) ص ٢١

وقد وجد ان إشعار المتعلم بنتائج أدائه ومقارنته بزملائه وإشعاره بمدى تقدمه أو تأخره يعد من أقوى دوافع التعلم ، بينما وجد إن إهمال المتعلم وعدم إشعاره بموقفه أو الاهتمام بما أحرزه من تقدم أو تأخر من شأنه إن يؤدي بالمتعلم إلى الملل والتراخي وبطء التعلم من المهم إن نؤكد إن معرفة نتائج التعلم يمكن إن تتم بطريقتين هما^(١) .

١- قياس مدى تقدم المتعلم نسبة لزميله

٢- قياس مدى تقدم المتعلم نسبة لعدد من الزملاء

وبهذا يكون أسلوب المنافسات ذات أهمية مشتركة بين المعلم والتلميذ في أن واحد فالمعلم يحقق رغبته في الوصول إلى المستوى الجيد لتلاميذه في حين يتمكن التلميذ في الاشتراك مع معلمهم في تقييم الأداء واتخاذ القرار ومن ثم يصبحوا أكثر استقلالية وتحملا للمسؤولية وهذا بدوره يؤدي إلى تطور الخصائص الشخصية للمتعلمين بالشكل الذي يطمح إليه مجتمعنا المعاصر أي الشخصية الفاعلة في المجتمع^(٢)

لذلك يعد أسلوب المنافسات من الأساليب التي تسهم في اكتساب الفرد خصائص نفسية إيجابية مهمة (كالتعاون - القيادة - الانتماء - تقدير الذات - الثقة بالنفس وزيادة درجة الالتزام - تحمل المسؤولية ... الخ) إذ أن ممارسة الرياضة تساعد الأفراد على تعلم التعاون في إطار المنافسة ((وتلك مهارة سلوكية هامة للنجاح في الحياة))^(٣) ومما تقدم نجد بأنه على الرغم من إمكانية إن تكون للمنافسة أنشطة فعالة في تعلم المهارات الحركية إلا إن لها حدود ومحددات كأى أسلوب آخر فالمنافسة يمكن ان تكون فعالة إذا ما أحسن اختيارها واستخدامها بصورة صحيحة إذ ان اختيار المعلم المنافسة أسلوب في التعلم ((يؤدي إلى تحقيق التحصيل التربوي من جهة وإلى

(١) احمد عزت راجح ؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٧٩ ، ص ٢٨٥ .

(٢) محمود عبد الفتاح، عنان (وآخرون) ؛ التعلم والدافعية في الرياضة : (القاهرة ، ٢٠٠٤) ، ص ٨٤ .

(٣) محمد خضر اسمر، الحياتي ؛ اثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي وبتحصيل بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٨) ص ٢٣ .

حمل التلميذ المتعلم إلى مضاعفة جهد لينافس زميله أو عدة زملاء من جهة أخرى^(١) ولا بد من الحذر حتى لا يتحول الأمر إلى مجرد فوز و خسارة مما يؤدي إلى فقدان أهم عنصر وهو تكنيك (الأداء الفني) كما يتحول الهدف إلى مجرد الفوز وليس الحصول على أهداف رياضية معرفية .^(٢)

لذا يجب على المعلم عندما يقرر اختيار واستخدام المنافسة في البيئة التعليمية ولضمان نجاح تحقيقه للأهداف المحدودة لديه يجب مراعاة ما يأتي^(٣) :-

١- دراسة النشاطات المراد تعليمها بدقة وإتقان وذلك لمعرفة قوانينها وادوار الطلبة فيها وتأكيد النقاط والمفاهيم وتحديد زمن وكيفية تنفيذها

٢- تهيئة البيئة التعليمية وذلك بالتأكد من الأدوات والأجهزة الضرورية للتنفيذ فضلا عن تهيئة المحيط أو المكان التي ستجري فيه المنافسة .

٣- تهيئة أذهان التلاميذ لموضوع المنافسة وذلك بإعلامهم عن أهداف المنافسة وربط ذلك بخبراتهم السابقة وحاجاتهم

٤- إتاحة الفرصة للتلاميذ بتنفيذ التمارين ويكون دور المعلم المساعد والتدخل في تنفيذ التمرين إذا كان هناك ضرورة (وهذا ينطبق على المعاقين عقليا) و تنبيه التلاميذ إلى الموقف المخصص لانجاز الأنشطة

٥- الانتباه إلى استجابة كل فرد للتغذية الراجعة وذلك لضمان تحقيق الأهداف بصورة علمية دقيقة وعدم الوقوع في الأخطاء وسوء الفهم.

٦- تلخيص موضوع المنافسة ثم المناقشة بعد الانتهاء من تنفيذ الأنشطة ويتضمن ذلك ما يأتي :-

أ- تهدئة أعصاب المتنافسين وإزالة التوتر الذي قد يحصل بين المتنافسين .

(١) مجيد فليح حسن ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٤ ، ص ٩

(٢) الحياي ، صباح جاسم محمد جبر ؛ اثر أسلوب المنافسات في تعلم بعض المهارات الأساسية وعلاقة ذلك بالاتجاهات في كرة السلة_ : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الفاتح في طرابلس ، ٢٠٠٢)

ص ١٢-١٣

(٣) روميسو فسكي ؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٨٠ ، ص ٢٣٢-٢٣٣ .

ب - توضيح الهدف العام من المنافسة ،والإشارة الى النشاطات المختلفة التي تحويها المنافسة والمثيلة لها في واقع الحياة العملية .

ج - تشجيع التلاميذ (٠) على توضيح ما تعلموه من المنافسة ثم ربط ذلك بالأنشطة المراد تميمتها وتطويرها

٧- التقويم النهائي للمنافسة : ويتضمن ذلك وضوح الأهداف وأنواعها وخطوات تنفيذها ورد فعل التلاميذ وانطباعاتهم عن المنافسة ومدى تقربها للواقع .

وعليه نجد بان المنافسة في المجال التعليمي تقود إلى الآتي :-

١- إثارة دافعية المتعلم

٢- بذل أقصى جهد للتنافس مع الآخرين

٣- خلق حالة من التعاون بين المتنافسين

٤- خلق حالة من التوتر والعدوان عند الاستخدام الخاطئ له

إن شروط استخدام المنافسة في العملية التعليمية هي (١)

١- إن تكون المنافسة جزءا من المنهج التعليمي أو المحتوى الدراسي مع ذكر الهدف العام والخاص بشكل واضح وان تكون تعليمات المنافسة مختصرة لكي يكسب

المتعلم اكبر قدر ممكن من التعلم

٢- إن يتأكد المعلم (٠٠) إن وسيلة المنافسة تحقق الأهداف بشكل أفضل من أي وسيلة أخرى وإنها سوف تستعمل في الوقت المناسب كجزء متكامل من البرنامج

٣- إن تمثل الواقع إلى حد كبير إذ يقتنع المعلم بأنها سوف تلبي مهارات يحتاجها المتعلم في واقع حياته العملية

٤- إن يتأكد المعلم من انه يتقن قواعد المنافسة ويعرف أهدافها ومفاهيمها الرئيسية إذ يستطيع إدراكها بكفاءة عالية في الدرس

٥- إن تكون مناسبة لطبيعة مكان الدراسة أو عدد التلاميذ إذ يمكن استعمالها وتنفيذها في البيئة التعليمية المتوافرة وان تكون مناسبة لمستوى التلاميذ

• وردت كلمة (الطلاب) في المصدر الأصلي واستخدام بدلها التلاميذ

(١) روميسو فسكي ؛ مصدر سبق ذكره ،١٩٨٠، ص ٢٣١

• وردة كلمة (المدرس) في المصدر الأصلي واستعمل بدلها (المعلم)

أما فوائد المنافسة في التعلم كما يأتي (١)

- ١- توفر عنصر المنافسة في الدرس يزيد من دافعية المتعلمين
 - ٢- تعمل على إشراك المتعلم ايجابيا في عملية التعلم أكثر من أي وسيلة تعليمية أخرى
 - ٣- تزود المتعلم بخبرات اقرب إلى الواقع العلمي من أية وسيلة أخرى
 - ٤- يستطيع التلاميذ إن يتعلموا جميع أنواع التعلم من تعلم حركي مثل المهارات الحركية المختلفة ومن تعلم معرفي مثل الحقائق والمفاهيم والمبادئ ومن تعلم انفعالي مثل تغير اتجاه التلاميذ نحو الأنظمة والمعلومات والمهارات المراد تعلمها
 - ٥- تساعد المعلمين والمدرسين على الحكم على مدى قدرة المتعلمين على تطبيق الحقائق والمبادئ والمهارات التي تعلموها على المواقف العملية المختلفة
 - ٦- تكشف للمتعلم بعض الجوانب المهمة من المواقف العملية التي يجب ان يكرس اكبر جهد لها أو يتخصص فيها في المستقبل
 - ٧- يختلف كل من المعلم والمتعلم في حالة استخدام أسلوب المنافسة فالمعلم لم يعد الحكم الوحيد على فعالية سلوك التلميذ ولم يعد المصدر الوحيد للمعلومات بل المنافسة ذاتها فخسارة الطالب أو فوزه يعتمد على الاستراتيجيات المناسبة التي اختارها واتبعتها في تنفيذ المنافسة لتحقيق الأهداف وبذلك أصبح دور المعلم الإرشاد والتوجيه وإدارة عملية التنفيذ لتحقيق الأهداف إلى درجة عالية
- أما أنواع المنافسات فقد قسمها (محمد حسن علاوي) (٢)

١- التنافس داخل الفريق الرياضي

٢- التنافس مع فريق رياضي آخر

أي التعاون بين أفراد الفريق الرياضي بعضهم مع بعض الآخر لمحاولة الفوز على الفريق الرياضي الآخر (التنافس مع فريق رياضي آخر) وفي نفس الوقت محاولة كل

(1) Brown OL An Instruction Technology . Media & Sons York .1982.P.132.

(٢) محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية الجماعات الرياضية ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨)

لاعب في الفريق إن يتنافس ضمن إطار الفريق الواحد ليكون نجم المباراة بوساطة تسجيل اكبر عدد من النقاط (التنافس داخل الفريق الرياضي)
كما قسمها احمد فكرت محمد (١٩٨٣) بوساطة دراسة أجراها إن المنافسة ثلاثة أساليب هي (١)

- ١- أسلوب التنافس الذاتي
- ٢- أسلوب التنافس بين أفراد المجموعة
- ٣- أسلوب التنافس الجماعي (بين المجموعات)

في حين قسمه فداء الى ثلاثة أساليب هي (٢)

- ١- أسلوب التنافس الذاتي
 - ٢- أسلوب التنافس المقارن وهذا ما يهتم الباحث
 - ٣- أسلوب التنافس الأقران (الجماعي) وهذا كذلك يهتم الباحث
- ومما تقدم نجد إن هناك تقسيمات متعددة لأنواع المنافسات لكن على الرغم من تعدد هذه التقسيمات إلا إن جميعها متقاربة من إذ المعنى والمضمون وحسب رأي الباحث فان أسلوب المنافسات يمكن تقسيمه على أربع أنواع هي:

- ١- أسلوب التنافس الذاتي الفردي
 - ٢- أسلوب التنافس المقارن (الثنائي أو الزوجي)
 - ٣- أسلوب التنافس الجماعي بين أفراد المجموعة (داخل المجموعة)
 - ٤- أسلوب التنافس الجماعي بين المجموعات
- ١-٣-١ أسلوب التنافس المقارن (الزوجي)

يتطلب تعليم المهارات الحركية على وفق أسلوب التنافس المقارن تنظيم التلاميذ على شكل أزواج إذ يتنافس تلميذان فيما بينهما لتحقيق أهداف محددة (١) ويعد التنافس

(١) احمد فكرت محمد ؛ اثر استخدام أساليب مختلفة للتنافس في دفع الحلبة على الاتجاهات ومستوى أداء الناشئين ؛ مجموعة رسائل ماجستير ودكتوراه في التربية الرياضية : (بغداد مطبعة الرواد ، ١٩٩١) ص ٢٨١
(٢) الخياط ، فداء أكرم ؛ أثر استخدام أسلوبي التنافس الذاتي والمقارن في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٧) ، ص ١٨

المقارن من أساليب المنافسة الذي "يتفاعل فيه الطالبان مع المهارات الحركية من جهة ومع بعضهما البعض من جهة أخرى ومن ثم فهناك فائز (٢) كما انه "أسلوب من أساليب المنافسة الذي يمكن الفرد من تقويم أدائه بالنسبة لأداء الزميل الذي يشاركه نفس العمل (٣)"

ويحدث هذا النوع في المنافسة في اغلب الفعاليات الرياضية ويمكن تعليم فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي بوساطة هذا الأسلوب وفي هذه الحالة يفضل إن يكون المتنافسان متكافئين إذ أكد (راجع) انه "إذا كان لابد من التنافس فليكن التنافس بين أفراد يتقابلون بالقوة والأمكانيات فلا بد أيضا من تجانس تلك الأمكانيات بين التلاميذ لخلق حالة نقطة الشروع المتساوية والمتشابهة للمتنافسين" (٤)

ويؤكد (عبد علي نصيف ١٩٧١) (٥) بأن الأداء الزوجي هو إجراء تمارينات لكل تلميذين سوية والغرض الأساسي من هذه الطريقة هو قيام كل منهما أما بمساعدة زميله أو ضمان وتأمين أداء احد التمارينات التي تتطلب ذلك كالمقاومة والتي تتطلب القوة أو المراوغة إلى غير ذلك من وسائل المنافسة على إن تجري مثل هذه التمارينات مناوبة حسب إرشاد المعلم المختص بغية تحقيق الغرض المنشود والهدف المقصود إن هذه الطريقة تساعد كثيراً على أداء مختلف التمارينات والفعاليات الرياضية كالتمارين البدنية والتمارين الحرة على الأجهزة وتمارين الخفة والرشاقة وهنا لابد من مراعاة الطول والوزن والقابلية الجسمية إذ إن تقارب الصفات الجسمية في الأداء الزوجي يعتبر أساسا لنجاح التمرين بين اثنين من الناحية التربوية والبدنية والرياضية كافة .

(1) Maioment & Bornsein , simulation games . abell & howell company columbus onio ,1973 .p. 222.

(٢) فاضل محسن ، الازيرجاوي ؛أسس علم النفس التربوي : (الموصل ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٩١) ص ٧١

(٣) أحمد فكرت محمد ؛المصدر السابق، ١٩٩١، ص ٢٨٢

(٤) ضرغام حكيم الأنعمي ؛أثر استخدام أسلوب التنافس بين أفراد المجموعة والأسلوب العامري في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم ،(المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية في العراق ،جامعة ديالى ،٢٠٠٢) ، ص ١٩

(٥) عبد علي نصيف ؛الخطة الحديثة وإخراج درس التربية الرياضية : (بغداد ،مطبعة الميناء، ١٩٧١) ، ص ٩

ويرى الباحث بأن أسلوب التنافس المقارن هو أسلوب يظهر بواسطته تمكن الفرد من التفوق على منافسه أو خصمه ويغلب من هو الأكفأ والأحسن تعلماً أداءً وزمناً

٢-١-٣ أسلوب التنافس الجماعي بين أفراد المجموعة

يفترض في المجموعة الواحدة أو الفريق الواحد وجود نوع من التفاعل والتعاون بين أفرادها لغرض تحقيق أهداف مشتركة كما يفترض إن كل فرد من أفراد المجموعة يحاول إن يبذل قصارى جهده لتحقيق أهداف ذاتية على إن لا تتعارض هذه الأهداف مع أهداف المجموعة وعلية فان كل فرد في المجموعة يتنافس مع أفراد المجموعة ذاتها للحصول على أفضل مستوى ممكن داخل المجموعة فالتنافس بين أفراد المجموعة يعني "محاولة الفرد للحصول على أفضل موقف داخل المجموعة" (١) لذا ففي هذا الأسلوب يدرك التلاميذ أنهم مرتبطون مع أقرانهم في المجموعه بشكل لا يمكن إن ينجحوا ما لم ينجح أقرانهم في المجموعة (وبالعكس) وعلية "فالعامل الجماعي يمكن إن يحقق نتائج جيدة بوساطة جهود أفرادها وتفاعلهم وانسجامهم وتعاونهم لخدمة أهداف المجموعة لذا فالمنافسة تقدم فرصة للتفاعل مع الآخرين وان أفضل عدد لإحداث التفاعل الايجابي داخل المجموعة في درس التربية الرياضية يتراوح بين (٤-٦) أفراد لأنه كلما قل عدد المجموعة زاد تكرار أداء المهارة" (٢) وان تأكيد مبدأ العمل الجماعي بأسلوب تربوي واضح يقود بالنتيجة الى توطيد العلاقة التربوية الصحيحة بين المعلم والتلاميذ وتنمية روح الإبداع لديهم والإدراك السريع من التلاميذ للمعلومات المطروحة للدرس وبذلك تكون الفائدة أعظم من اختصار واضح للوقت وقلة في الجهد المبذول (٣) ويرى الباحث إن أسلوب التنافس

(١) مصطفى السايح محمد؛ اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ط١: (الإسكندرية، مكتبة

ومطبعة الإشعاع الفنية، ٢٠٠١)، ص ١١٨

(١) مصطفى السايح محمد، المصدر نفسه، ٢٠٠١، ص ١١٨

(٢) عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية، ط٢ : (الموصل، دار الكتب للطباعة

والنشر، ٢٠٠٠)، ص ١٨٢

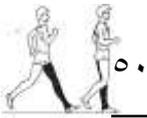
الجماعي بين أفراد المجموعة هو معرفة المتعلمين بمستوى أدائهم نسبة إلى أداء الأفراد في المجموعة نفسها التي تشاركونهم في نفس العمل .
لذا فان استخدام أسلوب التنافس المقارن أو الجماعي يمكن إن يعد من الأساليب الملائمة والمناسبة لتحقيق مستوى تعليمي أفضل في تعلم حركات أجزاء الجسم لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي.

٢-١-٢ فعالية المهني الرياضي

يعد المشي الرياضي بمثابة وسيلة انتقال مبني على نظام الروافع (الرجلين والقدمين) وعلاقتها بالأرض وتوازن الذراعين ويتميز المشي خلال المنافسة بعناصر فنية خاصة ولوائح محددة بصرامة وتعد اللائحة رقم (١٩١) من قانون الاتحاد الدولي لألعاب القوى هي المرجع الأساسي المحدد لتكنيك المشي (الأداء الفني) وقواعده واللائحة هذه تنطبق على شريحة الإعاقة العقلية للاولمبياد الخاص ألا وهي : (١)

المشي الرياضي ،هو تقدم خطوة بخطوة من دون انقطاع الاتصال المرئي بالأرض (بعين الإنسان) كما يجب ان تكون الرجل الأمامية ممدودة (عدم ثني الركبة) من اللحظة التي تلمس فيها الأرض حتى اللحظة التي تأخذ الوضع العمودي المستقيم .

يراقب الحكام المتسابقين أثناء البطولة ثم يقررون هل تتمشى المتطلبات الفنية للمشي مع اللوائح القانونية يراقبون بدقة ملامسة قدم الارتكاز للأرض قبل إن تفقدها القدم الخلفية ويجب ان تكون رجل الارتكاز ممتدة بالكامل عند الركبة وعند لحظة الاتصال بالأرض حتى تصل إلى وضعها العمودي تسبب هذه المخالفات الحصول على إنذارات وإذا قضى الأمر ابعاد اللاعب.



ويؤكد (طلحة حسام) " أن المشي عبارة عن وحدة متكررة هي الخطوة وتتقسم الخطوة على مرحلتين رئيسيتين ،الارتكاز والمرجحة ، إذ تستغرق مرحلة الارتكاز حوالي ٦٠% من زمن الخطوة ،إذ تستغرق مرحلة المرجحة ٤٠% من الزمن"^(١) ويؤكد طلحة أن المشي "هو التناوب بين فقدان إرادي للتوازن واستعادته مرة أخرى ويحدث في كل خطوه إذ قدم الارتكاز تمثل قاعدة للاتزان الذي فقد للقدم الأخرى"^(٢) ويعرفه الباحث بأنه" الحركة المستمرة للرجلين من مفصل الفخذ حتى القدم وتبادل مع الكتف حتى الكتف الآخر وبارتكاز فردي أو زوجي من غير ثني الركبة الأمامية وطيران القدمين.

وللمشي أنواع هذا ما أكده (قاسم حسن حسين وآخرون ، ٢٠٠٠)^(٣) وإبراهيم سالم السكار وآخرون ،١٩٩٨)^(٤) ١- المشي الطبي (العلاجي) ٢- المشي الاعتيادي ٣- المشي الاستعراضي ٤- المشي الرياضي ، وهو ما يهتم الباحث في تجربته على الرغم من هذه الأنواع لابد لنا من معرفة بعض الفروق بين المشي الرياضي و المشي الاعتيادي إذ إن :-

١-الرجل المتقدمة تكون ممدودة دائما في المشي الرياضي بخلاف المشي الاعتيادي تكون مثنية من الركبة .

٢-حركة الحوض في المشي الرياضي تتميز بحركاتها المتعددة (إلى الأمام وإلى الخلف ومن جانب لآخر من الأعلى إلى الأسفل) وذلك للتوازن وزيادة السرعة وتقليل التعب .

(١) طلحة حسام الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (القاهرة ،دار الفكر العربي ١٩٩٤، ص١٠٨

(٢) طلحة حسام الدين ؛ ١٩٩٤، المصدر نفسه ، ص١٠١

(٣) قاسم حسن حسين وآخرون ؛ فن الأداء الحركي لفعاليات العدو - التتابع الجري-الحواجز الموانع - كلية التربية الرياضية - جامعة الفاتح ، دار الكتب الوطنية ، ٢٠٠٠، ص٣٦

(٤) إبراهيم سالم السكار وآخرون ؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ج١، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) ص٥١

- ٣- تكون الذراعان في المشي الرياضي مثنيتين بزاوية (٩٠°) قائمة خلفا للمشي الاعتيادي الذي تكون فيه ممدودتين .
- ٤- التوقيت للمشي الرياضي أسرع من المشي الاعتيادي .
- ٥- الخطوة في المشي الرياضي أطول منها في المشي الاعتيادي فقد تصل طول الخطوة إلى نصف طول اللاعب .
- ٦- اللاعب يمشي دائما على خط مستقيم بينما الشخص في المشي الاعتيادي يمشي متوازيا وهذا ينطبق على شريحة المعاقين عقليا عند المشي الرياضي لخصوصية هذه الشريحة .

٢-١-٤-١ الأداء الفني لفعالية المشي الرياضي

احد المهام الرئيسية للمدرب إن يكون معلما فالمدربون يرغبون في معرفة كيفية مساعدة لاعبيهم لتعليم وتحسين مستوى أدائهم ، وليس مجرد تحسين لياقتهم ، التعليم يعني مساعدة التلاميذ في الحصول على معرفة المهارات البدنية والاتجاهات وعندما يشترك احد التلاميذ من الذين اكتسبوا المهارات في منافسة فان الصفات الآتية تبدوا واضحة في أدائه المهاري (١)

١. تحركات صحيحة في توقيت صحيح
٢. قدر بسيطة من المجهود الظاهر وكفاءة فسيولوجية
٣. أداء حركي غير متسرع ويتوافق عال
٤. القدرة على السرعة والدقة
٥. التناسق والسلامة في أداء الحركات
٦. تحقيق النتائج المطلوبة

يعد الأداء الفني القاعدة الأساسية لبناء الأداء المهاري فالأداء الفني ببساطة يعد أكثر الطرق تأثيرا في حل الواجب أو العمل البدني المطلوب أو المشكلة في إطار قواعد رياضية لذا إن تعليم مهارات العاب القوى لا

(١) بيترج .ل. تومسون ؛ مصدر سابق ،١٩٩٦، ص٦-١

يتضمن فقط النواحي الفنية لمختلف المسابقات ولكنه يتضمن أيضا أهمية وكيفية وتوقيت استخدام المهارات في الأداء الفني فالمنافسة يمكن أن تضع التلميذ في مواقف عديدة مختلفة وهو في حاجة لان يكون قد تعلم كيفية مواجهة هذه التحديات. ويؤكد (Arnold ١٩٨١) ان الأداء الفني " هو قابلية المتعلم على الاستفادة من مجموعة من المعلومات التي تمثل الأداء المطلوب أو الواجب المطلوب تنفيذه" (١) ويعرفه قاسم حسن حسين وآخرون " هو الطريق الصحيح إلى إخراج الطاقة الحركية بطريقة مثلى أي الحل الميكانيكي للمشكلة" (٢) .

أما تعريف الباحث للأداء الفني فإنه أفضل الطرائق الاقتصادية لتنفيذ المهارات وتحقيق أحسن الانجازات الممكنة فيها تحت شروط بيوميكانيكية وتشريحية وفلسجية إذ لا يتعدى ذلك اطار القوانين والأنظمة الخاصة بالمهارات . وان الأداء الفني للمشي الرياضي لشريحة المعاقين عقليا يتقرر ويتعلق بقانون الفعالية وبصورة مباشرة من النقاط التي يجب ان تتوافر في الأداء الفني للمشي الرياضي من الناحية القانونية بما يأتي (٣) :-

- ١- يجب أن يكون اللاعب ملامسا للأرض بإحدى قدميه طوال الوقت .
 - ٢- في جميع سباقات المشي لا يشترط أن يكون للاعب رجل متقدمة في وضع مستقيم في أثناء السباق .
 - ٣- في سباقات المشي حتى ٤٠٠ متر يستبعد اللاعب من دون إنذار سابق إذا رأى حكمان أو أكثر إن هناك أفضلية قد تحققت له .
- وهذه النقاط الخاصة بالأداء الفني تطبق على جميع الفعالية الرسمية لشريحة المعاقين عقليا ضمن المسابقات التي تجرى دوليا ألا وهي (٢٥ متر ، ٥٠ متر ، ١٠٠ متر ، ٤٠٠ متر ، ٨٠٠ متر) .

(1) Arnold ,R . **Developing sport Skill** ,New Jersey Mib . 1981-p.62

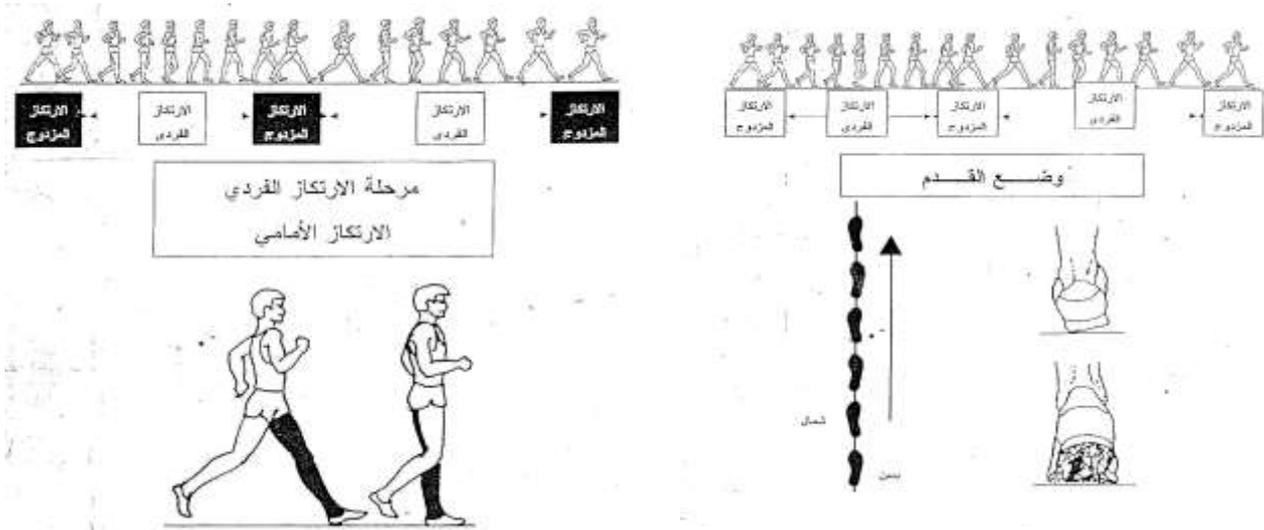
(2) قاسم حسن حسين وآخرون ؛ **التدريب بالعب الساحة** والميدان ، (جامعة بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩٠) ، ص ٩١

(3) القوانين الرسمية لرياضات الاولمبياد الخاص الصيفية ، ٢٠٠٢ ، ٢٠٠٣ ، ص ٦٦

٢-١-٤-٢ مراحل الأداء الفني

يتفق الباحثون أمثال (كارل هاينز باور زيفيلد)^(١) ، و (أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه)^(٢) ، و (محمد إبراهيم شحاتة)^(٣) ، و (محمد إبراهيم وصباح السيد)^(٤) ، على ان الأداء الفني للمشي يقسم على العناصر الفنية الاتية (حركة الرجل ، حركات الحوض حركات الكتف والذراع)

- ١-مرحلة الهبوط (ارتكاز أمامي + مرجحة خلفية) .
- ٢-مرحلة الدفع (ارتكاز خلفي + مرجحة أمامية) .
- ٣-مرحلة الارتكاز المزدوج .
- ٤-مرحلة السحب للأمام .
- ٥-مرحلة الاندفاع الأمامي .



(١) كارل هاينز باور زيفيلد وترد بشروتر ؛ قواعد ألعاب الساحة والميدان ، ترجمة قاسم حسن حسين وأثير صبري احمد : (جامعة بغداد ، طبع في برلين ، ١٩٨٥) ، ص ٣٦٤ .

(٢) أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه ؛ رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) ، ص ٥٠ .

(٣) محمد إبراهيم شحاتة وآخرون ؛ أساسيات التمرينات البدنية : (الإسكندرية ، مطبعة الانتصار للطباعة الاوفيسيت ، ١٩٩٨) ، ص ٢٣٧ .

(٤) محمد إبراهيم وصباح السيد ؛ برنامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع : (الإسكندرية ، مركز الدلتا للطباعة ، ١٩٩٦) ، ص ٤٠٣ .

الركبة .كما في الشكلين (١-٢)

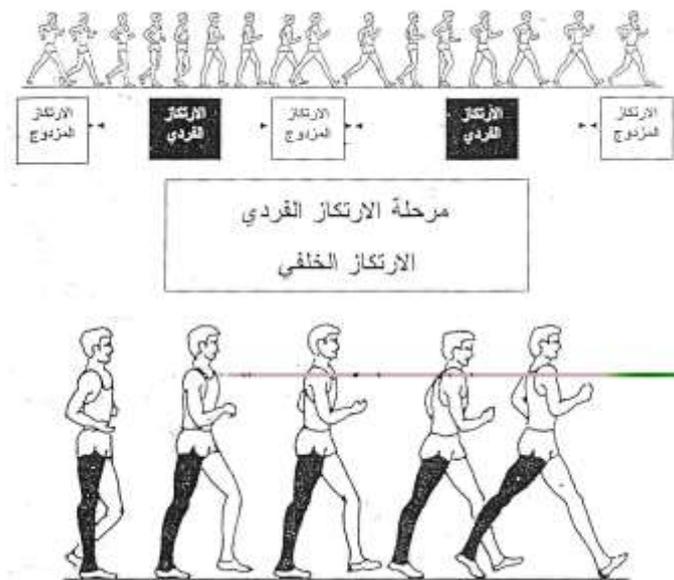
شكل (٢)

شكل (١)

يبين نزول الرجل على كعب القدم أي (مرحلة الهبوط) يبين الارتكاز الأمامي و
المرحلة الخلفية (مرحلة الهبوط)

تبدأ مرحلة الهبوط عندما تلامس كعب القدم الأمامية سطح الأرض وتنتهي
عندما تصبح الرجل في وضعها العمودي تحت مركز ثقل الجسم وخلال هذه المرحلة
لا يجب إن تكون الرجل مثنية عند النزول على الكعب.

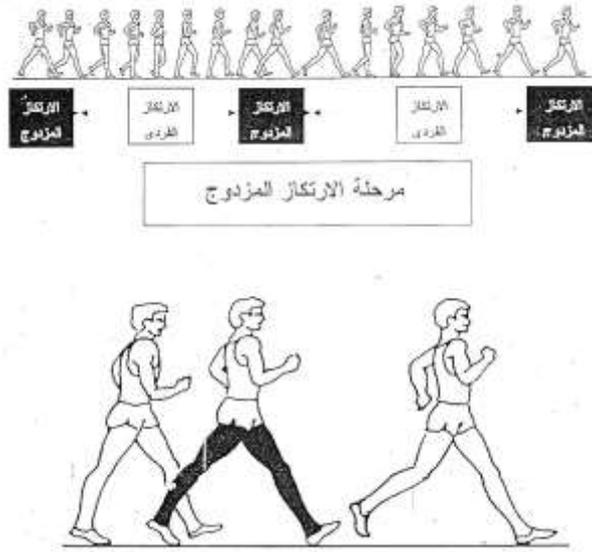
وتبدأ مرحلة الدفع عندما تكون الرجل في وضعها العمودي تحت مركز ثقل
الجسم وتنتهي عند ترك القدم الأرض ، وتعد المرحلة مهمة ، ولأن الدفع القوي للرجل
الخلفية هي التي تحدد طول ومعدل تردد الخطوة تنتقل حركة القدم من الكعب إلى
المشط الأمر الذي يجعل مده الاحتكاك بالأرض أطول شيئاً ما . كما في شكل (٣).



شكل (٣)

يبين المرحلة الأمامية والارتكاز الخلفي كما في مرحلة (الدفع)

وتمثل مرحلة الارتكاز المزدوج اللحظة التي تلمس فيها قدم الارتكاز الأرض وقبل أن تغادرها الرجل الخلفية مما يدل على إن اداء المشي سليم وقانوني . كما في الشكل (٤).



شكل (٤)

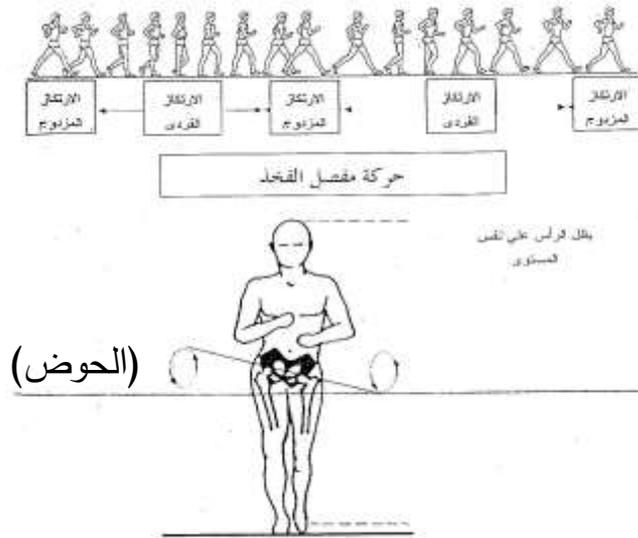
يبين مرحلة الارتكاز المزدوج

وتبدأ مرحلة السحب إلى الأمام عندما تغادر إطراف الأصابع سطح الأرض وتنتهي بمجرد ما تصبح الرجل موازية لرجل الارتكاز في وضعها العمودي ويعد الاسترخاء خلال هذه المرحلة مهماً جداً ، كما يجب أن تكون الرجل الأمامية مثنية قليلاً ومرتخية لسطح الأرض . كما في شكل (٢).

تبدأ مرحلة الاندفاع الأمامي عندما تكون الرجل حرة وفي وضع عمودي وتنتهي بلامسة الكعب لسطح الأرض يجب أن يكون الفخذ في الارتفاع الكافي الذي يسمح للرجل الخلفية من السحب إلى الأمام من دون لمس سطح الأرض ويكون امتداد الرجل غير كامل قبل ملامسة الكعب لسطح الأرض . كما في شكل (٣).

وتؤثر هذه المرحلة أيضا على طول الخطوة ، يجب على اللاعب أن يتقاضي المبالغة في طول الخطوة ، الأمر الذي سيؤدي إلى انخفاض مركز الثقل مما يحدث احتكاكاً وبالتالي الزيادة في استهلاك الطاقة .

تمثل الحركة السليمة للحوض في ارتفاعها وانخفاضها في حركة غير منقطعة عندما تلامس كعب القدم الأمامية سطح الأرض يكون الحوض في وضعة الأكثر انخفاضا ويكون في وضعة الأكثر ارتفاعا من اللحظة التي يكون فيها الارتكاز عموديا (وضع عمودي) ، ويؤدي التداخل بين الحركة العمودية والحركة الأفقية يكون مميزاً للحوض وغالبا ما يعرف بـ (حركة المجداف) . كما في الشكل (٥)

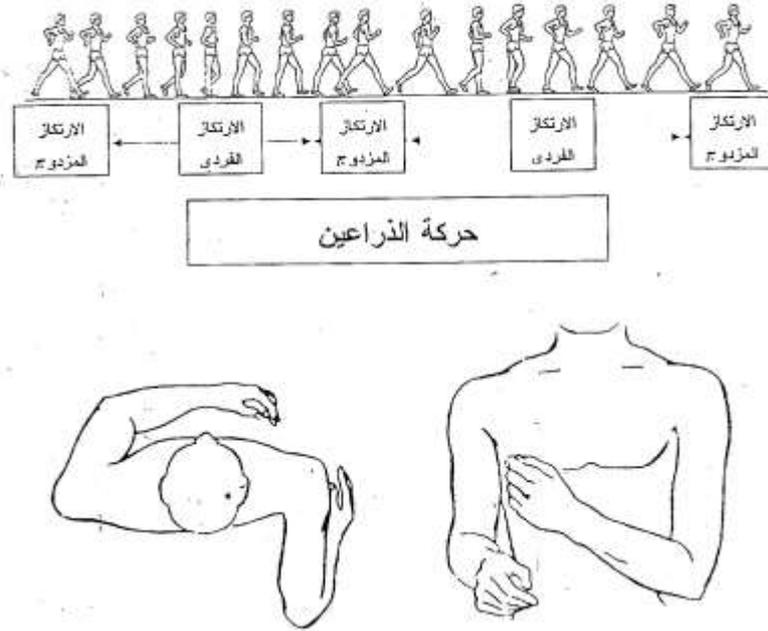


شكل (٥)

يمثل الحركة السليمة للحوض

وتؤدي الكتفان والذراعان حركة تقاطعية أمام الجسم معاكس الاتجاه الرجل والحوض ، إن اللحظة التي تلامس فيها الكعب سطح الأرض تتحرك الكتف المقابل نحو الأمام لامتصاص حركة الهبوط وفي هذه اللحظة بالذات يتلقى محور الكتفين أهم التواء له بالمقارنة مع محور الحوض. تتحرك اليدين والكتفان إلى الأمام وتتقاطع الذراعان واليدين أمام النصف العلوي للجذع وتزيد زاوية المرفق خلال مرحلة الاندفاع الأمامي للقدم على شكل زاوية مفتوحة لتتنافس بعد ذلك حتى تصل إلى ٩٠° في أثناء مرحلة المرجعة الخلفية لا يجب أن تمر اليدين خلف الظهر . كما

في الشكل (٦)



شكل (٦)

يبين حركة الذراعين بزاوية ٩٠

١-٢-٣-٤ أخطاء الأداء الفني التي تحدث في تعليم المشي ومعالجتها :

يعد الخطأ في أسلوب المشي مخالفا للقانون وهناك ثلاثة أخطاء في الأسلوب تؤدي إلى الخروج من السباق بعد حصول اللاعب على إنذارين (التنبيه ثم الإنذار وإذا كرر المخالفة يخرج من السباق) ، وعدم الأهلية، وأهم هذه الأخطاء هي: (١)

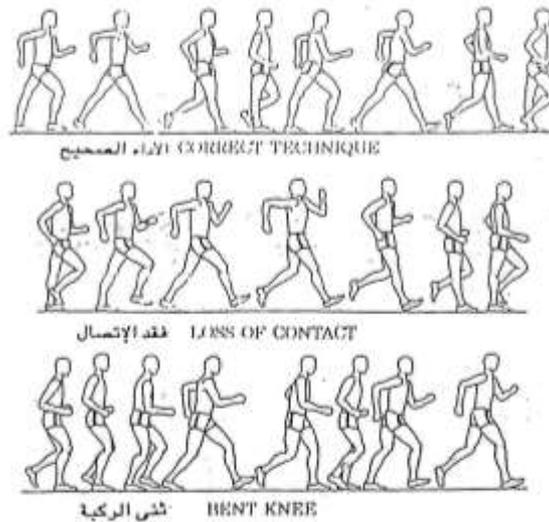
١-خطوات المشي الرياضي الذي يترك كلتا القدمين غير ملامسة للأرض والظيران في الهواء ، وسبب هذا الخطأ يحصل بوساطة الضغط العالي

(١) قاسم حسن حسين ، ١٩٩٠ ، المصدر السابق ، ص ١٥٧ .

للساعد ووصوله إلى الرأس والدفع خلفاً للساعد إذ يصل إلى خلف الجسم جراء زاوية الفتح بين الساعد والعضد والارتقاء المشابه في دفع القدم خلفاً مما يؤثر على تأخير وضع القدم الأمامية على الأرض والعكس صحيح .

٢- ثني الركبة : تقدم التلميذ مع انثناء مفصل الركبة لذا ينشأ نشاط في الخطوة مخالفاً لقواعد وبديهيات المشي والصحيح مرجعة الرجل الخلفية ثم اجتياز رجل الاستناد العمودية على الأرض بعدها المرجعة الأمامية ثم الهبوط على الكعب من دون ثني الركبة وباستقامة الرجل من مفصل الكاحل والركبة والفخذ .

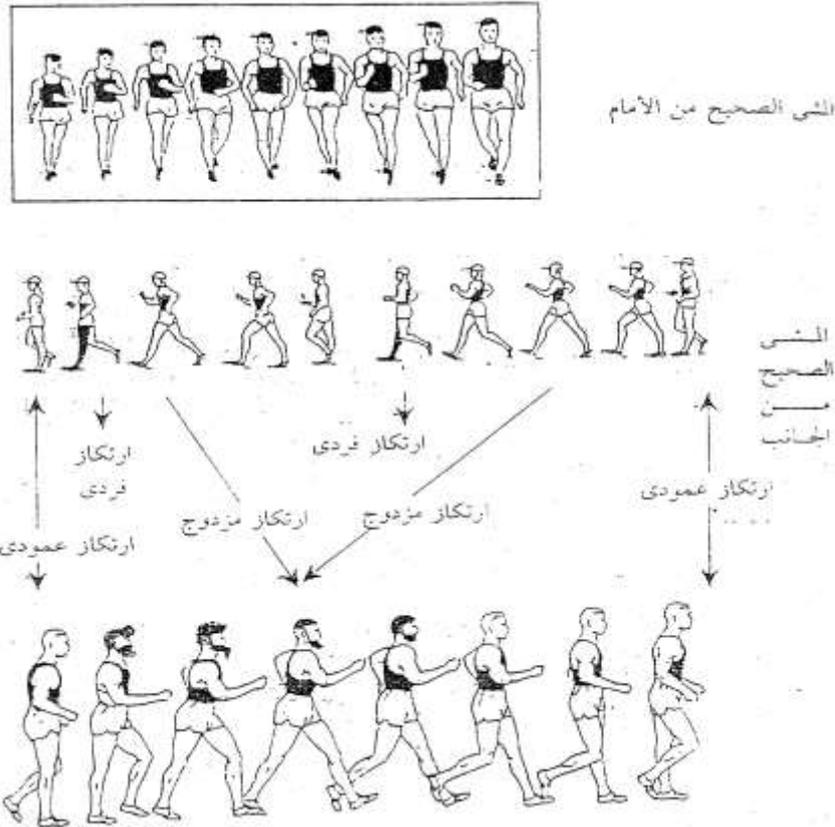
٣- السحب العالي للكتف في توقيت الخطوات : وتحصل جراء خطوات الوثب التي تؤدي إلى فقدان ملامسة الأرض والصحيح عدم سحب الكتف للأعلى بعد اخذ خطوات مستقيمة من دون ثني الركبة. أن شد الجزء العلوي من الجسم وعدم إرخائه يؤدي إلى التعب مسبباً أخطاء المشي والعكس الوصول إلى الأداء الجيد^(١) . كما في الشكلين (٧-٨)



(2) Jacobs , D/Die Menschliche Bewegung , Ratingen , 1992 .P. 98 .

شكل (٧)

يبين أخطاء الأداء الفني والأداء الصحيح للمشي الرياضي من الجانب



شكل (٨)

يبين الأداء الفني للمشي الرياضي الصحيح من جميع الجهات

٥-١-٢ رياضة المعاقين

١-٥-١-٢ نبذة تاريخية

على مر العصور كان ينظر للمعاقين كمخلوقات بشرية ناقصة تعيش حالة على المجتمع، وتستهلك دون عطاء، ومن ثم اعد المعاقون حالات بشرية تستهلك



طاقة المجتمع دون ان تسهم فيه ايجابياً^(١). اذ كان المعاق عقلياً ينبذ من المجتمع، وكانت النظرة الية نظرة غير انسانية فاطلق عليهم (مارتن لوثر) " اعداء الله وأسماهم العامة أولاد الشياطين فعاقبهم بابشع أساليب العقاب فحرقوهم بالنار"^(٢). وكانت المجتمعات الانسانية في الماضي تتعامل مع المعاقين عقلياً على ضوء الخرافات وبهذا عدت الاعاقة العقلية من الظواهر المألوفة على مر العصور، ولايكاد يخلو مجتمع منها، فضلا عن ان الاعاقة بشكل عام ظاهرة لاتعرف بالحدود الاجتماعية ويمكن ان تتعرض لها على حد سواء الاسر الفقيرة والغنية المثقفة وغيرها من شرائح المجتمع. ويتقدم العصور زاد الاهتمام بالمعاقين تدريجياً تمشياً مع مبدأ انهم جزء لايتجزأ من المجتمع ، لذا تم الاهتمام بعلاجهم فتطورت طرائق علاج المعاقين عقلياً تدريجياً . وهذا اشار اليه كل من (جمال الخطيب، ومنى الحديدي) في دراستهم اذ ذكرا انه النصف الاول من القرن العشرين حدثت تطورات مهمه على صعيد الخدمات التربوية الخاصة بالمعاقين عقلياً ، وقد تمثل التطور الاول بإنشاء صفوف خاصة في المدارس العادية لتعليم هؤلاء الاطفال ، اما التطور الثاني فكان باتجاه مضاد ، اذ تمثل بوضع المعاقين عقلياً في مؤسسات خاصة بهدف ايوائهم وليس تربيتهم ومعالجتهم وذلك للاعتقاد السائد ان الاعاقة العقلية حالة طبية غير قابلة للشفاء ، ففي ايماننا هذه يتم التركيز على ان الاشخاص المعاقين عقلياً اشخاص اولاً لهم حقوق ولاسيما الحق في التربية المناسبة والحق في المعالجة وفي عيش حياة كريمة^(٣) . فقد نادى الديانات السماوية ومنها الديانة اليهودية في الوصايا العشرة . كتعبير في حق العاجزين في العيش والحماية ، كما نادى الديانة المسيحية بالحب والسلام والمعاملة بروح الاخوة حيث كانت من معجزات السيد المسيح ان يشفي المريض والمعوق منهم الاخرس والاطرش والاعمى والمعاق عقلياً

(١) الزهيري ابراهيم عباس ، فلسفة تربية ذوي الحاجات الخاصة ونظم تعليمهم. القاهرة مكتبة زهراء الشرق، ١٩٩٨ ص ١٧ .

(٢) الفاعوري خليل ، التخلف العقلي والرعاية الاجتماعية للمعوقين . عمان مطبعة التاج ، ١٩٩٢ ، ص ١٩ .

(٣) الخطيب جمال، منى الحديدي ، المدخل الى التربية الخاصة . ط ١ ، الكويت : مطبعة الفلاح ، ١٩٩٧ ، ص ٣٩ - ٤٢ .



والبرص ... الخ ^(١). وجاء المنهج الاسلامي بمبادئه وقيمه السامية واسسه التربوية العظيمة التي نلمسها في التوجيه الرباني الكريم . " فقد انطلق المجتمع الاسلامي يضع اسسا ومبادئ وقيما تساندهم في حياتهم وتشعرهم بكرامتهم ^(٢) ويتجلى ذلك في الاية الكريمة بقوله تعالى : بسم الله الرحمن الرحيم " ولقد كرمتنا بني ادم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلا " ^(٣) صدق الله العظيم . وكذلك قوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم " ليس على الاعمى حرج ولا على الاعرج حرج ولا على المريض حرج ومن يطع الله ورسوله يدخله جنات تجري من تحتها الانهار ومن يتول يعذبه عذاب اليم " ^(٤) صدق الله العظيموما يدل على نمو ميدان التربية الخاصة اهتمام الدول النامية والمتقدمة بالافراد الخواص ، وتبدو على سبيل المثال مظاهر ذلك الاهتمام في ظهور عدد كبير من الجمعيات والمنظمات والهيئات والمؤسسات التي تعنى بالافراد الخواص من حيث وسائل تشخيصهم ووضع المناهج التعليمية المناسبة لهم ، ويبدو ذلك الاهتمام ايضا في عقد المؤتمرات والندوات التي تعنى بالاطفال غير العاديين ، وعقد الدورات التدريبية للعاملين في ميدان التربية الخاصة ، وزيادة عدد المراكز والمعاهد التي تعنى بالاطفال الخواص ، وفتح تخصصات في التربية الخاصة على مستوى كليات المجتمع والجامعات الامريكية والاوربية والعربية . وعلى غرار ذلك " صدرت اعلانات ومواثيق دولية

(٢) محمد علي خليفة جمعة ، تأثير التمارين العلاجية على تحسين الانتباه والتركيز لتطوير التحصيل الدراسي لتلاميذ الفئات الخاصة ذوي القدرات الذهنية البسيطة ، رسالة ماجستير : كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، ليبيا ، ٢٠٠١ ، ص ٢

(٣) منصور احمد الغوني . فاعلية برنامج معدل على تحصيل الطلاب المكفوفين بالمرحلة المتوسطة وتنمية ميولهم نحو العلوم . مجلة دراسات العلوم والتربية ، الجامعة الاردنية ، مجلد ٢٣ عدد (١) ١٩٩٦ ص ١١١-١٣٠ .

(٤) القرآن الكريم : سورة الاسراء ، اية ٧٠

(٥) القرآن الكريم : سورة الفتح ، اية ١٧

وعالمية عن هيئة الامم المتحدة ومنظماتهم المتخصصة، وكان ابرزها الاعلان الذي صدر عام (١٩٨١) في تطوير مناهجها بمجال الاعاقة العقلية " (١).

واقامت في الأعوام (١٩٧٦، ١٩٨٠، ١٩٨٤، ١٩٨٨، ١٩٩٢، ١٩٩٦، ٢٠٠٠، ٢٠٠٤، ٢٠٠٨) م دورات اولمبية عالمية لرياضة المعاقين ، لمختلف انواع الاعاقة واصبحت مصاحبة للدورات الاولمبية للاسوياء وقد اشتملت الاتحادات الرياضية للمعاقين الاعاقات الشديدة والمركبة كما قام الاطباء بوضع تقسيمات طبية للاشتراك في تلك المنافسات حتى يمكن تحقيق عدالة المنافسة كما ظهرت ايضا القواعد الدولية المعدلة للمنافسات الرياضية للمعاقين (٢).

ويشارك المعاقون من معظم الاختصاصات الرياضية وفي الدورات شبه الاولمبية والبطولات الدولية ودورات العاب عالمية بحسب عوقهم وعلى رأسها فعاليات العاب القوى التي تنطوي تحت تدرجها رياضة المشي بجميع فعاليتها كما حدث في دورتي أثينا ٢٠٠٤ ودورة بكين ٢٠٠٨ الاولمبيتين.

٢-٥-١-٢ مفهوم العام للإعاقة

خلق الله تعالى الإنسان في أحسن صورة هذا ما ذكره الله سبحانه وتعالى في محكم كتابة الكريم بسم الله الرحمن الرحيم " (ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) * ولكن يحدث بين الحين والآخر ان يصاب بعض الأفراد بخلل في إحدى حواسه أو قدراته بما يشوه هذه الصورة الجميلة مما يسبب حدوث الإعاقة إذ يعد الشخص معاقاً إذا كان لديه عجزاً ونقص من الناحية الوظيفية والحركية أو الجسمية أو العقلية (٣)

(١) ايمان عبد الامير الخرجي : تطوير بعض التغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وانعكاسها على انجاز ركض ١٠٠ متر ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ٢٠٠١، ص ٨

(٢) حلمي محمد ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، ط ١ (القاهرة ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧) ص ٣٠

* القرآن الكريم ، سورة التين ، الآية ٣

(١) احمد السعيد يونس ومصري عبد الحميد ؛ رعاية الطفل المعوق طبيًا ونفسيًا : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) ص ٦١

واختلفت التسميات التي تم إطلاقها على هؤلاء الأفراد وكانت التسمية الأكثر وضوحاً هي (المعاق) أو (الإعاقة) بعدها جاءت تسميات أكثر إقبالا لهذا الفئة هي الأفراد ذو الاحتياجات الخاصة إشارة إلى أولئك الأفراد الذين يعانون من حالات ضعف معينة تزيد عن مستوى الاعتماد على غيرهم وتحدد من قدراتهم أو تمنعهم من القيام بالوظائف المتوقعة ممن هم في عمرهم بشكل مستقل .

الإعاقة : هي تأثير انعكاسي نفسي أو اجتماعي أو انفعالي أو مركب يحدث نتيجة الإصابة بخلل أو عجز يحول دون أداء الدور الذي يعد طبيعياً له تتبعاً لسنه وجنسه وحالته الاجتماعية والثقافية ويظهر ذلك في الفرق الشاسع بين الأداء الراهن لهذا الفرد عند مقارنته بالأداء المتوقع منه أو أداء مجموعة اقرانه أي إن الاعاقه ظاهرة اجتماعية ولهذا يصبح بحاجة إلى عناية الآخرين ورعايتهم . (١)

إن المعاق هو ((الشخص المصاب بعجز كلي أو جزئي خلقي أو غير خلقي وبشكل مستقر في أي من حواسه أو قدراته الجسدية أو النفسية أو العقلية إلى المدى الذي يحد من إمكانيه تلبية متطلبات حياته العامة في ظروف أمثاله من غير المعاقين)) . (٢)

١. وعرفه فاروق الروسان (١٩٩٨) : (هو كل شخص يصاب بقصور جزئي او كلي مستمر في أي من حواسه او قدراته الجسمية او النفسية او العقلية الى المدى الذي يحد من امكانياته او التاهيل او العمل بحيث لا يستطيع تلبية متطلبات حياته العادية في نفس ظروف اقرانه من غير المعاقين) (٣).

أما تعريف الباحث فهو (ذلك المواطن الذي لا يصل إلى مستوى الأفراد الطبيعيين في مثل عمره بسبب عاهة جسمية أو اضطراب سلوكي أو قصور عقلي) .

(٢) يوسف القرة غولي (وآخرون) ؛ المبادئ والمفاهيم الأساسية في التربية الخاصة ، مركز البحوث والتطوير

والخدمات التربوية والنفسية : (العين ، جامعة الإمارات ، ١٩٩٠) ، ص ٢١

(٣) مريم صالح الأشقر ؛ مفهوم الإعاقة : (مجلة العلوم الاجتماعية ، قطر ، العدد ٢٠ / ٨ / ٢٠٠٧)

(١) فاروق الروسان؛ قضايا ومشكلات في التربية الخاصة: (عمان، دار الفكر، ١٩٩٨)، ص ١٤-١٥.

٢-١-٥-٣ أنواع الإعاقة

أما أنواع الإعاقة يمكن تصنيفها الى ما يأتي

١. الإعاقة الجسمية (الوظيفية) وهي محدودة الحيوية لواحد أو أكثر من أجهزة الجسم الداخلية غير الحركية أو الحسية (ومثال ذلك مرض السكري والربو... الخ . (١)

٢. الإعاقة الحركية : (وهي عدم القدرة على القيام بالنشاط الحركي ونتيجة الخلل الذي يصيب احد أعضاء جسم الإنسان أو أكثر في أجهزة الجسم ، العصبي العضلي ، العظمي) . (٢)

٣. الإعاقة الحسية : (وهي العمل المحدد في الجهاز الحسي من إذ الوظيفة مثل الخلل في الإحساس البصري ، السمعي ، اللمسي) . (٣)

٤. الإعاقة العقلية : (وهي الخلل في الدماغ نتيجة انخفاض في الأداء العقلي وعدم اكتمال النمو العقلي المعرفي وذلك بسبب تراجع في النمو الأولى من جراء الخلل الولادة أو نتيجة إلى عوامل مرضية أو بيئية تؤثر على الدماغ والجهاز العصبي الذي يؤدي إلى عدم القدرة على التحصيل في قابلية التعلم لدى الإنسان . (٤)

وعرفها عبد الفتاح صابر (٢٠٠٧) : " وهو حالة نقص او تاخر النمو العقلي المعرفي يولد به الفرد او تحدث في سن مبكرة نتيجة لعوامل وراثية او مرضية او بيئية تؤثر على الجهاز العصبي له مما يؤدي الى نقص الذكاء وتتضح اثارها في ضعف مستوى اداء الفرد في المجالات التي ترتبط بالنضج والتعلم والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني بحيث ينحرف مستوى الاداء عن المتوسط" (٥).

(٢) يوسف القرة غولي وآخرون ؛ المدخل على التربية الخاصة : (دبي ، دار التعلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠) ص٢٦٤

(3) Dunn John M .& Fait Hollis F . **Special Physical Education** w mc .Brown Publishers Dubuque Iowa 1989, P.4

(4) يوسف القرة غولي وآخرون ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٠ ، ص٢٦٥

(1) Dunn John M .& Fait Hollis F .1989, **op.cit** .P.5

(٢) عبد الفتاح صابر عبد الحميد؛ التربية الخاصة، لمن، لماذا، كيف: (القاهرة، ب ط، ١٩٩٧)، ص١٥.

ان وجهه نظر الباحث (بأنها الإعاقة التي يتعرض لها الأفراد عقلياً وهم غير قادرين على الاستقلال وتدبير أمورهم بسبب الإعاقة الدائمة أو توقف النمو العقلي في مرحلة عمرية مبكرة أي حالة نقص أو تأخر أو تخلف أو عدم اكتمال نتيجة عوامل وراثية أو مرضية أو بيئية تؤثر في الجهاز العصبي للفرد مما يؤدي إلى نقص الذكاء بالمقابل يؤدي إلى ضعف مستوى أداء الفرد، إذن إن الإعاقة العقلية هي حالة وليس مرضاً تحدث لدى الطفل في مرحلة النمو قبل وصوله سن النضج لهذا تعد حالة غير معدية على حال من الأحوال .

٢-١-٥-٤ مركز العوق العقلي والنفسي

تتوجه دائرة الرعاية الاجتماعية لتضع أمام المسؤولين الإعلاميين والدارسين مسحاً وافياً لهيكل قسم العوق العقلي والنفسي فضلاً عن الإحصائيات المحدثة لأعداد المستفيدين من الخدمات الاجتماعية التي تقدمها الأقسام المخصصة في أدناه الهيكل في بغداد والمحافظات لعام ٢٠٠٨ راجع الملحق (١) .^(١)

إن المسجل ١٧ معهد للعوق العقلي والنفسي وضمت ١٠٩٦ معوق بواقع ٦ معاهد في بغداد تضم ٤٩٠ معوقاً (٣٧٧ من الذكور) (١١٣ من الإناث) و ١١ معهداً في المحافظات تضم ٦٦٠ معوق (٤٢٤ من الذكور) (١٨٢ من الإناث) فأصبح العدد الكلي ٩٣٠ معوقاً نتيجة لخلق بعض المعاهد في بغداد بسبب الأوضاع الأمنية لعام ٢٠٠٧-٢٠٠٨ مثل معهد الروابي في اليرموك ومعهد القادسية في حي الجامعة مما احتضن تلاميذها المعهد الوطني لمنظمات المجتمع المدني التابع للمنظمات الإنسانية وكذلك اتحاد الاولمبياد الخاص العراقي لغرض سد أوقات فراغ هؤلاء التلاميذ تعليمياً وتدريباً لجميع المهارات أما فيما يتعلق بالتسجيل في المعاهد يتم بعد إحالة المعوق من قبل الجهة المخولة بتحديد الإعاقات العقلية وتشخيصها وهو مركز تشخيص العوق التابع لدائرة الرعاية الاجتماعية في بغداد واللجان المتخصصة في

(٣) ليلي كظم عزيز؛ أضواء دائرة الرعاية الاجتماعية - أفق جديدة، العدد الثاني: (وزارة العمل والشؤون

الاجتماعية، اعداد قسم الاعلام، ٢٠٠٥)، ص ١

المحافظات إذ تستقبل معاهد المعوقين للأعمار من ٦-١٦ سنة للجنسين ويتم قبول المعاقين العقليين على وفق الدرجات التالية :

١-إعاقة عقلية بسيطة .

٢-إعاقة عقلية متوسطة .

٣-إعاقة عقلية دون المتوسط .

أما الخدمات التي تقدمها هذه المعاهد :

١. خدمات تربوية : تتدرج في مجال التربية الاجتماعية والتربية الوطنية والعناية الذاتية وسبل التعامل مع الآخرين وسوى ذلك من مبادئ التربية الأساسية لبناء شخصية الطفل المعوق .

٢. خدمات تعليمية : تعتمد على مناهج القراءة الخلدونية والرياضيات للصف الأول ابتدائي وكذلك المنهج التدريبي والتعليمي للمعاقين عقلياً وتوجد دروس مختلفة في مجال الرياضة والموسيقى والزراعة وحسب الأماكن المتيسرة للمعهد المعني .

٣. خدمات صحية : إذ يكون المعهد تحت الإشراف الصحي من قبل موظف صحي مختص ويتم معاينة المستفيدين دورياً للتأكد من سلامتهم الصحية .

٤. خدمات متنوعة : يقدمها الباحث الاجتماعي في كل معهد اللقاءات مع عوائل المستفيدين والزيارات الميدانية لعوائلهم ومتابعة تطور حالة الطفل واحتياجاته المختلفة .

ويؤكد (وليد مظفر)^(١) أن الخدمات التي تقدمها المعاهد التي تعمل بأقل من طاقتها الاستيعابية وهي على استعداد لاستقبال المزيد بوساطة التوسعات في أعداد المعاهد وتطوير بنيتها الأساسية؛ إلا أن هذا الأمر لا يمنع من تأكيد دور الاسناد الاسري

(١) وليد مظفر محمد بروافد، مجلة إعلامية، العدد الحادي عشر، (وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، أعداد قسم الأعلام، ٢٠٠٨)، ص ١

لذوي الاحتياجات الخاصة . إذ يمثل الاسناد والتعاطي الايجابي مع الحالة ، المدخل السليم للتغلب على الاعاقة ويتحمل المحيط الاجتماعي دوراً موازياً في التعاطي مع هذه الشريحة ويسهل اندماجها الحيوي في الحياة اليومية . وعليه فإن إشاعة ثقافة (الإسناد الأسري) والمجتمعي للمعاقين يؤدي دوراً مكماً للرعاية المؤسسية، ويفتح الباب واسعاً أمام من هم صحيح لدور الاسرة والمجتمع لتصبح المسؤولية المجتمعية المشتركة في رعاية أبناء هذه الشريحة من المجتمع.

٢-١-٥-٥ الإعاقه العقلية

وعرفت بأنها انخفاض في الأداء العقلي أو حالة نقص ، تأخر ، تخلف ، توقف ، أو عدم اكتمال النمو العقلي المعرفي لأسباب ترجع إلى مراحل النمو الأولى فقد يولد الطفل مزوداً بها أو قد تحدث له في سن مبكرة لعوامل مرضية أو بيئية تؤثر على المخ والجهاز العصبي للفرد الأمر الذي يؤدي إلى نقص الذكاء ويعوق القدرة على التحصيل أو عدم القابلية للتعلم وتعوق التكيف الاجتماعي والنفسي والمهني^(١).

وقد عرفت الجمعية الأمريكية للعجز العقلي (A.A.M.D) بأنها متوسط دلالة الأداء الوظيفي العام للعقل يصاحبه خلل في سلوك التكيف وتظهر خلال مدة النمو بين سن الجنين حتى سن (١٨) سنة من العمر.^(٢)

ومن التعاريف المذكورة نلاحظ وجود ثلاثة محاور رئيسة من تعريف الإعاقه العقلية (التخلف العقلي) ° وهي :

١- الذكاء : وهو العلاقة التي تتحرف أكثر من انحرافين معيارين من معدل (٨٦ - ٧٠) يعد معاقاً عقلياً (متخلف) بشكل معنوي كبير والشخص الذي يسجل علامات تحت انحرافين معيارين في اختبار ذكاء (I Q) يعد ضمن حدود

(٢) محمد عبد المؤمن حسين ؛ سيكولوجية غير العاديين وترتيبهم : (الإسكندرية ، دار الفكر الجامعي ، ١٩٨٦) ص ٣

(1) Gross man , H .J .and Tarian .G . (Ed) A M A H and book on Mental Retardation Elwayn Institules , 1997 .P.2

° التخلف العقلي مصطلح ورد في المصدر والبدل المناسب (الإعاقه العقلية) والتي تعني نفس المعنى

الإعاقة العقلية (التخلف العقلي) واستناداً الى معايير الاختبار فإن الأشخاص الذين يكون معدلهم في اختبار مقارب (٧٠) فما دون يعدون معاقين عقلياً (متخلفين عقلياً) .

٢- السلوك المتكيف : وهو قدرة الفرد للتعامل مع متطلبات الطبيعة والمجتمع والبيئة فهو ذو سلوك متكيف .

٣- مرحلة التطور : حُددها العلماء بأنها مدة التطور والنمو ، وهي المرحلة التي تبدأ من الولادة حتى سن الثانية عشرة من العمر .

وأحيانا تأخر النمو في مرحلة الرضاعة يعد دليلاً على بداية الإعاقة العقلية (التخلف) تأخر الجلوس، الزحف، المشي هي العلامات الأولى التي تشير إلى إعاقة عقل الطفل فالبطء في اكتساب المعرفة يصبح أكثر وضوحاً عند وصول الطفل إلى سن المدرسة وعند مقارنة أدائه الفكري مع أقرانه من الطلبة الآخرين في الصف أو المدرسة. (١)

٢-١-٥-٦ العوامل التي تؤدي إلى الإعاقة العقلية (التخلف العقلي)

إن سبب الإعاقة أمر غير واضح كلياً ، وهي حالة من حالات الإصابة ترجع لعوامل بيئية متمثلة في القصور الثقافي والاجتماعي والفقير ، من هذا عزت الجمعية الأمريكية مثل هذا السبب يرجع إلى سبب نفسي واجتماعي ، وتشتمل على عوامل (الوراثة) البيئة ، التفاعل بين البيئة والوراثة ، وتعزي نسبة (٢٥%) من حالات الإصابة لأسباب تشريحية محدودة بالمخ. (٢)

ويمكن إدراج مجموعة من العوامل التي تؤدي إلى الإعاقة العقلية إذ إن حوالي (٩١%) من حالات الإعاقة العقلية ترجع إلى عوامل ما قبل الولادة وإن

(2) فريق كمونة ؛ المصدر السابق (٢٠٠٢) ص ١٩٦ - ١٩٧ .

(1) Gross man , H.J. (Eds) **Classification in Mental Retardation** Washington :Dc ,American and Association on Mental Deficiency ,1993 .P.11

حوالي (٣%) منها ترجع إلى عوامل في أثناء الولادة وان (٦%) ترجع إلى عوامل بعد الولادة وهي كالاتي :^(١)

أولاً : عوامل ما قبل الولادة

١- الحصبة الألمانية : إصابة الأم بها تؤثر على الجنين ولاسيما إذا ما حدث ذلك خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل .

٢- حالات تسمم البلازما : يعد هذا العامل مسؤولاً عن بعض حالات الإعاقة الشديدة وعن كبر حجم الجمجمة أو صغرها وكذلك حالات الصرع .

٣- مرض الزهري : يعد من الأمراض المهبلية التي إذا أصيبت بها الأم الحامل آثرت على الجنين في مراحل نموه المتأخرة .

٤- إصابات ما قبل الولادة : وتنتج عن حوادث السقوط في أثناء مدة الحمل أو وضع الجنين غير العادي في الرحم مما يؤدي إلى تلف أغشية المخ ومن ثم حدوث الإعاقة العقلية .

٥- نقص الأوكسجين : وذلك في أثناء مدة الحمل فإذا نقص الأوكسجين عن الجنين بدرجة كبيرة فانه يؤدي إلى تلف أغشية المخ ومن ثم حدوث الإعاقة العقلية .

٦- التعرض إلى الإشعاعات في أثناء مرحلة الحمل : ويتباين تأثيرها بحسب نوع الإشعاع ودرجة تعرض الأم الحامل له وبالتالي تتباين درجة التلف الذي تسبب هذه الإشعاعات في خلايا المخ ومن هذه الإشعاعات أشعة اكس ، الإشعاع النووي وغيرها .

٧- اضطرابات الايض والتغذية : الايض هو عبارة عن التغيرات الكيميائية التي تحدث في الخلايا الحية نتجة الاضطرابات ، الغذائي في الجسم .

(2) زيدان احمد السر طاوي وكمال سالم ؛ المصدر السابق (١٩٩٢) ، ص ٩٠-٩٤



ثانيا : عوامل في أثناء الولادة

تتشارك مجموعة العوامل المسببة للإعاقة العقلية أثناء عملية الولادة ضمن العوامل المكتسبة أو الطارئة ، وهي عوامل تؤثر على الجنين أثناء عملية الوضع من أمثالها :

١-الإصابات التي تحدث في الدماغ : ويحدث مثل هذا العامل من الإصابات أثناء الوضع بواسطة أجهزة الولادة في حالات الولادة المتعسرة .

٢-نقص الأوكسجين أثناء عملية الوضع : عند حدوث ذلك لأكثر من ثلاث دقائق فإنه يؤدي إلى نقص الأوكسجين في المخ وبالتالي التعرض للتلف .

٣-الولادة المبكرة : إذ يولد الطفل ناقص الوزن والنمو ، مما يزيد من إمكانية التعرض لإصابة مباشرة وكذلك الإصابة بالأمراض .

ثالثا : عوامل ما بعد الولادة

وهي مجموعة من العوامل الطارئة أو البيئية التي يتعرض لها الطفل بعد ولادته مباشرة أو عبر مراحل نموه ومن أمثالها :

١-التسمم : هناك أنواع عديدة من التسمم منها ما هو مرتبط بتناول العقاقير والأدوية بطريقة خاطئة أو تناول المواد الكيميائية أو التسمم بالرصاص أو أول اوكسيد الكربون وغيرها من المواد التي قد تناولها الطفل وتؤثر في الجهاز العصبي المركزي .

٢-إعراض تصيب المخ بعد الولادة مباشرة الناتجة عن فايروس أو عن جراثيم .

٣-نقص الأوكسجين بعد الولادة : ويتمثل في حالات الاختناق المختلفة التي يتعرض لها الطفل بعد الولادة .

٤-العوامل البيئية والحرمان البيئي : ويتمثل في نقص الخبرات المعرفية والثقافية أو نتيجة ظروف اقتصادية أو نفسية أو اجتماعية سيئة يمر بها الفرد .

٥- إصابة بعد الولادة : وهي عبارة عن إصابات أو رضوض تحدث نتيجة الكسور في الجمجمة نتيجة حادث معين .

وهناك عوامل أخرى تؤدي إلى الإعاقة العقلية ومنها ما يأتي (١)

- ١- اختلاف عدد الكروموسومات .
- ٢- حمل غير طبيعي .
- ٣- التمثيل الغذائي وسوء التغذية .
- ٤- الحوادث غير المعروفة .
- ٥- حالات خلقية .

تأثيرات بيئية : لقد وجد العلماء إن التلوث البيئي من الممكن إن يؤدي إلى صعوبات التعلم بسبب تأثير الضار على نمو الخلايا العصبية إذ يستمر المخ في إنتاج الخلايا العصبية الجديدة وشبكات عصبية وذلك لمدة عام وأكثر بعد الولادة وهذه الخلايا تكون معرضة لبعض التفكك والتمزق أيضا .

وهناك مادة الكاتديوم والرصاص وهي من المواد الملوثة للبيئة التي تؤثر في الجهاز العصبي ، وقد ظهرت الدراسات إن الرصاص وهو من المواد الملونة للبيئة الناتج عن احتراق البنزين الموجود في مواسير مياه الشرب من الممكن ان يؤدي الى كثير من صعوبات التعلم . (٢)

٢-١-٥-٧ تصنيف الإعاقة العقلية

وقد تم تصنيف المعاقين عقليا إلى (٣)

(١) فريق كمونة ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٢ ص ١٨٩-١٩٠

(١) زينة جعفر حسين ؛ عن محمد جمال أبو العزائم ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٦ ص ٥١

(٢) عبد السلام عبد الغفار ، يوسف محمود الشيخ ؛ سيكولوجية الطفل غير العادي والتربية الخاصة : (القاهرة

، دار النهضة العربية ، ١٩٦٦) ص ٢٣

١- القابلون للتعلم (الإعاقة العقلية البسيطة) : بالإمكان استيعابهم لما يتعلمون كالتعليم الأكاديمي ولكنه يحتاج إلى وقت طويل .

٢- القابلون للتدريب (الإعاقة العقلية المتوسطة) ويمكننا تدريبهم على بعض المهارات البدنية والعقلية البسيطة ولكن بوجود من يساعدهم باستمرار .

٣- غير القابلين للتعلم (الإعاقة العقلية الشديدة المبالغة) فئة العزل وهم الفئة التي يتم عزلهم خوفا عليهم من الضرر النفسي الذي يلحقهم جراء تعامل أفراد المجتمع ولصعوبة متابعتهم ورعايتهم يوضعون في مراكز خاصة أو قد يعزلون في غرفة خاصة من المنزل ويتابعه شخص معين ويرعاه من دون أن يختلط بالمجتمع .

تصنيف الجمعية الأمريكية للعجز العقلي (A.A.M.D) (١)

صنف (Macmillan 1977) الإعاقة العقلية إلى أربعة مستويات اعتمادا على نسبة الذكاء فضلا عن درجة السلوك :

- ١- الإعاقة العقلية البسيطة (Mild Mental Retardation) ٦٩-٥٥
- ٢- الإعاقة العقلية المتوسطة (Moderate Mental Retardation) ٥٤-٤٠
- ٣- الإعاقة العقلية الشديدة (Sever Mental Retardation) ٣٩-٢٥
- ٤- الإعاقة العقلية الشديدة جدا (Profound Mental Retardation) اقل من ٢٥ .

أما التصنيف التربوي (٢)

يصنف التربويون المعاقين عقليا إلى فئات وذلك بالاعتماد على إمكانياتهم وقدراتهم وقابليتهم على التعلم وهو التصنيف المأخوذ به في المدارس والمؤسسات

(٣) زيدان احمد السرطاوي ، كمال سالم سيد سالم :المعاقون اكاديميا وسلوكيا خصائصهم واساليب تربيتهم .

ط١ : (الرياض مكتبة الصفحات الذهبية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٣) ص٩٧

(١) زيدان احمد السرطاوي ، المصدر السابق ، (١٩٩٣) ، ص ٩٧

والمعاهد الخاصة والتي تقدم خدماتها التعليمية والتربوية لهؤلاء الأطفال ولقد تم تصنيف هؤلاء الأطفال إلى ثلاث فئات هي :

١- القابلون للتعلم : وتمتاز هذه الفئة بدرجة ذكاء (٥٠-٧٠%) وتشمل الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ويمتازون بما يأتي :

- أ- حد أدنى من القدرة على التعلم في الموضوعات الأكاديمية في المدرسة .
- ب- القدرة على التكيف الاجتماعي إلى حد يكون فيه الفرد معتمدا على نفسه .
- ج - حد أدنى من الكفاءة المهنية إذ يستطيع معه الفرد متابعة مهنة ما في مرحلة النضج .

٢- القابلون للتدريب : تمتاز هذه الفئة بدرجة ذكاء (٢٥-٥٠%) وتشمل على الأطفال ذوي الإعاقة العقلية المتوسطة ويمتازون بما يأتي :

- أ- قصور في السلوك التكيفي .
- ب- تأخر في نمو بعض المهارات الأساسية مثل الجلوس ، الزحف ، المشي .
- ج - لا يكونوا مستعدين للتعلم الأكاديمي إلا عند سن المراهقة المبكرة .
- ء - يمكن تدريبهم على بعض الألعاب الصغيرة والمهارات البدنية والعقلية البسيطة والتكيف الاجتماعي وتعلم مهنة ولكن بوجود من يساعدهم باستمرار .

٣- غير القابلين على التدريب (الاعتماد يون)

وتمتاز هذه الفئة بدرجة ذكاء (دون ٢٥%) وتشمل الأطفال ذوي الإعاقة الشديدة ويمتازون بما يأتي :

- أ- الحاجة إلى الرعاية الدائمة والحماية من الأهل المختصين .
- ب- الإعاقة العقلية لهذه الفئة أحيانا مصحوبة بإعاقات أخرى .
- ج - لا يمكنهم الاستفادة من المناهج التعليمية أو التدريبية .

هذا وقد لاحظ الباحث إن معظم التعريفات الحديثة أشارت إلى تقسيم الإعاقة

العقلية لمستويات مختلفة وهي :

١-البسيطة Mild

٢-المتوسطة Moderate

٣- الشديدة Sever Sub. normality

٤- الحادة Profound Mental Retardation

وتبرز أهمية عملية تصنيف هؤلاء الأفراد المعاقين عقليا لمساعدتهم في عملية التعلم والتدريب ، ومن اجل تقديم المناهج والخدمات اللازمة لكل مستوى وبحسب إمكانياتها وقابليتها التي تتمتع بها .

أكدت (سهير أكرم إبراهيم) إن المصادر توصلت إلى آخر التصنيفات وهي كالآتي : (١)

١- فئات الإعاقة العقلية : وتم تصنيفها كما يلي

أ- بالغ الشدة (اقل من ١٩) درجة .

ب- شديد (٢٠-٣٥) درجة .

ج- معتدل (قادر على التدريب) من (٣٦-٥١) درجة .

د- بسيط (قادر على التعلم) من (٥٢-٦٨) درجة .

٢- فئات الأعلى من الإعاقة : وتم تصنيفها كما يأتي :

أ- معاق عقليا (٦٧ درجة فأقل) .

ب- بطيء التعلم من (٦٨-٧٨) درجة .

ج- معدل ذكاء متوسط منخفض من (٧٩-٨٨) درجة .

د- معدل ذكاء متوسط من (٨٩-١١٠) درجة .

هـ- معدل ذكاء متوسط مرتفع من (١١١-١٢٠) درجة .

و - معدل ذكاء ممتاز من (١٢١-١٣١) درجة .

ز - معدل ذكاء ممتاز جدا من (١٣٢ فما فوق) .

٢-١-٥-١ تعليم المعاقين عقليا

يعد التعليم احد الوسائل التي يستخدمها المعلم لاستغلال النشاط الزائد للمعاق عقليا وتوجيه انتباهه إلى نشاط رياضي يعمل على تطوير تصرفه السلوكي وعلى

(١) سهير أكرم إبراهيم ؛ تأثير منهج مقترح في تعليم المتخلفين عقليا بعض المهارات الأساسية في كرة الريشة

الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ٢١-٢٢

معالجة حالته النفسية التي يعاني منها إذ إن الأفراد المعاقين عقليا تنقصهم القدرة على التعلم مقارنة مع نظرائهم من غير المعاقين في المستوى العمري نفسه ، وكلما زادت شدة الإعاقة كان من الصعب على المعاق الانتباه للمثيرات ممن حوله ولاسيما إذا كان هناك أكثر من مثير واحد في الوقت نفسه وعاده ما يستمر الانتباه وقتاً قصيراً .

ومن المهم أن نأخذ بالحسبان إن المعاقين عقليا بشكل عام يحتاجون إلى إتقان المهارات الوظيفية قبل إن نتوقع منهم إتقان المهارات التعليمية زيادة على ذلك فهم يحتاجون إلى الوقت مما يحتاجه الأفراد الآخرون في تعلم مهارة ما ، وتشير الدراسات إلى الذاكرة القصيرة المدى لدى الأفراد المعاقين عقليا تكون ضعيفة فيما تكون أفضل في المدى البعيد . (١)

لهذا فإن المعاقين ذوي الإعاقة العقلية البسيطة يطلق عليهم القابلون للتعلم لان قدرتهم على الاستفادة من البرامج التعليمية العادية محدودة وإن قدرتهم على تحقيق قدر معقول من الاستقلال الاجتماعي والاقتصادي تزداد مع مراحل النمو وتبلغ نسبتهم في المجتمع العام (٢،١٤ %) وفي مجتمع المعاقين عقليا (٨٠-٩٠ %) . (٢)

ويعرفه مروان عبد المجيد (٢٠٠٧): " وهو كل فرد تقع درجة ذكائه في اختبار ذكاء مقنن بين انحرافين او ثلاثة انحرافات معيارية دون المتوسط، ويصاحب ذلك قصور في السلوك التكيفي على ان يظهر ذلك في المرحلة النهائية الممتدة من الولادة الى سن الثامنة عشر وبمعدل درجة ذكاء (٥٥-٦٩) حسب مقياس ويكسلر (٣) .

(١) سهير أكرم إبراهيم ؛ مصدر سابق ، ٢٠٠٤ ص ٢٣

(١) فاتن صلاح عبد الصادق ؛ القدرات العقلية المعرفية لذوي الاحتياجات الخاصة ، ط١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣) ص ٩٥

(٢) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الرعاية الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الإمارات العربية المتحدة: (عمان، مؤسسة الوراق، ٢٠٠٧)، ص ٣٣.

لذا اهتم الباحث بالمعاقين ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ، وهم الفئة القابلة للتعلم وذلك لأنها تمثل نسبة (٨٠-٩٠%) من المجتمع المعاقين عقليا ، مما زاد أهمية تحديدهم والتعرف على خصائصهم ومساعدتهم بوساطة البرامج المناسبة لتحقيق التعلم والتكيف والاندماج في المجتمع .

٢-١-٥-٩ المناهج الخاصة بالمعاقين القابلين للتعليم

أن المعاقين ليسوا مختلفين تماماً في النواحي الحركية و الجسمية بل لديهم أنواع من الضعف في تلك النواحي الجسمية ، لذلك فمن يريد أن يضع منهجاً لهذه الفئة يجب أن يأخذ في حسباناه الاهتمام بتربية هؤلاء الأفراد وتربية جسمية مناسبة وهناك أسباب كثيرة تدعو إلى الاهتمام بالتربية الجسمية لتلك الفئة من المعاقين عقلياً أهمها أنهم سيشغلون في المستقبل حياتهم اعمالاً تعتمد في غالبيتها على أعضاء الجسم و الحواس لذلك من الضروري إن يعلم افراد هذه الفئة على استخدام عضلاتهم المختلفة استخداماً صالحاً .

وتحتاج الأنشطة التي يمارسها المعاق عقلياً مع زملائه وخوانة في الحياة اليومية فيما يتعلق باللعب إلى تعليم حتى يتحقق التكافؤ بين الفرد بدلاً من إن يكتشف عجزه بمقارنة نفسه مع الأفراد الأسوياء . فعند تعليم الأفراد المهارات الحركية أو أي مهارات تخص لعبة معينة يجب أن يوضع منهج تعليمي علمي للأفراد المعاقين عقلياً يتضمن الخبرات التي تضمن تحقيق أهدافه الأساسية ، وان يكون تطويره في طبيعته . (١)

هناك عدة شروط يجب إن توافرها في أي منهج يوضع للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم هي :- (٢)

١- إن تكون نسبة الذكاء واقعة بين (٥٠-٧٠) درجة .

(١) يوسف ميخائيل ؛ تربية الموهوب والمتخلف : (مصر ، مكتبة الانجلو المصرية للنشر ، ١٩٩٧) ،

(٢) سهير أكرم إبراهيم ؛ مصدر سابق ، ٢٠٠٤ ص ٣٠

- ٢- أن يمتلك المتعلم المعاق عقلياً مهارات مهنية وشخصية واجتماعية .
- ٣- إن يعد المنهج إذ يحقق الهدف منة في صورة متتابعة .
- ٤- عندما يتم التعامل مع المعاق عقلياً بتفصيلات شديدة التحديد فإنه يقابل صعوبة كبيرة في نقل اثر التعليم ويقصد به (التعميم) والربط ونقل الخبرة إلى آخر .

٢-١-٥-١٠ مبادئ التعليم الخاصة بالمعاقين عقلياً

- هناك مبادئ عدة يجب مراعاتها من المعلم عند تعليمه المعاقين عقلياً وهي :- (١)
- ١- عدم تعرض المعاق عقلياً للفشل عند أداء المهارة المطلوبة .
 - ٢- تزويد الطفل بالتغذية الراجعة مباشرة (صح أو خطأ) .
 - ٣- التعزيز المباشر بعد إتقان المهارة .
 - ٤- تحديد المستوى الملائم لقدرات المعاق عقلياً .
 - ٥- تعليمه المهارات (التحدي) المطلوبة .
 - ٦- تسلسل المهارة التي تقدم للمعاق عقلياً .
 - ٧- إعطاء الوقت الكافي لإتقان المهارة و التكرار .
 - ٨- تشجيع المعاق عقلياً وحثه باستمرار لانجاز المهارات .
 - ٩- تقليل البدائل للمهارة المطلوبة .
 - ١٠- ترتيب المواد والوسائل التعليمية المستخدمة في تعليم المعاق عقلياً .
 - ١١- البدء بالمهارات البسيطة ومن ثم الصعبة عند تعليم المعاق عقلياً .

٢-١-٥-١١ الخصائص العامة للمعاقين عقلياً

يتشابه المعاقون عقلياً في صفة واحدة وهي الإعاقة العقلية ويختلفون في المظاهر الأخرى كلها ويمكن حصر الخصائص العامة للمعاقين عقلياً بالجوانب الآتية :

١- الخصائص الأكاديمية :- يكون الطفل المعاق عقلياً غير قادر على مسايرة الأطفال العاديين المساوين له في العمر الزمني فقد تراه متأخراً في الدراسة من ناحية القراءة والحساب وكذلك التعبير والكتابة ، وقد جرت دراسة على عدد من الأطفال العاديين والمعاقين عقلياً (فئة الإعاقة البسيطة) الذين تراوحت أعمارهم بين (٦-١٠) سنوات من إذ القدرة على الحديث مدة خمس دقائق ، وأعطيت المدة نفسها للفئتين من الأطفال، وأظهرت النتائج إن عدد الكلمات و الجمل التي يستخدمها الطفل العادي كثيرة وواضحة على عكس من ذلك فإن الأطفال المعاقين عقلياً كانت كلماتهم وجملهم محدودة وهذا هو سبب عدم تواصلهم مع الأطفال العاديين الآخرين . (١)

٢- الخصائص الجسمية :- هناك فروق في مستوى النمو الجسمي والعقلي للمعاقين عقلياً فمنهم من هو متأخر في قدراته على المشي أو منهم من هو مريض أي لديه مشكلات في السمع والبصر والجهاز الهضمي وهم اقل من الأطفال العاديين في المهارات الرياضية ،ومنهم من هو طبيعي من الخصائص الجسمية . (٢)

٣- الخصائص الانفعالية والاجتماعية : لوحظ بوساطة التجارب التي أجريت في مجال الإعاقة العقلية إن المعاق عقلياً يميل إلى الانسحاب والتردد في السلوك التكراري ،وكذلك في الحركة الزائدة ،وفي عدم قدرته على ضبط انفعالاته فضلاً عن عدم قدرته على إنشاء علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين .

إن المعاق عقلياً كالطفل الصغير يستجيب إذا ما علمناه ،ويغضب إذا ما أهمل ولا يستمر غضبه طويلاً ، ومن السهل التأثير فيه فسرعان ما يضحك

(1) Nare More . Rand Dever R . Language Performance and Aducabls Mentally Retarded And Normal Chldven At Five Age Lerelsijor of Speech And Hreeing Research . 1975 . p .82-95

(١) نادر فهمي الزبيود ؛ علم النفس المدرسي ، ط ١ : (عمان ، مطبعة الشرق الأوسط ، ١٩٨٩) ، ص

زيادة على ذلك فهو سريع الاستهواء حسبما يرى (روشنين ١٩٦٧) نقلا عن نادر فهمي. (١)

٤- الخصائص العقلية : إن النمو العقلي للمعاقين عقلياً لا يصل إلى النمو للفرد الاعتيادي ومستوى ذكاء المعاق عقلياً قد لا يصل (٧٠) درجة فهو يتصف بعدم قدرته على التفكير المجرد والتعميم ،ويجد صعوبة في التذكر والانتباه ولديه تأخر في النمو اللغوي . (٢)

٥- الخصائص الشخصية : أشار عدد من المؤلفين إلى إن المعاقين عقلياً احساساً سلبياً نحو أنفسهم بسبب ضعف قدرتهم التي تساعدهم على النجاح ،كذلك أشاروا إلى إن لديهم ضعفاً في مفهوم الترابط . (٣)

٦- للمعاقين عقلياً بعض المشكلات الانفعالية والاجتماعية ،ويعود السبب في ذلك إلى المعاملة التي يتعامل بها هؤلاء المعاقين إذ يوصفون في بعض الأحيان بالمتخلفين أو الأغبياء أو المجانين ...الخ،مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط بأنهم غير مؤهلين للعيش بين الأسوياء .

٦- الخصائص العاطفية والانفعالية : (٤)

يتصف المعاقون عقلياً بعدم القدرة على الاتزان الانفعالي وعدم الاستقرار وكثرة الحركة وسرعة التأثر أحيانا وبطئه في أحيان أخرى مع ورود أفعال اقرب ما تكون إلى مستوى البدائي .

أما الخصائص الخاصة بالأفراد المعاقين عقلياً الذين هم بدرجة بسيطة فيرى (حرمانه ١٩٩٧) (٥) على أنها على النحو الآتي :

(٢) نادر فهمي الزيود ؛ المصدر نفسه ، ص ١٥٢

(٣) سهير أكرم إبراهيم ؛ المصدر السابق، ص ٢٣

(٤) إيمان عبد الأمير الخزرجي ؛ المصدر السابق ، (٢٠٠١) ، ص ٣٤

(١) عبد المطلب أميل القريطي، اقتبسته سهير أكرم إبراهيم ؛ المصدر السابق ص ٢٤

(٢) طلال حرمانه ؛ دمج الطلبة ذوي الإعاقات العقلية في المدرسة العادية : (عمان ،دار الفكر ، ١٩٩٧)



- ١- يمر المعاق عقلياً بمراحل النمو نفسها التي يمر بها الفرد غير المعاق الا انه يمر بها ببطء أو يحتاج إلى وقت طويل في ذلك .
- ٢- لديه ببطء أو ضعف في القدرة على التعلم والتحصيل الدراسي فضلاً عن حاجته الى التكرار والى وقت أطول لتعلم المهارات .
- ٣- يكون استيعابه للمهارات والمفاهيم المحسوسة أكثر من استيعابه للمهارات والمفاهيم المجردة .
- ٤- يكون أكثر قابلية للانقياد من الآخرين .
- ٥- يمتاز بالبراءة والود الاجتماعي وسعادة أكثر من غيره .

٢-١-٥-١٢ الاولمبياد الخاص

مبادرة إنسانية قديرة قامت بها السيدة بونيس كنيدي شقيقة الرئيس الأمريكي الراحل جون كنيدي ،أسست جمعية عام ١٩٦٨ باسم (الاولمبياد العالمي الخاص) وهذه الجمعية ترعى المعاقين عقلياً في كل الألعاب الرياضية وتقدم لهم كل عامين دورة اولمبياد ولاسيما في ولاية من (الولايات الأمريكية ويرأس هذه الجمعية السيد سيرشر ايفر) زوج السيدة بونيس كنيدي ،وأساس الجمعية (العقل السليم في الجسم السليم) وان أية دفعة قوية لجسم المعاق عقلياً سوف تساعده على فهم الحياة وان يجد لنفسه مكاناً فيها بل يتفوق فيه أيضاً والسبب الرئيس الذي دعى السيدة كنيدي لتأسيس هذه الجمعية أنها عاشت حياة فيها الكثير من الإسرار والحزن من اجل شقيقتها المعاقة عقلياً التي تعذبي من اجلها أمها ولهذا أرادت إن تساعد كل المعاقين من اجل شقيقتها التي عاشت بعيدة عن المجتمع في أسرة من اغني وأشهر الأسر في العالم .^(١)

لذا إن هذه الشريحة من المجتمع أثارت اهتمام المجتمع لها بوساطة رفع إمكانياتهم وتوفير كل ما يحتاجون لإعاقتهم العقلية لهذا فان الاولمبياد الخاص " هي حركة عالمية تعنى برعاية فئة المعاقين عقلياً ولها برامج تزيد على (٢٠٠)

(١) الاولمبياد الخاص العربي ، مجلة صادرة من المجلس القيادي للاولمبياد الخاص في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ، العدد الأول : (القاهرة ، مطابع المقاولون العرب ، ١٩٩٩) ص ٢٠.

برنامج في اكثر من (١٧٤) دولة وتضم مليوني لاعب ولاعبة على مستوى العالمي بينهم (١١٠) الف لاعب ولاعبة في شنغهاي من منطقة الشرق الاوسط وشمال افريقيا" (١) .

٢-١-٥-١٣ رياضة المعاقين في العراق

كانت أول فكرة بإنشاء رياضة خاصة للمعاقين عقلياً في العراق سنة ١٩٩٩ وبعد ذلك تمت الموافقة على تأسيس اتحاد الاولمبياد الخاص العراقي سنة ٢٠٠٠ بعدها تم تشكيل فرق رياضية استعداداً للمشاركة الخارجية. إذ تم اشتراك العراق في دورة الالعاب العالمية للمعاقين عقلياً التي جرت في ايرلندا سنة ٢٠٠٣ في فعاليات العاب القوى وحصلنا على نتائج ايجابية بعدها اشترك العراق في دورة الالعاب العالمية للمعاقين عقلياً التي جرت في شنغهاي الصينية سنة ٢٠٠٨ في فعاليات العاب القوى وبعض الفعاليات الجماعية وحصلنا على نتائج ايجابية بعدها اشترك العراق في البطولة العربية التي جرت في دولة الامارات العربية سنة ٢٠٠٨ في فعاليات العاب القوى وبعض الفعاليات الجماعية وحصلنا على نتائج ايجابية (٢) .

٣-١-٦ الاكتساب والاحتفاظ :

الاكتساب والاحتفاظ حالتان مترابطتان والاتقان يقيسان مدى التعلم ومنحياته، "فالاكتساب والاحتفاظ لا يمكن الفصل بينهما وكل واحد منهما يكمل الآخر ،فاختبار الاحتفاظ هو مقياس مكمل لمقدار اكتساب التعلم" (٣)

(٢) زينة جعفر حسين ؛تأثير منهج تعليمي مقترح لتعليم بعض مهارات لعبة الهوكي الأرضي لذوي التخلف العقلي البسيط : (كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،٢٠٠٦) ،ص ٩٦ .

(١) إيمان عبد الأمير الخرزجي ؛ تطور المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وانعكاساتها على ركض ١٠٠ متر ، (أطروحة دكتوراه - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ،٢٠٠١ ، ص ١ .

(٢) Schmidt and Bjork ,new conceptualizations of practice, American psychological society, 1992, vol. 3, No. 4, July, p. 209.

ويدخل اكتساب المهارة ضمناً في مفهوم التعلم الذي يعني التغيير الدائم القليل او الكثير في السلوك ، والذي يعكس تغييراً في الاداء ، في حين ذكر (Singer 1980) " ان مصطلح الاحتفاظ يستخدم بشكل مرادف لمصطلح الذاكرة"^(١). أي انه يمتلك الذاكرة لذلك الشيء وعلى العكس منها النسيان الذي يعني فقدان تطور القدرة على التعلم والنسيان هو فقدان الذاكرة. ويؤكد علماء النفس ان التعلم يعود دوره الى الذاكرة ، أي انه يمتلك الذاكرة لذلك الشيء.

ويقصد بالاحتفاظ " الاستمرار في المحافظة على المستوى ، او ربما يؤشر قلة في المستوى ، وتقاس هذه الزيادة او النقصان بوساطة الاداء " ^(٢) وذكر (Magill . 1998) " ان المعلم يجب ان يأخذ بالحسبان الشرح والعرض والتأكيد من وصول التعليمات والارشادات والتغذية الراجعة والتعرف على ظروف التمرين وتوزيعها وجدولتها إذ تتماشى مع احتياجات المتعلم ولاسيما في أثناء اكتساب المهارة لغرض انجاحها ^(٣).

ويعرف الباحث الاحتفاظ اجرائياً بانه قدر التلميذ على استرجاع ما اكتسبه من اداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي في الوحدة التعليمية بعد الانقطاع عن الممارسة .

ولكننا عندما نبغي قياس التعلم بصورة دقيقة فعلياً اجراء اختبار الاحتفاظ الذي يعد مؤشراً تآمراً لقياس التعلم فهو افضل من قياسه باختبار الاكتساب ، لان تقويم الاداء في مرحلة الاكتساب يتأثر بالمتغيرات التجريبية المؤقتة في أثناء ممارسة تمارين وهذه ربما تعزز الاداء او تضعفه كحالة التعب والاجهاد والتغيرات الفسيولوجية .

(٣) Singer, N. Robert, **Motor learning and performance**, New York, 1980, p. 32.

(٤) (Singer 1980) : اقتبسها ظافر هاشم اسماعيل ؛ **الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور بوساطة الخبرات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس** ، ٢٠٠٢ ، ص ١٨.

(١) Magill , A. Richard ,**Motor learning and Concepts and application** ,**Boston** , **McGraw-Hill** ,Fifth edition ,1998,p.141.

ومن هذا المنطلق يرى (Schmidt and Bjork 1992) ان اختبارات الاحتفاظ هي المقياس الواقعي للتوصل الى الاقتراب القياسي الصحيح لتقويم مدى البعد الحقيقي للتعلم ، وهو ان التعلم أخذ مكانه فعلاً في اداء المتعلم^(١) ، والاحتفاظ هو القدرة على التذكر وأسترجاع المعلومات وهو يعكس التعلم ، فضلاً عن ذلك فإن اضمن وادق قياس للتعلم الحركي هو الاحتفاظ فبعد اعطاء المتعلم مدة معينة يعود ويتم قياس الاداء ، فكلما كان القياس للاداء بعد مدة الاحتفاظ قريباً من القياس لآخر اداء بعد مدة التدريب كان الاحتفاظ كبيراً وكان التعلم فعالاً^(٢).

وتكون المرحلة الفاصلة للاحتفاظ بين نهاية اختبار الاكتساب واختبار الاحتفاظ وغرضه تقويم التعلم^(٣).

ويرى الباحث ان الاحتفاظ بالتعلم لها استفادة كبيرة في المجال الرياضي لانها يزودنا بمقدار الزيادة و النسيان للفعاليات الرياضية فمثلا عندما نقوم بتطبيق المنهاج على فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي في نهاية المنهاج نقوم بالاختبار البعدي و بعدها نقوم باعطاء فترة للتلاميذ بان لا يقل عن اسبوعين و التي من خلالها لا يمارس التلاميذ هذه الفعالية و بعد ذلك نقوم باختبار الاحتفاظ لمعرفة مقدار الزيادة في اداء المهارة .

وهناك ثلاث طرائق لقياس الاحتفاظ هي :-

١. قياس الاحتفاظ المطلق (Absolute retention)

وهو ابسط اختبارات الاحتفاظ إذ يقاس معدل الاداء بعد مدة الاحتفاظ مباشرة ولا يحتاج معادلة لتحديد هذا القياس لا يحتاج الى معادلة لتحديد هذا القياس وانما ايجاد الفرق بين

اختبار البعدي واختبار الاحتفاظ ثم نستخرج نسبة النسيان^(٤).

٢. نسبة الاحتفاظ (Percent of Gain)

(٢) Schmidt and Bjork, (1992) op. Cit. p. 207.

(٣) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) ص ٤٢ .

(٤) Schmidt and Lee ; op.Cit , (1999) , p. 418.

(1) Schmidt and Lee ; Motor control and learning : (Human kinetics , 1999) p.418.

في هذه الطريقة نعطي لآخر محاولات للمدة التدريبية نسبة (١٠٠%) ثم نعود ونقيس الاداء بعد مدة الاحتفاظ ونحول هذا الفرق الى نسبة مئوية .

٣. التوفير (Saving)

تحدد هذه الطريقة عدد التكرارات للتوصل الى هضبة الاداء (Plato) او المستوى المعياري المطلوب ، ومن الطبيعي ان الاختبار بعد مدة الاحتفاظ سيكون اقل من اخر اختبار للوحدة التعليمية او التدريبية ولذلك يمكن حساب عدد التكرارات بعد مدة الاحتفاظ لحين الوصول الى الكفاية ^(١) نفسها في اخر اختبار قبل الاحتفاظ ^(٢) . نستلخص من ما تقد بان الاحتفاظ هو استمرار و بقاء التعلم بعد الانتهاء من التدريب و يقاس الاحتفاظ عن طريق التعرف على مقدار الفرق بين ما يستطيع الفرد ادائه لمهارة او مجموعه ممارسة هذه المهارات او التدريب عليها و كلما ازداد احتفاظ المتعلم بما تعلمه كلما زادت قدرته على تذكره .

٢-٢ الدراسات المشابهة

بعد ان اطلع الباحث على المصادر المتوافرة عثر على دراسات عدة في مجال التربية الرياضية بخصوص موضوع التعلم بأحد أساليب جدولة التعلم وهو أسلوب التعلم بالتمرين البطيء وكذلك التعلم بأساليب المنافسة كأسلوب التنافس المقارن والجماعي من تعلم مهارات بعض الفعاليات سواء كانت جماعية او فردية وكذلك دراسة خاصة لنفس الفعالية ولكن لشريحة الأسوياء فضلاً عن دراسات خاصة بهذه الشريحة وبنفس التصنيف وفيما يلي عرض لهذه الدراسات .

٢-٢-١ دراسة إيمان محمد الأمير زعمون الخرجي (٢٠٠١)

(2) يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٤٢ - ٤٣ .

(3) يعرب خيون ؛ المصدر نفسه ، ص ٤٣ .

عنوان الدراسة (تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية على وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وانعكاسها على انجاز ركض ١٠٠ متر) (١).

هدف الدراسة : تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية على وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص في فعالية ركض (١٠٠ متر) ومعرفة تأثير تطور هذه المتغيرات في الانجاز .

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي و البعدي .

عينة البحث : تم اختيارها بالطريقة العمدية من ذوي الإعاقة العقلية والبالغ عددهم (٧) لاعبين .

استنتاجات الدراسة : حدوث تطور في الصفات البدنية (السرعة والقوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة) كما ظهرت هناك علاقات ارتباط قوية بين صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة وانجاز ركض (١٠٠ متر) فضلاً عن ظهور فروق معنوية لبعض التغيرات الوظيفية (القدرة القوسفاجينية ،ومعدل ضربات القلب في الراحة وبعد الجهد ،ومعدل ضربات القلب بعد دقيقة واحد من الجهد ،وضغط الدم الانقباضي) .

٢-٢-٢ دراسة بلال جاسم صالح (٢٠٠٣)

عنوان الدراسة (تأثير استخدام أسلوب التعلم التبادلي والتنافس المقارن في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة) (٢).

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام أسلوب التعلم التبادلي والتنافس المقارن في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة وتحديد أفضلية احد الأساليب في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

(1) ايمان عبد الامير الخزرجي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١ .

(١) بلال جاسم صالح ؛ تأثير استخدام أسلوب التعلم التبادلي والتنافسي المقارن في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣) ، ص ١ .

منهج الدراسة : اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة .
عينة الدراسة : شملت على طلاب المرحلة الأولى من متوسطة المنتصر بالله للبنين والبالغ عددهم (٦٠) طالباً موزعين على ثلاث شعب كل شعبة (٢٠) طالباً مقسمة على ثلاث مجموعات إذ كانت إحدى المجموعات ضابطة تطبيق المنهج المتبع من قبل المدرسة (الأسلوب الامري) والثانية تطبق أسلوب التنافس المقارن والمجموعة الثالثة طبقت الأسلوب التبادلي وتم قياس تعلم المهارات الحركية الأساسية بكرة السلة واستخدم الباحث في معالجته الإحصائية اختبار (t) واختيار تحليل التباين واختار L.S.D لتحديد اقل فرق معنوي واستنتج الباحث ما يأتي :-

١-ظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأساليب الثلاث مما يؤشر وجود تأثير بدرجات مختلفة في تعلم المهارات الأساسية الثلاث .

٢-تشير الإشكال والجداول الخاصة بتسلسل عام لتأثير الأساليب الثلاثة وكانت على التوالي التنافس المقارن بالدرجة الأولى والتبادلي بالدرجة الثانية ثم الأمري .

٢-٢-٣ دراسة مجيد فليح حسن (٢٠٠٤)

عنوان الدراسة (تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي والتعاوني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمرحلة الإعدادية) (١) .

هدفت الدراسة: إلى التعرف على تأثير استخدام تعلم التنافس الجماعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ولتعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ومقارنة نتائج بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للأساليب الثلاثة (التنافسي ، التعاوني ، التقليدي) .

منهج الدراسة : اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة .
عينة البحث : شملت طلاب الصف الخامس الإعدادي التابع لإعدادية الخطيب للبنين - مديرية تربية سامراء للعام ٢٠٠٣-٢٠٠٤ والبالغ عددهم (٦٠) طالباً تم

(١) مجيد فليح حسن ؛ تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي والتعاوني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤)، ص ١ .

اختيار ثلاث شعب عشوائياً وقسمت على ثلاث مجاميع متساوية بواقع (٢٠) طالب لكل مجموعة إذ طبق أسلوب التنافسي على المجموعة الأولى والأسلوب التعاوني على المجموعة الثانية والأسلوب التقليدي على المجموعة الثالثة .

وتم قياس مستوى تعلم المهارات الحركية الأساسية بكرة السلة واستخدم الباحث في معالجته الإحصائية اختبار (t) واختبار (F) واختبار اقل فروق معنوية L.S.D أستنتج الباحث ما يأتي :-

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى التي تعلمت وفقاً لأسلوب التنافس الجماعي والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجاميع الثلاث ولصالح أسلوب التنافس الجماعي إذ ظهر انه من أكثر الأساليب التعليمية فاعلية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

٢-٢-٤ دراسة سمير أكرم إبراهيم (٢٠٠٤)

عنوان الدراسة (تأثير مقترح في تعليم المتخلفين عقلياً بعض المهارات الأساسية في كرة الريشة الطائرة) (١).

هدفت الدراسة : إن تصميم منهج تعليمي مقترح لتعليم الخواص (المتخلفين عقلياً) بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة الريشة الطائرة ومعرفة تأثير هذا المنهج في تعلم الخواص (المتخلفين عقلياً) بعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة .

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : تم اختيار (١٢) طالباً من الذكور الخواص (ذوي التخلف العقلي البسيط) وبعمر عقلي (٦-٩) سنوات ومتوسط عمر زمني (١٤-١٦) سنة .

(١) سمير أكرم إبراهيم ؛ تأثير منهج مقترح في تعليم المتخلفين عقلياً بعض المهارات الأساسية في كرة الريشة

الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ١٠٠ .

استنتاجات الدراسة : إن استخدام أسلوب التكرار بوصفه وسيلة تعليمية ضمن الوحدة التعليمية الواحدة يحقق فاعلية وتأثيراً ايجابياً في تطور مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الريشة الطائرة وأدائها .

٢-٢-٥ دراسة منذر حسين محمد (٢٠٠٤)

عنوان الدراسة : (تأثير منهج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة في الأداء الفني لفعالية المشي الرياضي للمبتدئين) (١) .

هدفت الدراسة : إلى تصميم المنهج التعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة في تعلم الأداء الفني لفعالية المشي الرياضي لعينة البحث .

منهج الدراسة : استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعة الواحدة .
عينة البحث : تم اختبار (٢٠) تلميذ من المرحلة الابتدائية من مدرسة ابن الخطيب في تربية بغداد أُلصافة الثانية .

استنتاجات الدراسة : استنتج الباحث إن المنهج التعليمي باستخدام الأدوات المساعدة قد ساعد على تعليم الأداء الفني وتحسينه في فعالية المشي الرياضي للمبتدئين .

٢-٢-٦ دراسة مازن هادي كزار الطائي (٢٠٠٨)

عنوان الدراسة (تأثير أسلوب العرض (الاعتيادي والبطيء) ولتنفيذ (المباشر والمؤجل) في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض مهارات التنس الأرضي) (٢) .

هدفت الدراسة : إلى معرفة تأثير العرض البطيء والاعتيادي والتنفيذ المباشر والمؤجل في تعلم واحتفاظ بعض مهارات الريشة الطائرة على طلاب كلية التربية

(٢) منذر حسين محمد ؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة في الأداء الفني لفعالية المشي الرياضي للمبتدئين ، (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) ، ص ١ .

(١) مازن هادي كزار ؛ تأثير أسلوب العرض (الاعتيادي والبطيء) والتنفيذ (المباشر والمؤجل) في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض مهارات التنس الأرضي (اطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨) ، ص ١ .

الرياضية جامعة بابل وكذلك معرفة انتقال اثر التعلم من بعض مهارات الريشة الطائرة إلى بعض مهارات التنس الأرضي .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : وقد قسمت عينة الدراسة إلى خمس مجاميع أربع مجاميع تجريبية وواحدة ضابطة وكان عددها (٦٠) طالب وقسمت كل مجموعة (١٢) طالب ، وقد تمت عملية التجانس بين مجاميع البحث لضبط متغيرات العمر والطول والوزن .

استنتاجات الدراسة

١- إن تداخل أساليب والتنفيذ المباشر والمؤجل والتعليم التقليدي لها تأثير ايجابي

في اكتساب القدرة المهارات لدقة أداء مهارات الريشة الطائرة والاحتفاظ بها.

٢- ظهور نسب تطور متساوية بين المجاميع في القدرة المهارات كدقة أداء

مهارات الريشة .

٣- هناك نسب انتقال ايجابي من مهارات الريشة إلى مهارات التنس .

مناقشة الدراسات السابقة

في ضوء استعراض الدراسات يتضح إن هناك أوجه تشابه واختلاف بين

الدراسات السابقة والحالية وفي جوانب عدة منها

١- الأهداف

إن جميع الدراسات كان هدفها تعليمياً على وفق منهج تعليمي ذات أهداف

تعليمية وبأساليب مشابهة الأهداف الدراسة الحالية لكن دراسة إيمان كان هدفها تدريباً

٢- عينة البحث

أجريت دراسة إيمان وسهير على عينة من تلاميذ المعاهد الخواص إذ تشابهه

مع عينة الدراسة الحالية وبنفس التصنيف ولكن اختلفه بفرق المرحلة العمرية وكذلك

اختلفت مع الدراسات الأخرى التي أجريت على تلاميذ وطلاب أسوياء وبمراحل

دراسية مختلفة من مدراس وكليات مختلفة .

٣- أدوات البحث

استخدمت الدراسات السابقة الاختبارات المهارية والتقييم في قياس الأداء المهاري إذ تشابه مع اختبارات التقييم للأداء مع الدراسة الحالية فضلاً عن اختبارات الانجاز ولكن اختلفت مع دراسة إيمان إذ استخدمت اختبارات بدنية ووظيفية لمعرفة مدى التطور للمتغيرات في الانجاز .

٤- تصميم البحث

تشابهت بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في بدء تجربة البحث في التصميم البحثي إذ استخدم كل من (إيمان وسهير ومنذر) ذات التصميم للمجموعة الواحدة واختلفت في المرحلة الثانية من التعلم مع كل من دراسة (مجيد وبلال) إذ استخدمتا التصميم ذو المجاميع المتكافئة الثلاثة وكذلك اختلفت الدراسة مع دراسة (مازن) إذ استخدم التصميم ذو الخمس مجاميع .

٥- الأسلوب التعليمي

اقتصرت الدراسات السابقة باستخدام أسلوب التعلم التنافسي المقارن والجماعي والتعاوني على وفق نمط (التعليم معاً) في حين إن الدراسة الحالية استخدمت نفس الأساليب (المقارن والجماعي وفق نمط تعلم الأقران) وكذلك اختلفت معها بوساطة استخدام احد أساليب جدولة التمرين (التمرين البطيء) إذ كان هذا الأسلوب مشابهاً مع دراسة (مازن) وكذلك اختلفت مع دراسة (إيمان وسهير ومنذر) لكونهم استخدموا أساليب وطرائق وأدوات مساعدة مختلفة .

٦- الوسائل الإحصائية

اتفقت الدراسات السابقة والحالية لمعالجتها الإحصائية باستخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة واختبار (ت) للعينات غير المرتبطة المتساوية في حين اختلفت الدراسة الحالية باختبار تقييم الاداء والانجاز كذلك اختلفت الدراسات السابقة باستخدامها اختبار (F) واختبار اقل فرق معنوي (L . s . d) .

٧- الفعالية

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة دراسة (منذر حسين) باعتبارها نفس الفعالية وكذلك مع دراسة (إيمان) باعتبارها احد فعاليات العاب القوى وكونها إحدى الألعاب الفردية .

وبوساطة اطلاع الباحث على الدراسات المشابهة التي كانت قليلة جداً في احد فعاليات رياضة المشي ومطبقة على عينة من الأسوياء فأن دراسة الباحث التي هدفت إلى وضع أساليب تعليمية خاصة لذوي الإعاقة العقلية والاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع تعد دراسة جديدة .

وتمكن الباحث بوساطة عرض هذه الدراسات أن تكون لديه فكرة عن كيفية وضع هذه الأساليب وتطبيقها بوساطة التمرينات التعليمية لرياضه المشي واستخدام اختبارات تقويم الأداء والانجاز لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي فضلاً عن وسائل الإحصائية المناسبة لاستخراج النتائج والاستفادة من الدراسة النظرية لتلك الدراسات، وان هذه الأساليب الخاصة الخاص بالتمارين التعليمية لفئة المعاقين عقلياً يعد جديداً للمعاهد الخاصة بوزارة العمل والشؤون الاجتماعية ومعاهد منظمات المجتمع المدني في تعليم إحدى فعاليات رياضة المشي .

الباب الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهجية البحث ، والمنهج ((هو الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين))^(١) وعلى هذا الأساس استخدم الباحث التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذي الاختبار القبلي والبعدي للمرحلة الأولى وذو المجموعتين التجريبيتين وللاختبارين القبلي والبعدي للمرحلة الثانية لملائمته لطبيعة المشكلة .

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية التي ((يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث))^(٢) وتألفت العينة من تلاميذ معهد الآمال المرحلة الأخيرة من الدراسة والخريجين حديثاً التابع إلى وزارة العمل والشؤون الاجتماعية وتلاميذ المعهد الوطني التابع لمنظمات المجتمع المدني والإنسانية من ذوي الإعاقة العقلية والذي جمع تلاميذ معاهد (الرجاء والروابي والقادسية) التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية بداية العطلة الصيفية لتكملة حياتهم الدراسية والذين تراوحت نسبة الذكاء لديهم ما بين (٦٨-٧٠) درجة وبحسب ما قيد في سجلاتهم وبعمر عقلي (٩ سنوات) وبعمر زمني (١٦-٢١ سنة) .
وبلغ عدد العينة (٢٠) تلميذاً من المجتمع الأصل البالغ (٤٠) تلميذاً إذ تم استبعاد (١٠) تلاميذ لعدم التزامهم بالوحدات التعليمية والبعض منهم متعلمين و (١٠) تلاميذ من التجريبتين الاستطلاعتين لكل تجربة (٥) تلاميذ . ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين وكانت عينة الدراسة (٢٠) تلميذاً في المرحلة الأولى ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين متكافئة بالمرحلة الثانية و (١٠) تلميذ عينة استطلاعية لكل تجربة استطلاعية (٥) تلاميذ وبهذا كانت نسبة عينة الدراسة في

(١) أكرم زكي خطايه ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط ١ : (عمان دار الفكر للنشر والتوزيع ،

١٩٩٧) ص ١٩

(٢) ذوقان عبيدان (وآخرون) ؛ البحث العلمي : (عمان ، دار النشر والتوزيع ، ١٩٩٨) ص ١١٦

المجتمع الأصل (٥٠%) وتلقت العينة معلومات عن فعالية (١٠٠ متر مشي رياضي)*

وقد تمت عملية تجانس افراد عينة البحث عن طريق احتساب معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والوزن) وكما مبين في الجدول (١) .
إذ تستخدم المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التنافس المقارن والمجموعة التجريبية الثانية استخدمت أسلوب التنافس الجماعي .

٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث :

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

- ١- شبكة المعلومات الدولية (INTERNET) .
- ٢-المصادر العربية والأجنبية .
- ٣-الاختبارات والقياس .
- ٤- التصوير الفديوي للاختبارات القبلية والبعدي لتقويم نتائج البحث .
- ٥- المقابلات الشخصية الملحق (٣) .
- ٦- فريق العمل المساعد الملحق (٢) .
- ٧- أسماء الأساتذة المقومين الذين قوموا أداء التلاميذ في الاختبار القبلي والبعدي الملحق (٣) .
- ٨- استمارة تسجيل البيانات لتقويم الاختبارات القبلية والبعدي للأداء وتحسين زمن الأداء ١٠٠ متر مشي رياضي الملحق (٤) .
- ٩- استمارة استبانة لغرض تحديد الاختبار المناسب لتقويم الاداء الملحق (٦) .
- ١٠- استمارة استبانة لغرض تحديد التمرينات المناسبة في تعلم الأداء وقياس زمن الأداء الملحق (٥) .

٣-٣-٢ الأجهزة

استعمل الباحث في إجراءات البحث الأجهزة الآتية :

- ١- جهاز حاسوب (Pentium 4) ياباني الصنع .

* انظر الملحق (٩) كما في الوحدات التعليمية

- ٢-اله تصوير فيديو نوع (Sony 990) ياباني الصنع .
 - ٣-حاسبة الكترونية يدوية نوع (كاسيو) ياباني الصنع .
 - ٤-ساعة توقيت نوع كاسيو عدد (٣) ياباني الصنع .
- ٣-٣-٣ الأدوات

- ١-ساحة نظامية أو ملعب أو مجال مبلط بالإسفلت أو الاسمنت .
- ٢-كرات بحجم واحد وألوان مختلفة عدد (٢٠) .
- ٣-عصي بأطوال وألوان مختلفة وألواح خشب بطول ٢متر والعدد ١٠ ألواح.
- ٤-شريط قياس من القماش الكتان .
- ٥-قطع إسفنج بحجم واحد 1x1 متر مربع .
- ٦-حبال قطنية بطول ٢٥ متر عدد ٦ .
- ٧-أشرطة لاصقة ملونة بطول ٢٥ متر ، ٣٠ متر ، ٥٠ متر .
- ٨-جبس أو صبغ (بوية) ابيض .
- ٩-أقراص ليزرية CD .
- ١٠- صافرة عدد (١) .

٤-٣ إجراءات البحث الإدارية

اعتمد الباحث الإجراءات الرسمية لانجاز التجربة على معاهد الإعاقة العقلية التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية ومنظمات المجتمع المدني الإنسانية بعد إن تم استحصال الموافقات الأصولية بحسب سياقات العمل المتبعة في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية وتكللت بموافقة السيد وزير العمل والشؤون الاجتماعية كما في الملحق (٧) على إجراء التجربة في معاهد الإعاقة العقلية في بغداد الرصافة فضلاً عن المعهد الوطني التابع لمنظمات المجتمع المدني الإنساني بعدها قام الباحث بعدد من المقابلات الشخصية للأساتذة المختصين الملحق (٣) وذلك لشرح إبعاد الدراسة والغرض منها بعدها اجتمع أعضاء فريق العمل المساعد الملحق (٢) وتم الاتفاق معهم على أسس العمل وضرورة إنجاح التجربة بوساطة تطبيق عملية التعلم بالمساعدة ، بعد ان تم تحديد موقع العمل وقبل أسبوعين من موعد انتهاء الفصل

الدراسي من الدوام الرسمي للمعاهد طلب عناوين التلاميذ بالتعاون مع إدارة معهد الآمال والرجاء والمعهد الوطني واتحاد الاولمبياد الخاص العراقي وأولياء أمور التلاميذ والباحث لأجل حضور التلاميذ خلال العطلة الصيفية من اجل تكملة التجربة ونجاحها خلال أيام العطلة الصيفية في ملعب نادي الصناعة الرياضي فضلاً عن تلاميذ المعهد الوطني الذي كان في دوام مستمر خلال العطلة الصيفية وفضلاً عن التعرف عليهم وتدقيق أضايرهم الخاصة للتأكد من الفحوصات الطبية الخاصة بهم وتسجيلهم في المعاهد المذكوره والخريجين منها .

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٥-١ تحديد الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث

يقصد بالاختبار (قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة)^(١) ويعتمد تقويم الأداء لإفراد العينة على استخدام قانون هذه الفعالية ذات الخصوصية في الاولمبياد الخاص في تقويم الأداء الفني لهم ، والتقويم في مراحل التعليم الأولى يعتمد على الملاحظة لإفراد العينة عند أدائهم المسافة المرشحة من قبل الخبراء ويتركز بشكل خاص على حركات الجسم المساهمة في أداء الفعالية كحركة الرجلين وحركة الورك وحركة الذراعين وحركة الجذع وحركة الرأس وحركة الجسم ككل (الحركة التوافقية) ولكي تقوم الملاحظة بصورة دقيقة يجب تحليل كل حركة من حركات الجسم أساسيه تحليلاً دقيقاً قبل تقويمها ويتم تحليلها أيضاً بعد ملاحظة الأداء لتحديد مقدار التطور الذي حدث لها.^(٢)

وبعد المقياس دقيقاً للتقويم المبني على الملاحظة والذي يقيس التطور الحركي لحركات أجزاء الجسم المساهمة خلال المراحل الخاصة بالتطور الحركي للمهارات

(١) وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط١ : (عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١)

ص ٢٠١

(٢) محمد نصر الدين حنون وكمال عبد الحميد ؛ مقدمة في التقويم في التربية الرياضية : (القاهرة ، دار

الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ١٧٤

الحركية وهي (المرحلة الابتدائية ، المرحلة الأولية ، والمرحلة النضج)^(١) لذا تم التحقق من ملائمة الاختبارات بوساطة عرضها على مجموعة من الخبراء الذين أكدوا أنها يمكن انجازها فضلاً عن أنها مستتده إلى قانون الدورات الاولمبية الخاصة بالمعاقين عقلياً هي اختبار (٢٥ متر) .مشي رياضي لتقويم الإداء واختبار (١٠٠) متر رياضي لانجاز زمن الأداء ومن اجل الوصول إلى دقة وزمن الأداء، تم تقسيم اختبار (١٠٠ متر) مشي رياضي إلى ثلاث مسافات بحسب رأي الخبراء: * المسافة الأولى ١٥ متر واعتبرت بداية المسافة لفعالية ١٠٠ متر المرحلة الأولى

المسافة الثانية ٥٠ متر واعتبرت وسط المسافة لفعالية ١٠٠ متر المرحلة الثانية المسافة الثالثة ١٠٠ متر واعتبرت نهاية المسافة لفعالية الكلية المرحلة الثالثة الـ ١٠٠م

قام الباحث بإعطاء وحدتين تعريفيتين في يوم الأربعاء المصادف ٢٠٠٨/٥/٢١ ويوم الخميس ٢٠٠٨/٥/٢٢ لأجل اخذ الفكرة والصورة عن القانون هذه الفعالية المسجلة في القانون الدولي لرياضة المشي المادة (١٩١) (عدم انثناء الركبة عند النزول على الكعب اثناء المرجحة الامامية ، وعدم طيران الرجلين عن الارض، وعدم المبالغة في رفع الاكتاف عالياً عند المشي)، على تلاميذ العينة ومعلمتهم وفريق العمل المساعد من اجل تعليمهم الأداء الصحيح إذ تمت هذه الوحدات في ملعب كلية التربية الرياضية بالتعاون مع اتحاد الاولمبياد الخاص الراعي لهؤلاء التلاميذ لأجل اختبارهم والانضمام لفعالياته المنظمة .

٣-٥-١-١ اختبار تقويم الأداء الفني

الغرض من الاختبار : تقويم الأداء الفني لحركات أجزاء الجسم لمسافة

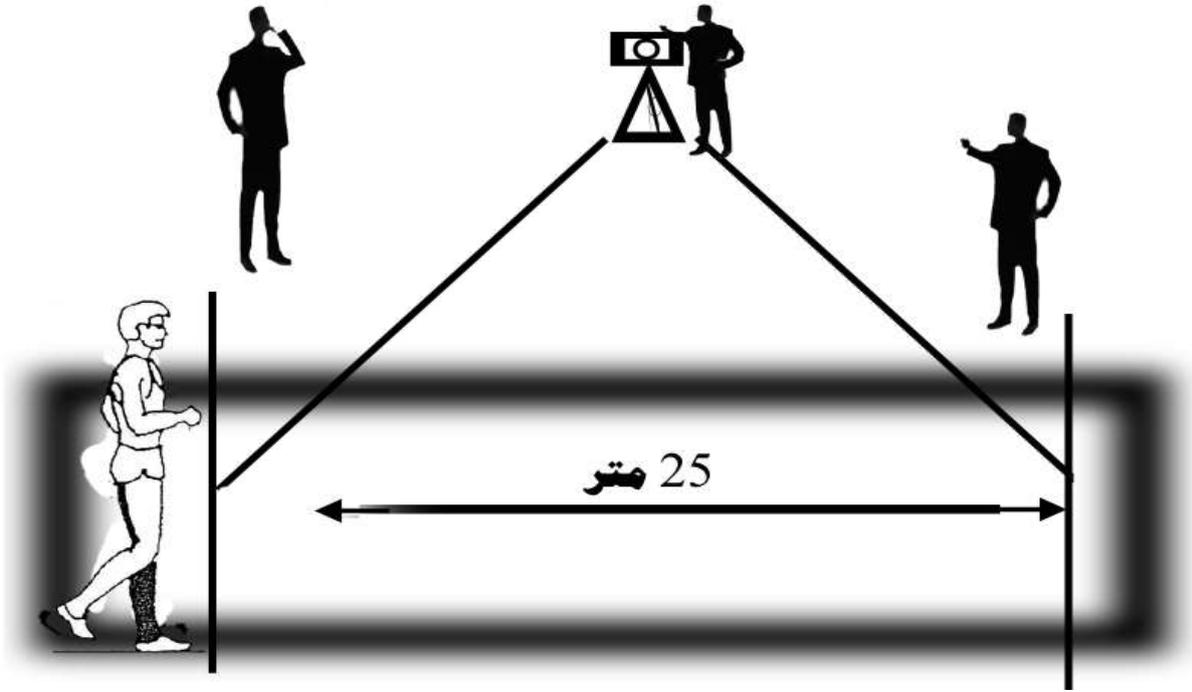
(٢٥متر)

(١) محمد نصر الدين حنون وكمال عبد الحميد ؛ مصدر سابق ، ص ١٧٤ .

* أسماء الأساتذة الخبراء والمختصين الملحق (٣)

الأدوات اللازمة : مجال تارتان أو أرض مبلطة لمسافة (٢٥ متر) وشريط لاصق ابيض أو خط ابيض من الجبس ، ساعة توقيت ، صافره ، حكام تقويم الأداء ، كأميره فيديو لتصوير الأداء .

وصف الأداء : تم الاختبار بواسطة وضع المختبر وهو واقف خلف خط البداية ثم يعطي الإشارة اللفظية (تهيأ) ثم صافرة بدء المشي لمسافة (٢٥ متر) إلى إن يصل إلى خط النهاية إذ تم تقويم الأداء لجميع حركات أجزاء الجسم المساهمة في تنفيذ فعالية المشي حسب المسافة المحددة من قبل الخبراء (الحكام) (*) لتسجيل الأخطاء لكي تحسم من الدرجة النهائية. كما في الشكل (١٠) .



شكل (٩)

يبين اختبار تقويم الأداء الفني لفعالية المشي لمسافة ٢٥ متر وحسب حركات أجزاء الجسم

التسجيل : تم احتساب الدرجات بما يأتي

إعطاء كل حركة من حركات أجزاء الجسم الصحيحة وبأداء فني صحيح (١٠ درجات) لكل خبير يعطي درجته على انفراد وهي أعلى درجة بعد إعطاء المختبر

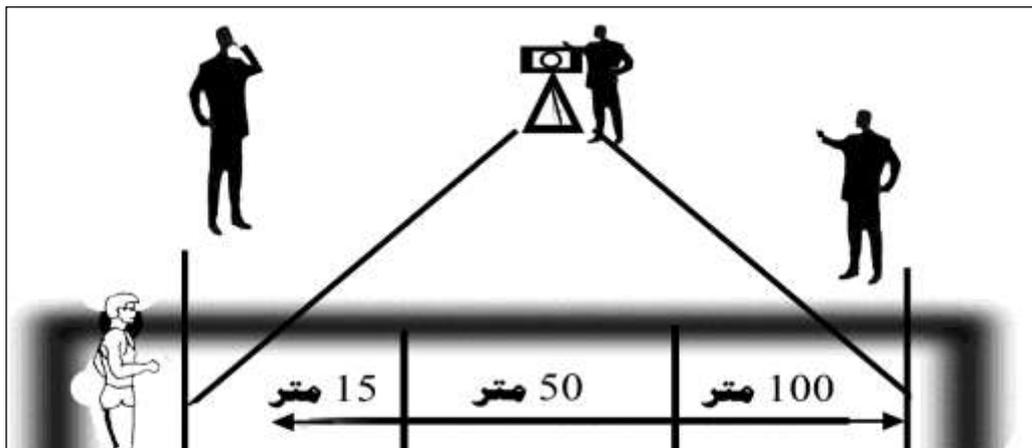
محاولتين بالمشي لمسافة (٢٥ متر) ثم تقويم الأداء حسب حركات أجزاء الجسم المساهمة (حركة الرجلين ، الورك ، الذراعين ، الجذع ، الرأس ، الجسم ككل) (التوافقية) لمسافة (٢٥ متر) مشي رياضي وتحسم الاخطاء من درجته الكلية ثم تجمع درجات الخبراء المقومين (الحكام) الذين كان عددهم خمسة مقومين تجمع الدرجات وتقسّم على عددهم للحصول على الوسط الحسابي للدرجة لكل حركة من حركات اجزاء الجسم وتم تقويم الاداء من خلال مشاهدته لتصوير الفيديو .

٣-٥-١-٢ اختبار زمن أداء فعالية (١٠٠ متر) مشي رياضي

الغرض من الاختبار : قياس زمن الأداء من الوقوف .

الأدوات اللازمة : مجال ثارتان أو ارض مبلطة لمسافة (١٠٠ متر) وشريط لاصق ابيض او خط جيبس ، ساعة توقيت ، صافرة ، حكام (مطلق ، مؤقت) كاميرا فديوية لتصوير الاداء .

وصف الأداء : تم الاختبار بوساطة قوضع المختبر وهو واقف خلف خط البداية ثم يعطي الإشارة اللفظية (تهباً) ثم صافرة البدء لمسافة (١٠٠ متر) إلى إن يصل إلى خط النهاية مع تشغيل الساعة عند البدء الى إن يجتاز خط النهاية وتم توزيع الحكام الميقاتيين بين المسافات المقسمة من قبل الخبراء (١٥ متر) المرحلة الأولى بداية المسافة و (٥٠ متر) المرحلة الثانية وسط المسافة و (١٠٠ متر) المرحلة الثالثة نهاية المسافة لتسجيل الأخطاء لكي تحسم من الدرجة النهائية^(١) . كما في الشكل (١١) .



شكل (١٠)

يبين اختبار زمن الاداء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي مقسمة على ثلاثة مراحل ١٥ متر و ٥٠ متر و ١٠٠ متر

التسجيل : تم تسجيل الزمن الذي استغرقه المختبر في قطع المسافة (١٠٠ متر) مقسمة على المسافات المرحلة الأولى (١٥ متر) بداية المسافة والمرحلة الثانية (٥٠ متر) وسط المسافة والمرحلة الثالثة (١٠٠ متر) نهاية المسافة إلى اقرب ١/١٠ ثانية من خط البداية إلى خط النهاية من قبل الحكام الميقاتيين والمسجل .

٣-٥-٢ التجريبتان الاستطلاعتان

التجربة الاستطلاعية (وهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته) (١) وبوساطة هذا المفهوم تم إجراء تجربتين استطلاعتين على النحو الآتي :

٣-٥-٢-١ التجربة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى لأجل الحصول على نتائج سليمة تساعد الباحث عند إجراء التجربة الرئيسية على مجموعة من تلاميذ المرحلة الأخيرة من معاهد الإعاقة العقلية والبالغ عددهم (٥) تلاميذ لإجراء الاختبار الأول

الخاص بتقويم الأداء لفعالية المشي لمسافة (٢٥ متر) وجرت في يوم الاثنين المصادف ٢٦ / ٥ / ٢٠٠٨ الساعة العاشرة صباحاً لأجل معرفة كيفية تنفيذ أداء وزمن الأداء لمسافة (٢٥ متر) و (١٠٠ متر) ولأجل معرفة جميع المتطلبات الخاصة بالاختبار من (مكان وزمن وظرف الجو) والمكان المناسب للتصوير وكذلك لتدريب فريق العمل المساعد والتعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

من أجل الحصول على نتائج دقيقة تنفيذ التمرينات المناسبة في تعلم الفعالية اجري الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الخميس المصادف ٢٩ / ٥ / ٢٠٠٨ الساعة العاشرة صباحاً على (٥) تلاميذ آخرين من نفس الشريحة من المعاقين عقلياً من التصنيف البسيط لاختيار التمرينات الملائمة والتي تحمل نسبة صعوبة منخفضة لأجل مواكبة العمل في تعليم عينة البحث الأصلية بعد إبعاد التلاميذ الذين تمت عليهم التجربة الخاصة من التمرينات .

٣-٥-٣ الاختبار القبلي (المرحلة الاولى)

تم في يوم الأحد المصادف ١ / ٦ / ٢٠٠٨ الساعة العاشرة صباحاً الاختبار القبلي لإفراد عينة البحث البالغ عددهم (٢٠) تلميذاً لاختبار مسافة (٢٥ متر) مشياً لتقويم الأداء لتلاميذ معهد الآمال وتلاميذ معهد الرجاء والروابي والقادسية المسجلين ضمن ملاك المعهد الوطني خلال العطلة الصيفية والمتواجدين في مكان تواجد اتحاد الاولمبياد الخاص في ملعب كلية التربية الرياضية في الجادرية ، وذلك عن طريق التصوير الفديوي وبعد تأمين جميع متطلبات إجراء الاختبار قيد البحث وأنجز العمل من فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحث .

٣-٥-٤ المنهاج التعليمي :

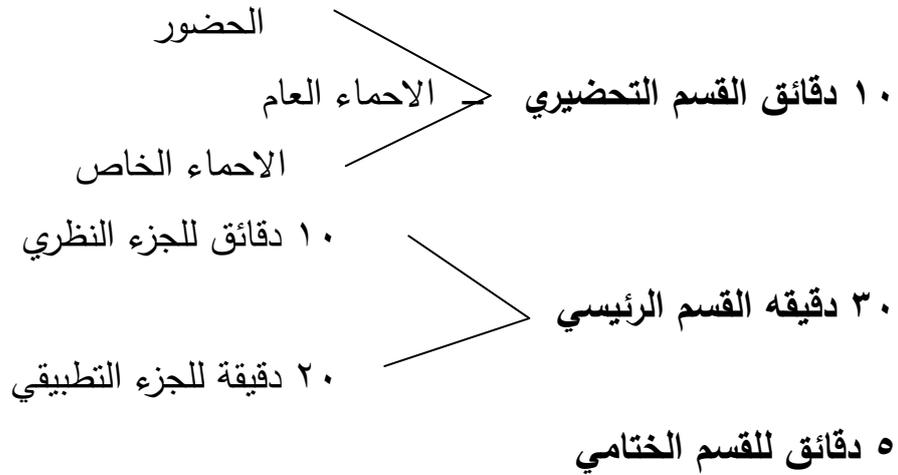
بدا العمل بالتجربة الرئيسية في يوم الاثنين المصادف ٢ / ٦ / ٢٠٠٨ الساعة العاشرة صباحاً بعد إن تم إعداد منهاج تعليمي من التمرينات التعليمية التي

كانت أساس المنهاج الملحق (٨) لتعلم الأداء الفني لفعالية (١٠٠ متر) مشياً رياضياً والتي أعدت وصيغت مفرداتها بوساطة الاطلاع على كثير من المصادر العلمية والحصول على مجموعة أخرى تم تعديلها من الباحث وتم استخدامها في أدوات مساعدة وبدونها ضمن المنهاج التعليمي إذ تم البدء بتطبيقها من أول وحدة تعليمية على العينة كاملة ولعدد (٢٠) تلميذاً وبعد مرور إحدى وعشرين وحدة تعليمية تم تعليمها بوساطة التمرين البطيء الذي يعد احد أساليب التعلم والمناسب لتعليم هذه الشريحة من المجتمع للمرحلة الأولى ، ثم بعدها تم تكملة المنهاج التعليمي بوساطة التمرينات بأسلوب التنافس المقارن وأسلوب التنافس الجماعي بعد تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين بطريقة القرعة لتحديد تسلسل أرقام المجموعتين ثم توزيع الأساليب بطريقة القرعة على المجموعتين التجريبيتين إذ كان نصيب المجموعة الأولى أسلوب التنافس المقارن لتلاميذ المعهد الوطني المسجلين فيه تلاميذ معهد الرجاء والروابي والقادسية خلال العطلة الصيفية والمجموعة الثانية كان نصيبها أسلوب التنافس الجماعي لتلاميذ معهد الآمال إذ تم تطبيق (٢١) وحدة تعليمية لكل مجموعة للمرحلة الثانية إذ أصبح المجموع الكلي للوحدات التعليمية (٤٢) وحدة تعليمية فضلاً عن المرحلة الأولى التي طبق بها (٢١) وحدة تعليمية بالتمرين البطيء .

وعمل الباحث على تعديل بعض التمرينات التطبيقية التعليمية قبل تنفيذ التجربة والتي تحتاج إلى بعض التعديل وتسهيلها لتتلاءم مع العمر العقلي والقابلية البدنية والعقلية لإفراد عينة البحث خلال التجربة الاستطلاعية واعتمد أيضاً في إثناء تنفيذ المنهج على مبدأ التدرج في تعليم أفراد عينة البحث من التمرينات السهلة إلى الصعبة بمساعدة فريق العمل وبما إن أفراد عينة البحث هم من التلاميذ المعاقين عقلياً والمشخص لديهم أنهم يعانون من ضعف في التركيز والانتباه ودقة الأداء والتوازن والتوافق والمرونة لذلك ركز الباحث في اثناء تنفيذ الوحدات التعليمية على مبدأ التكرار بوصفه أفضل طريقة للوصول إلى التعلم الأمثل لتلاميذ هذه الفئة مطبقاً عملية التعلم بالمساعدة بوساطة التكرار ليتمكن التلاميذ من ترسيخ تعلم التمارين وصولاً إلى أداء فني وتحسين زمن أداء الفعالية ، كما إن مبدأ التكرار بالمساعدة من

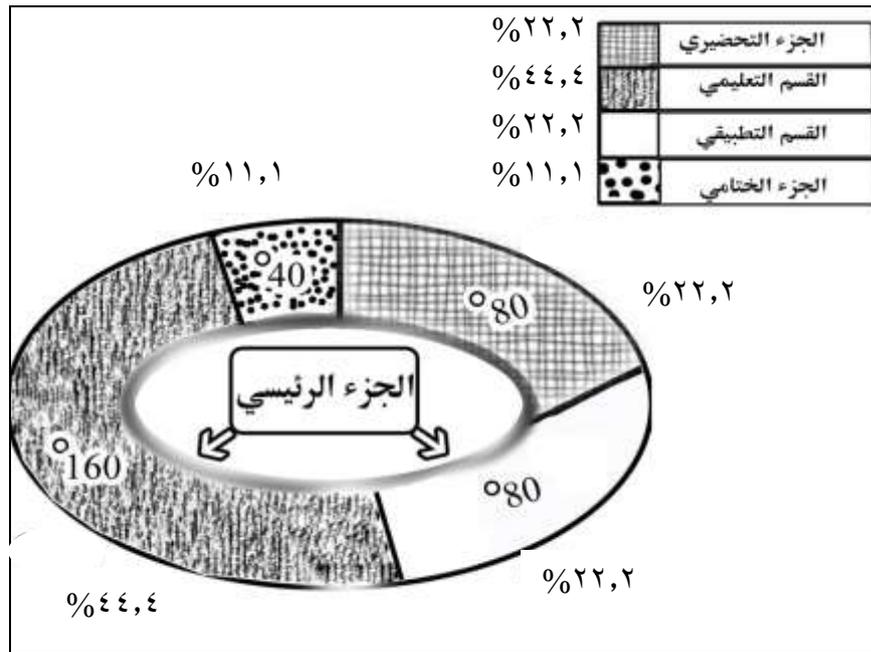
قبل فريق العمل المساعد يساهم في مشاركة جميع أفراد العينة بالتمارين التطبيقية التعليمية لأكثر من مرة خلال زمن الوحدة التعليمية الواحدة ، كما استخدم الباحث كثير من أساليب التعزيز والتحفيز للتلاميذ عند إجادتهم وتقديمهم بالعمل وصاحب التشجيع بالكلمات المديح الشفافة عند تنفيذ التمرينات .

وانتهى تنفيذ المنهاج يوم الأحد المصادف ٧ / ٩ / ٢٠٠٨ الساعة العاشرة وخمسة وأربعون دقيقة صباحاً للمجموعة الأولى التي استخدمت أسلوب التنافس المقارن ، والساعة الحادية عشر وخمسة وأربعون دقيقة من نفس اليوم للمجموعة الثانية التي استخدمت الأسلوب التنافسي الجماعي واستغرق تنفيذ المنهج (١٥) أسبوعاً لتكون عدد الوحدات التعليمية (٦٣) وحدة تعليمية بواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد للمرحلتين لكل مجموعة وبزمن قدرة (٤٥) دقيقة حسب توقيتات درس التربية الرياضية لمعاهد المعاقين عقلياً وكل وحدة تعليمية مقسمة على النحو التالي كما مبين في الشكل (١٢) والجدول (١).



واحتوى المنهاج على (٣٥) تمرين تم استخدامها بواقع (٤) تمارين في الوحدة التعليمية الواحدة من المرحلة الأولى وتم تكرار التمرين بواقع (٤-٥) تكرارات في المرحلة الأولى عند استخدام التمرين البطيء وبعدها اخذ يتصاعد الأداء نحو التقدم مما زاد عدد التكرارات وأصبح بواقع (٤-٦) تكرارات للتمرين الواحد لسهولة اداءه في المرحلة الثانية عند استخدام أسلوب التنافس المقارن والجماعي إذ استندت مهمة تعليم التلاميذ لكلا المجموعتين إلى فريق العمل المساعد متمثلاً بمعلمة مادة التربية

الرياضية للمعهد الوطني كونها أكثر خبرة وأكثر إقبالا لتعليم هذه الفعالية والذي قام الباحث بتزودها بالمعلومات القانونية لهذه الفعالية مما نجحت في تعليمها وبمساعدة فريق العمل المساعد والإشراف المباشر من قبل الباحث على التلاميذ خلال تعلمهم في ملاعب المعهد الوطني وملعب نادي الصناعة الرياضي وملعب كلية التربية الرياضية الواقعة في مناطق الكراة ومدينة الصدر .



شكل (١١)

يبين الدرجة البيانية والنسبة المئوية لكل جزء من أجزاء الوحدة التعليمية

$$\text{قانون النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 360$$

الدرجة البيانية	الزمن خلال (٤٢) وحدة تعليمية للمجموعة الثانية + جماعي	الزمن خلال (٤٢) وحدة تعليمية للمجموعة الأولى + مقارن	الزمن خلال الوحدة التعليمية	أقسام الوحدة التعليمية	
١٦°	٥ / ٨٤	٥ / ٨٤	٥ / ٢	الحضور	الجزء التحضيري
٣٢°	٥ / ١٦٨	٥ / ١٦٨	٥ / ٤	الإحماء العام	
٣٢°	٥ / ١٦٨	٥ / ١٦٨	٥ / ٤	الإحماء الخاص	
٢٤٠°	٥ / ٤٢٠	٥ / ٤٢٠	٥ / ١٠	القسم التعليمي	الجزء الرئيسي

١٦٠°	٥ / ٨٤٠	٥ / ٨٤٠	٥ / ٢٠	القسم التطبيقي
٤٠°	٥ / ٢١٠	٥ / ٢٤٠	٥ / ٥	الجزء الختامي
٣٦٠°	٥ / ١٩٢٠	٥ / ١٩٢٠		المجموع

جدول (١)

يبين أقسام وأزمنة الوحدات التعليمية للمناهج التعليمي للمجموعة الأولى والمجموعة الثانية

٣-٥-٥ الاختبار البعدي :

في يوم الأحد المصادف ٢٠ / ٧ / ٢٠٠٨ الساعة العاشرة صباحا بعد انتهاء وتنفيذ التجربة ، تم إجراء الاختبار البعدي لإفراد عينة البحث لعدد (٢٠) تلميذا قيد البحث لقياس الأداء الفني لفعالية المشي الرياضي لمسافة (٢٥ متر) وذلك عن طريق التصوير الفيديوي وبعدها مباشرة تم الاختبار القبلي لمسافة (١٠٠ متر) لانجاز زمن الأداء لفعالية (١٠٠ متر) مقسمة المسافة إلى (١٥ متر) بداية المسافة المرحلة الأولى و (٥٠ متر) وسط المسافة المرحلة الثانية و (١٠٠ متر) نهاية المسافة المرحلة الثالثة أي المسافة كاملة على جميع أفراد العينة . وللتأكد من تكافؤ افراد العينة في مجموعتي البحث في المرحلة الثانية وعدم وجود تحيز في توزيع المجموعتين حسب التسلسلات (الأولى والثانية) لاجل البدء في خط شروع واحد ، أجرى الباحث اختبار (t) للعينات غير المتناظرة في متغيرات الدراسة وكانت النتائج كما في الجدول (٢) :

جدول (٢)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية لتكافؤ

المجموعتين التجريبتين في الإختبارات القبلية لتقويم الإداء الفني وزمن إداء(١٠٠)م

المتغيرات	درجة القياس د/ثا	ن	التنافس المقارن		ن	التنافس الجماعي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
			ع - +	س		ع - +	س			
حركة الرجلين	د	١٠	٠,٩١٣	٤,٥٦	١٠	٠,٦١٧	٤,٦١	٠,١٤٣	١,٧٣٤	غيردال
حركة الورك	د	١٠	٠,٨٥٢	٣,٨٥٠	١٠	٠,٩٧٨	٣,٨٧	٠,٠٤٩		غيردال

غير دال	٠,٠٢٣	١,١٦١	٤,٦٦	١٠	٠,٧٤٥	٤,٦٧	١٠	د	حركة الذراعين
غير دال	٠,١٦١	١,١٥٥	٤,٣٤	١٠	٠,٧٤١	٤,٤١	١٠	د	حركة الجذع
غير دال	٠,٢٣٢	١,٢٠٦	٤,٣	١٠	٠,٦٣٢	٤,٢	١٠	د	حركة الرأس
غير دال	٠,٠٣٢	٠,٧٩٥	٤,٥٢	١٠	٠,٦٠٣	٤,٥٣	١٠	د	حركة الجسم (التوافقية)
غير دال	١,١٢٥	٠,٣١٦	٨,٣٣١	١٠	٠,٤٧٨	٨,٥٣٥	١٠	ثا	زمن أداء (١٥) متر
غير دال	٠,٤١٥	١,٥١٧	٢٤,٥	١٠	١,٢٢٨	٢٤,٧٦	١٠	ثا	زمن أداء (٥٠) متر
غير دال	٠,٣١٧	٣,١٧٨	٤٨,٧٣	١٠	١,٩٢٦	٤٩,١	١٠	ثا	زمن أداء (١٠٠) متر

(ن = ٢٠) درجة الحرية = ن - ٢ = (١٨) مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما ظهر فروق ذات دلالة غير معنوية مما يؤكد تكافؤ أفراد المجموعتين

وفي يوم الاثنين المصادف ٨ / ٩ / ٢٠٠٨ الساعة العاشرة صباحا بعد الانتهاء من التجربة (المنهاج التعليمي) الذي طبق بأسلوب التنافس المقارن والتنافس الجماعي وتم إجراء الاختبار البعدي على جميع عينة البحث إذ تم الاختبار البعدي للمرحلة الثانية لمسافة (٢٥ متر) لتقويم الأداء ومسافة (١٠٠ متر) لانجاز زمن الأداء مقسمة لمسافة (١٥ متر) المرحلة الأولى و (٥٠ متر) المرحلة الثانية و (١٠٠ متر) المرحلة الثالثة أي المسافة كاملة لمعرفة مدى تقدم التلاميذ في تعلم وتحسين زمن فعالية هذه المسافات.

٣-٥-٦ اختبار الاحتفاظ :

قام الباحث بإجراء إضافي وهو اختبار الإحتفاظ كإجراء من إجراءات البحث العلمي في التعلم الحركي وزيادة من الفائدة والإغناء لنتائج الأطروحة ، وتم ذلك في يوم الاثنين المصادف ٢٢/١٩/٢٠٠٨ . لمسافة (٢٥) متر لنفس الاداء وزمن اداء (١٠٠) متر ونفس مامعمول في الاختبار البعدي لتسوية الاداء في المرحلة الاولى لاجل معرفة نسبة الاحتفاظ للتعلم .

٦-٣ الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي

(spss) لمعالجة بيانات البحث وقد استخدم الباحث :-

١- الوسط الحسابي $\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$

٢- الانحراف المعياري $\sigma = \sqrt{\frac{\sum (\text{مج س})^2}{ن} - \frac{(\sum \text{مج س})^2}{ن}}$

٣- اختبار (t) للعينات غير المترابطة. $t = \frac{\bar{س}^2 - \bar{س}^1}{\sqrt{\frac{\sigma^2}{ن}}}$

٤- اختبار (t) للعينات المترابطة. $t = \frac{\text{مج ف}}{\sqrt{\frac{\sum (\text{مج ف})^2}{ن}}}$

٥- النسبة المئوية. $\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$

٦- إختبار الإحتفاظ. الاختبار البعدي - اختبار الإحتفاظ = النسيان^(١)



الباب الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

بعد أن تم إجراء الإختبارات القبليّة والبعدية على عينة البحث قام الباحث بمعالجة النتائج إحصائياً للتوصل الى أهداف البحث وللتحقق من الفروض المصاغه فيه، وفيما يلي عرض النتائج بوساطة الجداول وحسب تسلسل الإختبارات في إجراءات البحث وتحليلها ، ومن ثم مناقشة المعالجات الإحصائية الواردة في الجداول ودعمها بالمصادر لتوضيح الأسباب التي أدت اليها.

٤-١ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدى لحركات أجزاء الجسم لعينة البحث بالتمرين البطيء ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدى لحركات أجزاء الجسم لعينة البحث بالتمرين البطيء :

يعرض الباحث نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدى لحركات أجزاء الجسم لعينة البحث التي أستخدمت التمرين البطيء ، وكما مبين في الجدول (٣):

جدول (٣)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية لعينة البحث في الإختبارات القبليّة والبعدية لتقويم الإداء الفني بالتمرين البطيء

المتغيرات	درجة القياس د/ثا	ن	الاختبار القبلي		ن	الاختبار البعدي		ف	ف هـ	ت المحسوبة	الدالة
			ع +	س		ع +	س				
حركة الرجلين	د	٢٠	٠,٤١٢	١,٠٠,٢٥	٢٠	٠,٧٥٩	٤,٥٨٥	٣,٥٦٠	٠,١٧٥	٢٠,٢٣	دال
حركة الورك	د	٢٠	٠,٣٤٤	٠,٧٥٠	٢٠	١,٠٢٣	٣,٧٨٥	٣,٠٣٥	٠,٢٣٧	١٢,٧٦	دال
حركة الذراعين	د	٢٠	٠,٣٧٦	١,٢٠٠	٢٠	٠,٩٤٩	٤,٦٦٥	٣,٤٦٥	0.185	١٨,٦٨	دال
حركة الجذع	د	٢٠	٠,٣٥٩	٠,٩٥٠	٢٠	٠,٩٤٥	٤,٣٧٥	٣,٤٢٥	0.247	١٣,٨٦	دال
حركة الرأس	د	٢٠	٠,٣٢٨	٠,٨٥٠	٢٠	٠,٩٣٨	٤,٢٥٠	٣,٤٠٠	0.233	١٤,٥٣	دال
حركة الجسم (التوافقية)	د	٢٠	٠,٢٥٥	١,٢٧٥	٢٠	٠,٦٨٧	٤,٥٢٥	٣,٢٥٠	0.146	٢٢,١٣٨	دال

(ن = ٢٠) درجة الحرية = ن-١ = (١٩) مستوى الدلالة (٠,٠٥) ت الجدولية = ١,٧٢٩



من ملاحظة الجدول (٣) يتبين أن عينة البحث في حركة الرجلين كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (١,٠٢٥) والانحراف المعياري (٠,٤١٢) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٥٨٥) والانحراف المعياري (٠,٧٥٩) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (20.23) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٢٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الرجلين ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الورك كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (0.75) والانحراف المعياري (٠,٣٤٤) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٣,٧٨) والانحراف المعياري (١,٠٢٣) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (١٢,٧٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٢٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الورك ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الذراعين كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (١,٢٠٠) والانحراف المعياري (٠,٣٧٦) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٦٦٥) والانحراف المعياري (٠,٩٤٩) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (١٨,٦٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٢٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الذراعين ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الجذع كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٠,٩٥٠) والانحراف المعياري (٠,٣٥٩) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٣٧٥) والانحراف المعياري (٠,٩٤٥) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (١٣,٨٦) وهي أكبر من قيمة (ت)



الجدولية والبالغة (١,٧٢٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الجذع ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الرأس كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٠,٨٥٠) والانحراف المعياري (٠,٣٢٨) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٢٥٠) والانحراف المعياري (٠,٩٣٨) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (١٤,٥٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٢٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الرأس ولصالح الإختبار البعدي . أما في حركة الجسم ككل (التوافقية) كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (١,٢٧٥) والانحراف المعياري (٠,٢٥٥) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٥٢٥) والانحراف المعياري (٠,٦٨٧) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٢٢,١٣٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٢٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الجسم ككل (التوافقية) ولصالح الإختبار البعدي .

٤-١-٢ مناقشة نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم لعينة البحث بالتمرين البطيء :

يتبين من الجدول (٣) أن فرق الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة كانت دالة إحصائياً في جميع الحركات الخاصة بالجسم وأجزائه لتقويم الإداء الفني بالتمرين البطيء مما يدل على تحسن أفراد عينة البحث في هذه الحركات الخاصة بالمشي كمرحلة أولى تساعد بأن تكون أرضية مناسبة للتعلم الصحيح فيما بعد ، ويعزو الباحث هذا التحسن إلى اسلوب الحركة البطيئة (التمرين البطيء) الذي تلقاه المتعلمون من المعاقين عقلياً ذوي التصنيف البسيط والتمرينات المستخدمة فيه التي راعى الباحث فيه التدرج في تعليمهم من السهولة الى الصعوبة بالحركات البطيئة التي حققت لهم التصور الأولى للحركة إذ وفر التمرين البطيء لفريق العمل المساعد الفرصة الكافية للتوجيه



وتصحيح الأخطاء فضلاً عن إعطاء الفرصة للمتعلمين في التفكير بالمهارة وكيفية تطبيقها بالشكل المطلوب، والتكرارات المصحوبة بالتوجيه والتي كان لها الأثر في تحقيق هذه النتيجة . ففي حركة الرجلين التي تعتمد ملاحظة حركة الإستناد الى احدهما بالتعاقب وتنفيذ ذلك بشكل بطيء وبالتوافق مع دقة التوجيه . كما يعزو الباحث هذا التعلم إلى إستخدام المتعلمين مجموعة من التمرينات ذات الخصوصية في تعلم الإداء الفني لفعالية المشي والتي ركزت على حركة الرجلين بوساطة التمرين البطيء ، كما ساعدت عوامل إشاعة روح البهجة والسرور إلى دفع المتعلمين لبذل الجهد وزيادة الحماس والمشاركة الفعالة في تأدية التمارين التعليمية مما وفر فرصة كافية لإكتساب التعلم الأولي لفعالية المشي. كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى إستخدامه التمرين البطيء بالتركيز على حركات الورك بوساطة التمارين ذات الخصوصية بأداة أو بدونها والتي ساعدت على تسهيل عملية التعلم ومعرفة مدى حركة الورك الجانبية والربط بين أجزاء الجسم ، والحد من الحركات العشوائية لفعالية المشي الرياضي ، وهذا تطلب تركيز أكثر لما لمرونة هذا الجزء من أهمية في تحسين طول الخطوة . فضلاً عن تحسين الحركات بشكل فعال بوساطة أخذ الرسم الأولي للبرنامج الحركي في ذاكرة المتعلمين أدت الأدوات المستعملة في التمارين دوراً في تسهيل هذا الإكتساب كالعصا والإشارات وحمل العصي الصغيرة... وغيرها .

إذ يذكر ظافر هاشم ولؤي حسين " لكي يتم رسم البرنامج الحركي وتصوره الصحيح للحركة ينبغي أن تكون من وضعها الطبيعي " . (١)

يؤكد نبيل عبد الهادي وآخرون " أن المتعلم ذو صعوبة التعلم يستطيع تعلم الأشياء التي يستطيع المتعلم البطيء أن يتعلمها والذي يتصف بالقدرات العقلية المتدنية إي نسبة ذكائه أقل من (٧٠) على مقياس (بينييه) أي يحتاج إلى وقت أكبر وشرح مبسط من جانب المعلم وزيادة في التدريب لإعادة التمرين والمراجعة ، وأن التمرينات التي تُقدم له ينبغي أن تقسم إلى أجزاء صغيرة وسهلة مع إظهار العلاقة بينهما وبين المعلومات التي

(١) ظافر هاشم أسماعيل ولؤي حسين شكر ؛ نماذج تعليمية وأثرها في سرعة التعلم والإحتفاظ لمهارتي الضربة الأمامية والإرسال العالي بالريشة الطائرة ، بحث مسحي منشور في مجلة المؤتمر الخامس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية ، العدد ٢ ، بغداد ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٩٤ .



يعرضها كما يجب أستخدم التوضيحات الحسية قدر المستطاع فضلاً عن كون المتعلم يحتاج إلى الأحساس بالنجاح أكثر من غيره من المتعلمين العاديين " (١).
ويؤكد كارل وترد بشروتر " تتطلب إمكانية أخذ خطوات المشي بخطوات نوعية حركية مرتخية وقابلية حركية جيدة سواء كانت حسب خطوة التلميذ أو أطول في مفصل الورك وحركات إستنادية وذلك حول محاور الجسم العميقة والطولية " (٢).

ويشير (Schmidt & Wvisbers) بأن وصول المتعلمين إلى الإداء الناجح بوساطة الحركة البطيئة وبأقصر فترة زمنية إي أن إنموذج التمرين البطيء يستخدم لتبسيط تمرين التعلم والوصول إلى أهداف المهارة إي الحركة الصحيحة للجزء المساهم بالحركة " (٣).

٤-٢ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى التنافس المقارن ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى التنافس المقارن :
يعرض الباحث نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى بأسلوب التنافس المقارن وتحليلها ؛ وكما مبين في الجدول (٤):

جدول (٤)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الأولى في الإختبارات القبلية والبعدية لتقويم الإداء الفني بأسلوب التنافس المقارن

(١) نبيل عبد الهادي وآخرون ؛ بطء التعلم وصعوباته ، ط ١ : عمان ، دائل وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٠-٢٣ .

(٢) كارل هاينز زيفيلد و نرد بشروتر ؛ قواعد ألعاب الساحة والميدان (ترجمة قاسم حسن حسين وأثير صبري) : جامعة بغداد ، طبع في برلين ، ١٩٨٥ ، ص ٣٧١ .

(3) Schmidt & Wvisbers ; 2004, op.cit,P 234



المتغيرات	درجة القياس د/ثا	ن	الاختبار القبلي		ن	الاختبار البعدي		ف	ف هـ	ت المحسوبة	الدالة
			س	ع +		س	ع +				
حركة الرجلين	د	١٠	٤,٥٦	٠,٩١٣	١٠	٤,٩٤	٠,٥٥٤	٠,٣٨	٠,٢٠	١,٨٥٠	دال
حركة الورك	د	١٠	٣,٧٥٠	٠,٧٩	١٠	٤,٤٤	٠,٨٢٦	٠,٦٩	٠,١٥	٤,١٨٥	دال
حركة الذراعين	د	١٠	٤,٦٧	٠,٧٤٥	١٠	٥,١٤	٠,٥٤٦	٠,٤٧	٠,١٢	٣,٦٨٩	دال
حركة الجذع	د	١٠	٤,٤١	٠,٧٤١	١٠	٤,٧٣	٠,٦٤٦	٠,٣٢	٠,١٣	٢,٣١٧	دال
حركة الرأس	د	١٠	٤,٢٠	٠,٦٣٢	١٠	٤,٤٠	٠,٦١٤	٠,٢٠٠٠	٠,٢٠	٢,٤٤٩	دال
حركة الجسم (التوافقية)	د	١٠	٤,٥٣	٠,٦٠٣	١٠	٤,٩٤	٠,٤٦	٠,٤١	٠,٢٠	١,٨٦	دال

(ن = ١٠) درجة الحرية = ن - ١ = (٩) مستوى الدلالة (٠,٠٥) ت الجدولية = ١,٨٣٣

من ملاحظة الجدول (٤) يتبين أن للمجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) في حركة الرجلين كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤,٥٦) والانحراف المعياري (٠,٩١٣) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٩٤) والانحراف المعياري (٠,٥٥٤) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (١,٨٥٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الرجلين ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الورك كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٣,٧٥) والانحراف المعياري (٠,٧٩) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٤٤) والانحراف المعياري (٠,٨٢٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٤,١٨٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الورك ولصالح الإختبار البعدي .



أما في حركة الذراعين كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤,٦٧) والانحراف المعياري (٠,٧٤٥) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٥,١٤) والانحراف المعياري (٠,٥٤٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٣,٦٨٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الذراعين ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الجذع كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤,٤١) والانحراف المعياري (٠,٧٤١) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٧٣) والانحراف المعياري (٠,٦٤٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٢,٣١٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الجذع ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الرأس كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤,٢) والانحراف المعياري (٠,٦٣٢) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٤) والانحراف المعياري (٠,٦١٤) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٢,٤٤٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الرأس ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الجسم ككل (التوافقية) كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤,٥٣) والانحراف المعياري (٠,٦٠٣) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٩٤) والانحراف المعياري (٠,٤٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (١,٨٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية



(٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الجسم ككل (التوافقية) ولصالح الإختبار البعدي .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) :

يتبين من الجدول (٤) أن فرق الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة كانت دالة إحصائياً في جميع الحركات الخاصة بالجسم وأجزائه لتقويم الإداء الفني بإسلوب التنافس المقارن مما يدل على تحسن تعلم المجموعة التجريبية الأولى في حركات المشي كمرحلة ثانية ويعزو الباحث هذه النتيجة الى التمرينات التنافسية وبشكل زوجي لكل اثنين من المتعلمين والتي أثارت لديهم روح المنافسة والحماس بشكل أفضل ساعد على تحسن حركات الرجلين واليدين والورك ... وغيرها ، فضلاً عن التشجيع للفائز من المعلمة والمصحوب بالتوجيه لتلافي الأخطاء وتحقيق التفوق وأن هذا الحافز والذي هو جزء من التنافس اسهم بشكل كبير في التحسن في التعلم . وأن هذا الأسلوب قد هياً بيئة تعليمية للمتعلمين بذلوا فيها أقصى طاقاتهم للوصول إلى الهدف من المنافسة وبالتالي الإداء الصحيح ، لكون أداء كل متعلم لم يكن مرتبطاً بفشل أو نجاح أقرانه ، كما يعزو الباحث أيضاً ظهور هذه النتيجة إلى تنمية دافع تجنب الفشل ودافع التفوق والنجاح وإستثارتهما بشكل كبير بوساطة التدعيم أو التعزيز المعنوي الذي يلي الأداء الصحيح .

إذ يؤكد (Stones) إن الجهد المبذول المرتكز إلى المنافسة بغية التفوق إنما هو عامل يعد من صميم طبيعة الإنسان . (١)

ويشير محمد خليفة " إن التنافس مع الزميل في التعلم يؤثر لكونه عنصراً محفزاً وأن إشعاره بنتائج عمله وموازنته بزملائه وإشعاره بمدى تقدمه أو تأخره يعد قوة ودافعاً للتعلم " . (٢)

(1) Stones ; Eian **introduction educational Psychology** : London, 1996, p : 211 .

(١) محمد خليفة بركات ؛ علم النفس التعليمي ، ج ١ : الكويت ، دار العلم للطباعة والنشر ، ١٩٩٤ ، ص ١٧١



ويؤكد سيد عثمان وأنور الشرقاوي " إن أكبر مزايا المنافسة أنها لا تدع مجالاً للمشاركة فيها أن يفتر أو يتوقف أو ينزوي بعيداً عن المشاركة في أنشطة التعلم المرتبطة بالمنافسة ". (١)

ويشير حسن معوض إلى " إن شروط نجاح تعلم المبادئ الأساسية أو المهارات الأساسية هو أن يكون في قالب منافسة مناسبة لمتطلبات اللعبة قدر الإمكان ". (٢)

ويؤكد (Brownal) أن توافر عنصر المنافسة في الدرس يزيد من دافعية المتعلمين. (٣)

ويشير سنجر نقلاً عن حسين باهي وسمير عبد القادر " أن الدافعية تمثل مكانة متقدمة وتؤثر بصورة مباشرة على تعلم وتدريب وإداء الأفراد للمهارات الرياضية ". (٤)

٣-٤ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي وتحليلاً ومناقشتها :

١-٣-٤ عرض نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي وتحليلها :

يعرض الباحث نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي وتحليلها ؛ وكما مبين في الجدول (٥) :

جدول (٥)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثانية في الإختبارات القبليّة والبعديّة لتقويم الإداء الفني بإسبوب التنافس الجماعي

المتغيرات	درجة القياس	ن	الاختبار القبلي		ن	الاختبار البعدي		ف	ف هـ	ت المحسوبة	الدالة
			س	ع +		س	ع +				

(٢) سيد عثمان وأنور الشرقاوي ؛ التعلم وتطبيقاته ، ط ١ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨) ، ص ٣٠ .

(٣) حسن معوض ؛ طرائق التدريس في التربية الرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) ، ص ٣٢
(4) Brownal; op,sit1982, oP.cit: 132 .

(٥) سنجر (١٩٨٠) اقتبسه : مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد ؛ المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : (القاهرة ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) ، ص ١٢ .



										د/ثا	
دال	٩,٤٦٨	٠,١٤	٠,٦٥	٠,٥٧١	٥,٢٦	١٠	٠,٦١٧	٤,٦١	١٠	د	حركة الرجلين
دال	٢,٢٢	٠,٢٨	١,٦٤	٠,٩٧٦	٤,٣٦	١٠	١,٢١	٣,٧٢	١٠	د	حركة الورك
دال	٨,٨	٠,١٥	٠,٥٠	٠,٨٠٥	٥,١٦	١٠	١,١٦١	٤,٦٦	١٠	د	حركة الذراعين
دال	٥,٨	٠,١٨	٠,٥٣٧٠٠	٠,٧٩	٤,٨٧	١٠	١,١٥٥	٤,٣٤	١٠	د	حركة الجذع
دال	٢,٤٤٩	٠,١٦	٠,٤٠	٠,٧٥٢	٤,٧٠	١٠	١,٢٠٦	٤,٣٠	١٠	د	حركة الرأس
دال	٦,٤	٠,١١	٠,٧٣	٠,٦٨٨	٥,٢٥	١٠	٠,٧٩٥	٤,٥٢	١٠	د	حركة الجسم (التوافقية)

(ن = ١٠) درجة الحرية = ن - ١ = (٩) مستوى الدلالة (٠,٠٥) ت المحسوبة = ١,٨٣٣

من ملاحظة الجدول (٥) يتبين أن المجموعة التجريبية الثانية بأسوب التنافس الجماعي في حركة الرجلين كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤,٦١) والانحراف المعياري (٠,٦١٧) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٥,٢٦) والانحراف المعياري (٠,٥٧١) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٩,٤٦٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الرجلين ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الورك كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٣,٧٢) والانحراف المعياري (١,٢١) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٣٦) والانحراف المعياري (٠,٩٧٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٢,٢٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الورك ولصالح الإختبار البعدي .



أما في حركة الذراعين كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤,٦٦) والانحراف المعياري (١,١٦١) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٥,١٦) والانحراف المعياري (٠,٨٠٥) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٨,٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الذراعين ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الجذع كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤,٣٤) والانحراف المعياري (١,١٥٥) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٨٧) والانحراف المعياري (٠,٧٩) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٥,٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الجذع ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الرأس كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤,٣٠) والانحراف المعياري (١,٢٠٦) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٧٠) والانحراف المعياري (٠,٧٥٢) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٢,٤٤٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الرأس ولصالح الإختبار البعدي .

أما في حركة الجسم ككل (التوافقية) كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤,٥٢) والانحراف المعياري (٠,٧٩٥) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٥,٢٥) والانحراف المعياري (٠,٦٨٨) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٦,٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية



(٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في حركة الجسم ككل (التوافقية) ولصالح الإختبار البعدي .

٤-٣-٢ مناقشة نتائج إختبار تقويم الإداء الفني القبلي والبعدي لحركات أجزاء الجسم للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس الجماعي :

يتبين من الجدول (٥) أن فرق الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة كانت دالة إحصائياً في جميع حركات الجسم وأجزائه لتقويم الإداء الفني للمشي الرياضي بإسلوب التنافس الجماعي مما يدل على تحسن تعلم المجموعة التجريبية الثانية في هذه الحركات الخاصة بالمشي كمرحلة ثانية ويعزو الباحث هذه النتيجة الى التمرينات التنافسية وبشكل جماعي لكل ثلاثة من المتعلمين شكلوا مجموعة تتنافس مع الأخرى علماً أن هذه المجاميع قُسمت ضمناً داخل المجموعة الثانية لكل مجموعة متنافسة ثلاثة تلاميذ وثلاثة آخرين وأربعة تلاميذ متعلمين والتي أثارت لديهم روح المنافسة والحماس بشكل أفضل ساعد على تحسن حركات الرجلين واليدين والورك ... وغيرها ، فضلاً عن التشجيع للفائزين من قبل المعلمة والتوجيه لتلافي الأخطاء لتحقيق التفوق ، والعمل بالمساعدة من المعلمة وفريق العمل المساعد في مسك الأجزاء وتصحيحها وكثرة التكرارات في هذه المنافسة والتي ساعدت عليه روح العمل الجماعي كما أشار الباحث ، وأن هذا الحافز أسهم بشكل كبير في التحسن في التعلم الجماعي لإفراد المجموعة التجريبية الثانية ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في حركات المشي وبشكل واضح ، فضلاً عن ماحقته نتائج التمرين البطيئ والتي وفرت لهذا الأسلوب إمكانية جيدة للتعلم .

إذ أكد (Moston) أن القاعدة الأساسية والضرورية في تعلم المهارات الحركية الذي يُظهر تقدماً واضحاً في التعلم وهو الإهتمام بعدد محاولات التمرينات وتنوعها. (١)

وقد أشارت وفاء صباح نقلاً عن عصام محمد أمين إلى أن " كلما زاد التكرار للمهارة كلما أصبحت أكثر أوتوماتيكية وتناقص التوتر وتصبح الحركة جيدة " . (٢)

(1) Muska Moston; **Teaching Physical Education** : Caller E, Merrill , Publishing Company , Ohio, 1981, P4 .

(٢) وفاء صباح محمد الخفاجي ؛ المصدر السابق : ٢٠٠٠ ، ص ٩٢ .



وبشير محمد علي القط نقلاً عن وفاء الخفاجي فيما يخص التكرارات " إن المناهج التعليمية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الممارس بواسطة المستوى المهاري وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج الذي يطبقه " . (١)

وتذكر ألين وديع فرج " غالباً ما يكون للمنافسة نتائج ناجحة بدرجة تجعل المعلم يعتمد عليها لإثارة دوافع المتعلمين للتعلم " . (٢)

٤-٤ عرض نتائج الإختبارات البعدية لتقويم الإداء الفني لحركات أجزاء الجسم لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) ومناقشتها :

٤-٤-١ عرض نتائج الإختبارات البعدية لتقويم الإداء الفني لحركات أجزاء الجسم لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) :

يعرض الباحث نتائج الإختبارات البعدية لتقويم الإداء الفني لحركات أجزاء الجسم لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) ؛ وكما مبين في الجدول (٦) :

جدول (٦)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية

للمجموعتين التجريبيتين في الإختبارات البعدية لتقويم الإداء الفني

المتغيرات	ن	التنافس المقارن		ن	التنافس الجماعي		ت المحسوبة	الدالة
		ع+	ع-		س	ع+		
حركة الرجلين	١٠	٤,٩٤	٠,٥٥٤	١٠	٥,٢٦	٠,٥٧١	١,٢٧١	غيردال
حركة الورك	١٠	٤,٤٤	٠,٨٢٦	١٠	٤,٣٦٠	٠,٩٧٦	٠,١٩٨	غيردال
حركة الذراعين	١٠	٥,١٤	٠,٥٤٦	١٠	٥,١٦	٠,٨٠٥	٠,٠٦٥	غيردال
حركة الجذع	١٠	٤,٧٣٠	٠,٦٤٦	١٠	٤,٨٧	٠,٧٩	٠,٤٣٤	غيردال

(٣) وفاء صباح محمد الخفاجي ؛ المصدر السابق : ٢٠٠٠ ، ص ٩٠-٩١ .

(٤) ألين وديع فرج ؛ خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط٢ : الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٣ . ص ٥٩



حركة الرأس	١٠	٤,٤٠	٠,٦١٤	١٠	٤,٧٠	٠,٧٥٢	٠,٩٧٦	غيردال
حركة الجسم (التوافقية)	١٠	٤,٦٥	٠,٤٦	١٠	٥,٢٥	٠,٦٨٨	٢,٢٩٢	دال

(ن = ٢٠) درجة الحرية = ن - ٢ = (١٨) مستوى الدلالة (٠,٠٥) ت المحسوبة = ١,٧٣٤

من ملاحظة الجدول (٦) يتبين أن المجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) في حركة الرجلين كان وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٤,٩٤) والانحراف المعياري (٠,٥٥٤) ، أما المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التنافس الجماعي) فقد كان وسطها الحسابي (٥,٢٦) والانحراف المعياري (٠,٥٧١) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (١,٢٧١) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) ، وهذا يعني عدم وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارات البعدية في حركة الرجلين .

أما في حركة الورك فأن المجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) كان وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٤,٤٤) والانحراف المعياري (٠,٨٢٦) ، أما المجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي) فقد كان وسطها الحسابي (٤,٣٦٠) والانحراف المعياري (٠,٩٧٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٠,١٩٨) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) ، وهذا يعني عدم وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارات البعدية في حركة الورك .

أما في حركة الذراعين فأن المجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) كان وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٥,١٤) والانحراف المعياري (٠,٥٤٦) ، أما المجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي) فقد كان وسطها الحسابي (٥,١٦) والانحراف المعياري (٠,٨٠٥) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٠,٠٦٥) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) ،



وهذا يعني عدم وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارات البعيدة في حركة الذراعين .

أما في حركة الجذع فأن المجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) كان وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٤,٧٣٠) والانحراف المعياري (٠,٦٤٦) ، أما المجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي) فقد كان وسطها الحسابي (٤,٨٧) والانحراف المعياري (٠,٧٩) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٠,٤٣٤) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارات البعيدة في حركة الجذع

أما في حركة الرأس فأن المجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) كان وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٤,٤٠) والانحراف المعياري (٠,٦١٤) ، أما المجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي) فقد كان وسطها الحسابي (٤,٧٠) والانحراف المعياري (٠,٧٥٢) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٠,٩٧٦) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) ، وهذا يعني عدم وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارات البعيدة في حركة الرأس .

أما في حركة الجسم ككل (التوافقية) فأن المجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) كان وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٤,٦٥) والانحراف المعياري (٠,٤٦) ، أما المجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي) فقد كان وسطها الحسابي (٥,٢٥) والانحراف المعياري (٠,٦٨٨) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٢,٢٩٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارات البعيدة في حركة الجسم ككل (التوافقية) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي)



٤-٤-٢ مناقشة نتائج الإختبارات البعدية لتقويم الإداء الفني لحركات أجزاء الجسم لمجموعتي البحث التجريبتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) :

يتبين من الجدول (٦) أن فرق الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة كانت غيردالة إحصائياً في جميع الحركات الخاصة بالجسم وأجزائه لتقويم الإداء الفني ما عدا حركة الجسم ككل التي كانت دالة بين إسلوب التنافس المقارن والجماعي ولصالح الجماعي ، مما يدل على إن كلا الأسلوبين أثبتا فاعليتهما في تعلم حركات المشي كمرحلة ثانية بدون فارق ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الدور الذي أدته تمرينات التنافس وبكلا الأسلوبين في إثارة دوافع المتعلمين ذوي العوق العقلي البسيط والذين كانت أعمارهم العقلية أصغر من أعمارهم الزمنية ؛ وأن كلا الإسلوبين عملا على زيادة إستثارة المتعلمين وساعدا في تحسن التعلم ، فضلاً عن عدم حدوث الخطأ الفني فيما يخص حركة الجسم والتي كانت دالة لصالح المجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي) لتأثر اللاعبين بعضهم ببعض في تقليد الأنموذج الصحيح خلال فترة التعلم .

إذ يؤكد عباس احمد وعبد الكريم السامرائي " إن المنافسات لها الأثر الإيجابي الكبير في التعلم".^(١)

ويؤكد (Brownal) " إن من فوائد المنافسة في تعلم المهارات الأساسية وتنمية القدرات الحركية إنها تكشف للمتعلم بعض الجوانب المهمة من المواقف العملية التي يكرس أكبر جهد لها " .^(٢)

٤-٥ عرض نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس المقارن وتحليلاً ومناقشتها :

٤-٥-١ عرض نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس المقارن وتحليلاً :

(١) عباس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : جامعة البصرة ، مطبعة الحكمة ، ١٩٩١ ، ص ٣٢ .

(1) Brownal; **OP cit**: 1982, p: 132 .



يعرض الباحث نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً للمجموعة التجريبية الأولى بإسلوب التنافس المقارن وتحليلها ؛ وكما مبين في الجدول (٧) :

جدول (٧)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الأولى في الإختبارات القبلية والبعديّة لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً بأسلوب التنافس المقارن

المتغيرات	درجة القياس د/ثا	ن	الاختبار القبلي		ن	الاختبار البعدي		ف	ف هـ	ت المحسوبة	الدالة
			س	ع +		س	ع +				
زمن إداء (١٥) م	ثا	١٠	٨,٥٣٥	٠,٤٧٨	١٠	٧,٩٣٥	٠,٠٨٥	٠,٦٠	٠,١٣	٣,٩٣	دال
زمن إداء (٥٠) م	ثا	١٠	٢٤,٧٦	١,٢٢٨	١٠	٢٣,١٨	١,٤٨٩	١,٥٨	٠,٤١	٨,٨	دال
زمن إداء (١٠٠) م	ثا	١٠	٤٩,١	١,٩٢٦	١٠	٤٦,١٢	٢,٤٠	٢,٩٨	٠,٤٧	٦,٢٨	دال

(ن = ١٠) درجة الحرية = ن - ١ = ٩ (مستوى الدلالة (٠,٠٥) ت الجدولية ١,٨٣٣

من ملاحظة الجدول (7) يتبين أن للمجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) في زمن إداء (١٥) متر كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٨,٥٣٥) والانحراف المعياري (٠,٤٧٨) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٧,٩٣٥) والانحراف المعياري (٠,٠٨٥) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (3.93) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في زمن (١٥) متر ولصالح الإختبار البعدي .

أما في زمن إداء (٥٠) متر كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٢٤,٧٦) والانحراف المعياري (١,٢٢٨) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٢٣,١٨) والانحراف المعياري (١,٤٨٩) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (8.8) وهي أكبر من



قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في زمن إداء (٥٠) متر ولصالح الإختبار البعدي .

أما في زمن إداء (١٠٠) متر كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤٩,١) والانحراف المعياري (١,٩٢٦) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤٦,١٢) والانحراف المعياري (٢,٤٠) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٦,٢٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في زمن إداء (١٠٠) متر ولصالح الإختبار البعدي .

٤-٥-٢ مناقشة نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) :

يتبين من الجدول (7) أن فرق الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة كانت دالة إحصائياً في جميع أزمان الإنجاز بإسلوب التنافس المقارن مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية الأولى بفارق سرعة واضحة في أداء حركات المشي ، وكان لإسلوب التنافس المقارن الدور في هذا التحسن في سرعة الإداء والذي ساهم فيه التحسن في حركات المشي الرياضي ولاسيما الجسم ككل وقلة الحركات العشوائية ومكنت المتعلمين من تحقيق هذه النتيجة، وعمد الباحث في تجزئة زمن (١٠٠) متر للوقوف على التحسن بشكل أدق .

إذ يذكر كمال دسوقي هنا " أن المنافسة مجاهدة الفرد للأنتصار على غيره من الأشخاص الذين يسعون هم أيضاً للإنتصار " (١).

ويؤكد جمال صالح وآخرون " أن لكل أسلوب المكانة الخاصة به في التوصل إلى مجموعة معينة من الأهداف لا يكون هناك أسلوب ما يعتبر بحد ذاته هو الأفضل" (١)

(١) كمال دسوقي ؛ ذخيرة علم النفس ، المجلد الأول ، القاهرة ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ، ص ٢٧٤



ويذكر وجيه محجوب " إن إنتقال الحركة من جزء إلى جزء عن طريق المفاصل بإنسيابية مترابطة تخدم الهدف ، إي تتدرج حركة الأجزاء من عضو لإخر أو شكل منفصل وموزون مناسب بقوة وأقتصادية مناسبة " . (٢)

٤-٦ عرض نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب التنافس الجماعي ومناقشتها :

٤-٦-١ عرض نتائج إختبار زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب التنافس الجماعي :

يعرض الباحث نتائج الإختبار القبلي والبعدى لإختبار إنجاز زمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً للمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب التنافس الجماعي وتحليلها ؛ وكما مبين في الجدول (٨) :

جدول (٨)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثانية في الإختبارات القبلي والبعدية لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً بأسلوب التنافس الجماعي

المتغيرات	درجة القياس د/ثا	ن	الاختبار القبلي		ن	الاختبار البعدى		ف	ف هـ	ت المحسوبة	الدالة
			ع -	س		ع -	س				
زمن إداء (١٥) م	ثا	١٠	٨,٣٣١	٠,٣١٦	١٠	٧,٤٥٥	٠,٥١	٠,٨٧	٠,١٦	٨,٦٦	دال
زمن إداء (٥٠) م	ثا	١٠	٢٤,٥	١,٥١٧	١٠	٢٢,٣٧	١,٣٧	٢,١٣	٠,٢٧	٦,٧٨٢	دال
زمن إداء (١٠٠) م	ثا	١٠	٤٨,٧٢	٣,١٧٨	١٠	٤٣,٠٧	٢,٥٣٥	٥,٦٥	٠,٤٥	٦,٣٢٩	دال

(ن = ١٠) درجة الحرية = ن - ١ = (٩) مستوى الدلالة (٠,٠٥) ت المحسوبة = ١,٨٣٣

(٢) جمال صالح وآخرون ؛ تدريس التربية الرياضية : بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ ، ص ٦ .

(٣) وجيه محجوب ؛ علم الحركة : جامعة الموصل ، مطابع دار الحكمة لطباعة والنشر ، ١٩٨٩ ، ص ١٢٢ .



من ملاحظة الجدول (٨) يتبين أن للمجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي) في زمن إداء (١٥) متر كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٨,٣٣١) والانحراف المعياري (٠,٣١٦) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٧,٤٥٥) والانحراف المعياري (٠,٥١) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٨,٦٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في زمن (١٥) متر ولصالح الإختبار البعدي .

أما في زمن إداء (٥٠) متر كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٢٤,٥) والانحراف المعياري (١,٥١٧) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٢٢,٣٧) والانحراف المعياري (١,٣٧) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٦,٧٨٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في زمن إداء (٥٠) متر ولصالح الإختبار البعدي .

أما في زمن إداء (١٠٠) متر مشياً كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤٨,٧٢) والانحراف المعياري (٣,١٧٨) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤٣,٠٧) والانحراف المعياري (٢,٥٣٥) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٦,٣٢٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في زمن إداء (١٠٠) متر مشياً ولصالح الإختبار البعدي .

٤-٦-٢ مناقشة نتائج إختبار زمن الإداء فعالية (١٠٠) متر مشياً القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية الثانية بإسلوب التنافس الجماعي :



يتبين من الجدول (٨) أن فرق الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة كانت دالة إحصائياً في جميع المسافات الثلاث بإسلوب التنافس الجماعي مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية الثانية في إداء الحركات بفارق سرعة واضحة ، وكان لإسلوب التنافس الجماعي الدور في هذا التحسن في سرعة الإداء والذي اسهم فيه التحسن في حركات المشي الرياضي ولاسيما الجسم ككل وقلّة الحركات العشوائية والتي وفرت الإقتصاد بالزمن ومكنت المتعلمين من تحقيق هذه النتيجة فضلاً عن روح التنافس الجماعي والشريف والذي اسهم في إشاعة روح الحماس ومحاولة التفوق فيما بينهم ، والإنطلاق السريع للحصول على المكافأة والتميز بالحصول عليها إذ ركز الباحث على الجوانب التربوية في إعطائها بالمنهاج التعليمي بحيث يكون التركيز على المكافأة وليس على إحباط نجاح الغير والذي يولد العدوانية .

ويذكر يوسف ونايفة قطامي " أن المجتمع بطبيعته متنافس لدرجة عالية وعلى الطلبة أن يكونوا قادرين على أن يمارسوا نشاطهم في هذا النمط من البيئة " . (١)

ويذكر حسن عبد الجواد " إن المبادئ الأساسية لأي لعبة من الألعاب هي الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة ولهذا ينبغي توجيه الإهتمام الكلي بمراحل تعلمها". (٢)

٧-٤ عرض نتائج الإختبارات البعدية لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) ومناقشتها :

٧-٤-١ عرض نتائج الإختبارات البعدية لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) :

يعرض الباحث نتائج الإختبارات البعدية لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً لمجموعتي البحث التجريبيتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) ؛ وكما مبين في الجدول (٩) :

(١) يوسف قطامي ونايفة قطامي ؛ سيكولوجية التدريس ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠١ ، ص ٤٠١ .

(٢) حسن عبد الجواد ؛ كرة اليد ، ط ٣ : بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٧٧ ، ص ٢٧ .



جدول (٩)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبتين في الإختبارات البعدية لزمان إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً

المتغيرات	درجة القياس	ن	التنافس المقارن		ن	التنافس الجماعي		ت المحسوبة	الدلالة
			س	ع-+		س	ع-+		
زمن إداء (١٥) متر	ثا	١٠	٧,٩٣٥	٠,٠٨٥	١٠	٧,٤٥٥	٠,٥١	٢,٩٣٥	دال
زمن إداء (٥٠) متر	ثا	١٠	٢٣,١٨	١,٤٨٩	١٠	٢٢,٣٧	١,٣٧	١,٢٦٦	غير دال
زمن إداء (١٠٠) متر	ثا	١٠	٤٦,١٢	٢,٤٠	١٠	٤٣,٠٧	٢,٥٣٥	٢,٧٦١	دال

(ن = ٢٠) درجة الحرية = ٢ - (١٨) مستوى الدلالة (٠,٠٥) ت الجدولية = ١,٧٣٤

من ملاحظة الجدول (٩) يتبين أن المجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) في زمن إداء (١٥) متر كان وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٧,٩٣٥) والانحراف المعياري (٠,٠٨٥) ، أما المجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي) فقد كان وسطها الحسابي (٧,٤٥٥) والانحراف المعياري (٠,٥١) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٢,٩٣٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارات البعدية في زمن إداء (١٥) متر.

أما في زمن إداء (٥٠) متر فأنا المجموعة التجريبية الأولى (إسوب التنافس المقارن) كان وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٢٣,١٨) والانحراف المعياري (١,٤٨٩) ، أما المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التنافس الجماعي) فقد كان وسطها الحسابي (٢٢,٣٧) والانحراف المعياري (١,٣٧) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (١,٢٦٦) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) ، وهذا يعني عدم وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارات البعدية في زمن إداء (٥٠) متر .



أما في زمن إداء (١٠٠) متر مشياً فأن المجموعة التجريبية الأولى (إسوب التنافس المقارن) كان وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٤٦,١٢) والانحراف المعياري (٢,٤٠) ، أما المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التنافس الجماعي) فقد كان وسطها الحسابي (٤٣,٠٧) والانحراف المعياري (٢,٥٣٥) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٢,٧٦١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارات البعدية في زمن إداء (١٠٠) متر.

٤-٧-٢ مناقشة نتائج الإختبارات البعدية لزمن إداء فعالية (١٠٠) متر مشياً للمجموعتي البحث التجريبتين (التنافس المقارن والتنافس الجماعي) :

يتبين من الجدول (٩) أن فرق الأوساط الحسابية وقيمتي (ت) المحسوبة كانت دالة إحصائياً فيما بين المجموعتين في أزمان الإداء لزمن إداء (١٥) متراً وزمن إداء (١٠٠) متراً لصالح أسلوب التنافس الجماعي مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الأولى (التنافس المقارن) ، وعدم دلالة الأوساط وقيمة(ت) المحسوبة لزمن إداء (٥٠) متراً ، ويعزو الباحث هذه النتيجة فيما بين المجموعتين إلى سرعة الإنطلاق لمتعلمي المجموعة الثانية (التنافس الجماعي) في البداية لمسافة (١٥) متراً وفي ما بعد (٥٠) متراً إذ زادت المنافسة في هاتين المرحتين ، ويعزو الباحث سبب عدم الدلالة في مسافة (٥٠) متراً إلى أن أفراد كلا المجموعتين لم يبذلوا أقصى ما لديهم على الرغم من تعلمهم المشي وهي المسافة الوسطى في السباق إذ كان الإختبار تنافسياً ، وكان التفوق أيضاً للتحسن في طول الخطوة ومعدلها وأصبحت القدرة لدى المتعلمين في القابلية على التحكم بهما بوساطة إستخدامها التمرين



البطيء وأسلوب التنافس اللذين ساعدا المتعلمين في تعلم حركات المشي الرياضي والذي كانت محصلته النهائية التحسن في زمن الأداء .

إذ يؤكد محمود داود الربيعي وآخرون " على تشجيع المنافسات والمباريات خلال الدروس لأنها تثير الحماس في النفوس على أن يراعى حسن الإعداد والتنظيم بما يتناسب ومستوى إدراك الطلبة وسلامتهم وحسن تصرفهم حتى يتعودوا على إكتساب الروح الرياضية والصفات الإجتماعية الجيدة " . (١)

ويرى عبدالله بن صالح " في التعلم التنافسي ، يتنافس الطلاب فيما بينهم لتحقيق هدف تعليمي محدد يفوز بتحقيقه طالب واحد أو مجموعة قليلة ، ويتم تقويم الطلاب وفق منحنى مدرج من الأفضل للأسوأ " . (٢)

ويشير عباس أحمد إلى " أن مدرسي التربية الرياضية ذوي الخبرات الطويلة يستعملون التقويم والتثمين أساساً لنجاح مهمتهم لأن هذه الطريقة ذات فاعلية كبيرة ومؤثرة في نفسية التلاميذ وتحفز فيهم روح المنافسة الشريفة من أجل التقدم " . (٣)

ويذكر سالم حسن " تساعد حركة الذراع بشكل كبير في توازن الجسم والتحكم في معدل الخطوة وطولها " (٤).

٤-٨ عرض نتائج اختبار الاحتفاظ ومناقشتها في تعلم الأداء الفني لفعالية ١٠٠ متر مشياً رياضياً

(١) محمود داود الربيعي وآخرون ؛ نظريات وطرائق التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص ١٣٢ .

(٢) عبدالله بن صالح المقبل ؛ التعلم التعاوني : شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) ، ٢٠٠٥ ، ص ١ .

(٣) عباس أحمد صالح ؛ طرائق التدريس في التربية الرياضية ، ط ٢ : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ٢٠٠٠) ، ص ١٨٩ .

(٤) سالم حسن سالم ؛ سياقات المشي . تطبيقات عملية لتحسين المشي ، نشرة ألعاب القوى : القاهرة ، مركز التنمية الأقليمي ، ٢٠٠٢ ، ص ١٣ .



٤-٨-١ عرض نتائج الاختبارين البعدي والاحتفاظ بمقدار فقدان ذاكرة الاداء الخاصة بالاداء الفني لفعالية ١٠٠ متر مشياً رياضياً لمجموعتي البحث (الاسلوب المقارن الجماعي) :

من اجل التعرف على مقدار فقدان ذاكرة الاداء في تعليم الاداء الفني لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لمجموعتي البحث ، فقد تم استخدام قانون الاحتفاظ بين الاختبارين البعدي والاحتفاظ ، وكما مبين في جدول (١٠) :

جدول (١٠)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي والاحتفاظ ومقدار فقدان ذاكرة الاداء في تعليم الاداء الفني

ت	المتغيرات	درجة القياس د/ثا	الاسلوب	الاختبار البعدي		اختبار الاحتفاظ		مقدار فقدان ذاكرة الاداء
				ع	س	ع	س	
١	حركة الرجلين	د	مقارن	٠,٥٥٤	٤,٩٤٠	٠,٦٣٣	٤,٢٥٠	٠,٦٩٠
			جماعي	٠,٥٧١	٥,٢٦٠	٠,٥٤٨	٤,٧٧٤	٠,٤٨٦
٢	حركة الورك	د	مقارن	٠,٨٢٦	٤,٤٤٠	٠,٩١٦	٣,٦٣٠	٠,٨١
			جماعي	٠,٩٧٦	٤,٣٦٠	٠,٧٨٥	٣,٨٦٩	٠,٤٩١
٣	حركة الذراعين	د	مقارن	٠,٥٤٦	٥,١٤٠	٠,٦١٧	٤,٣٤٠	٠,٨٠
			جماعي	٠,٨٠٥	٥,١٦٠	٠,٦٩٩	٤,٦٠٠	٠,٥٦
٤	حركة الجذع	د	مقارن	٠,٦٤٦	٤,٧٣٠	٠,٦٢٥	٤,٣٥٠	٠,٣٨
			جماعي	٠,٧٩٠	٤,٨٧٠	٠,٨٤٩	٤,٥٠٠	٠,٣٧
٥	حركة الرأس	د	مقارن	٠,٦١٦	٤,٤٠٠	٠,٥٧٩	٤,١٥٠	٠,٢٥٠



٠,٢٠٠	-٤,٧٠٠ ٤,٥٠٠	٠,٧٠٧	٤,٥٠٠	٠,٧٥٢	٤,٧٠٠	جماعي			
٠,٦٩	٤,٢٥٠-٤,٩٤	٠,٥١٦	٤,٢٥٠	٠,٤٦٠	٤,٩٤	مقارن	د	الجسم ككل	٦
٠,٢٥٠	-٥,٢٥٠ ٥,٠٠٠	٠,٤٨٣	٥,٠٠٠	٠,٦٨٨	٥,٢٥٠	جماعي			

بوساطة العمليات الإحصائية التي تم الحصول عليها من الجدول اعلاه للاختبارين البعدي والاحتفاظ تبين من النتائج المعرضة في الجدول (١٠) ان مقدار فقدان ذاكرة الاداء في تعليم الاداء الفني للمتغيرات سابقة الذكر للمجموعة الاولى (الاسلوب المقارن) قد بلغت على التوالي (٠,٦٩ ، ٠,٨١ ، ٠,٨٠ ، ٠,٣٨ ، ٠,٢٥ ، ٠,٤٠) ويتضح مقدار فقدان ذاكرة الأداء في تعليم الاداء الفني (حركة الرجلين ، حركة الورك ، حركة الذراعين ، حركة الجذع ، حركة الراس ، الجسم ككل) للمجموعة الثانية (الاسلوب الجماعي) بلغت على التوالي (٠,٤٨٦ ، ٠,٤٩١ ، ٠,٥٦ ، ٠,٣٧ ، ٠,٢٠٠ ، ٠,٢٥٠) .

٤-١-٢ مناقشة مقدار الاحتفاظ الخاصة في تعلم الاداء الفني لفعالية ١٠٠ م مشياً رياضياً:

بوساطة تحليل البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها في الجدول (١٠) يتضح لنا ان مقدار فقدان ذاكرة الاداء بين المجموعتين جاءت بنتائج متباينة فيما بينهما ، ويعزو الباحث ذلك لان مجموعتي البحث استخدمت اسلوبين تعليميين مختلفين وهذه ظاهرة طبيعية عند اكمالهم المرحلة التعليمية لفعالية ١٠٠ م مشياً رياضياً ، كما وظهرت نسبة الاختلاف بينهم بصورة اوسع لان الافراد يختلفون في قابلياتهم واعدارهم



والخبرة السابقة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره (نجاح مهدي واكرم محمد ، ١٩٩٤ م (بان ما يكسبه المتعلم من خبرة حركية تضعف بدرجة وتقل نسبة الاحتفاظ بعد الانتهاء من التعلم مباشرة " (١) ، وتتفق ايضا مع ما ذكره (فاضل ، ١٩٩١ م (من ان " السبب في فقدان ذاكرة الاداء تفسر ظاهرة الاهمال والتي تنص على ان التعلم هو ناتج الممارسة وان النسيان هو عملية تحدث خلال فترات الاحتفاظ عندما تكون المعلومات موضع الاهتمام مهمة غير مستخدمة وعلى هذا فان الاهمال يسبب النسيان " (٢) ، ويرى (وجيله محبوب ، ٢٠٠١) " ان فقدان الذاكرة هو قصور في الاداء والذي يحدث نتيجة مرور الوقت وعلى الرغم من ذلك فان الدليل التجريبي يشير الى ان قمة التذكر تعتمد على تداخل الحالات والاحداث اكثر من اعتمادها على الوقت " (٣) ، وقد اظهرت نتيجة الاحتفاظ للاسلوب الجماعي اعلى من الاسلوب المقارن ، ويعزو الباحث ذلك الى الاساليب التنافسية التي اعتمدها الباحث في تنفيذ المنهج الذي اعده على هيئة تمارين تعليمية ، والذي تميز بالتنوع وسهولة تنفيذ التمارين ، وبامكان أي معلم او معلمة عرضه وتفسير فقراته لاجل تحقيق الاهداف الخاصة به وهذا ما نحتاجه في معاهد وزارة العمل والشؤون الاجتماعية التي تتولى مهام تعليم هذه الشريحة ، كما ان وقت التعليم لهذه (المهارة) فعالية ١٠٠ متر مشياً رياضياً كان كافياً لتعليم حركات اجزاء الجسم لهذه المهارة بوساطة التمارين التعليمية التي تضمنها المنهاج ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (روسان ، ٢٠٠٥ م) يعمل المعلم على تثبيت التعلم للمهارات الحركية ، بتخصيص الوقت الكافي لتثبيت المهارات الحركية بعد تعلمها ، وقد أثيرت بعض الاسئلة حول كمية الوقت اللازم لتثبيت عملية التعلم لدى المعاقين عقليا ، وتشير الدراسات في ذلك الى ان ٥٠ % من الوقت المخصص لتعلم المهارة يعتبر وقتا كافيا لتثبيت عملية التعلم وتذكرها (١) .

(١) نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٤ م ، ص ٢٠٨ .

(٢) فاضل الازيرجاوي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩١ ، ص ١١٨ .

(٣) وجيله محبوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط ١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ م ، ص ٢٨٦ .

(١) فاروق روسان : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ م ، ص ٢٧٩ .



الباب الخامس

الأستنتاجات والتوصيات

١-٥ الأستنتاجات :

بعد إجراء المعالجات الإحصائية وعرضها ومناقشتها ، ومن خلال ما أفادت به نتائج البحث تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

١- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث التي أستخدمت التمرين البطيء وفي جميع متغيرات تقويم الإداء الفني للمشي ولصالح الإختبارات البعديّة مما يدل على التأثير الإيجابي لاستخدام التمرين البطيء للمرحلة الأولى .

٢- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة الأولى (أسلوب التنافس المقارن) في تعلم الإداء الفني للمشي الرياضي ولصالح الإختبارات البعديّة مما يدل على التأثير الإيجابي لاستخدام أسلوب التنافس المقارن والجماعي للمرحلة الثانية.

٣- عدم وجود فروق معنوية في الإختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث التجريبيتين في تعلم حركات إداء المشي الرياضي عدا الحركة التوافقية للجسم والتي كانت لصالح المجموعة التجريبيّة الثانية (أسلوب التنافس الجماعي) مما يؤكد تأثير أسلوب التنافس الجماعي على الحركة التوافقية للجسم.

٤- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبيتين في تحسين زمن الاداء لفعالية (١٠٠) متر لدى المتعلمين ذوي الإعاقة العقلية البسيطة وفي جميع الثلاث مسافات مما يؤكد تأثير أسلوب التنافس (المقارن والجماعي).

٥- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي) في زمن إداء (١٥) متر و زمن إداء (١٠٠) متر ولم تتحقق الدرجة المعنوية بينهما في اختيار زمن اداء مسافة ٥٠م مما يؤكد افضلية التنافس الجماعي للمرحلة الثانية لمسافة ١٥، ١٠٠م مشي رياضي.

٦- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية لمجموعتي البحث في زمن إداء (٥٠) متر بين مجموعتي البحث .

٧- ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ في تعلم اداء فعالية ١٠٠م مشي رياضي للمرحلة الثانية لمجموعتي البحث التي استخدمت اسلوب التنافس (المقارن والجماعي) ولصالح المجموعة الثانية(التنافس الجماعي) مما يؤكد قلة تأثير فقدان الذاكرة لتعلم الاداء ضمن المجموعة الثانية (التنافس الجماعي).

٥-٢ التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من إستنتاجات ، وضع الباحث جملة توصيات لابد من التأكيد عليها عند تعليم المشي الرياضي :

١-أستخدام المنهاج التعليمي بأسلوب التمرين البطيئ كقاعدة أساسية عند تعليم الإداء الفني للمشي عند تعليم ذوي الإعاقة العقلية البسيطة للمرحلة الاولى.

٢-أستخدام المنهاج التعليمي بأسلوب التنافس المقارن والجماعي عند تعليم ذوي الإعاقة العقلية البسيطة للمرحلة الثانية.

٣-الإهتمام بهذه الشريحة من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة والإعتناء بهم لغرض إشراكهم في الألعاب الرياضية مما يسهم في أشباع رغباتهم وتحت إشراف الجهات المعنية بهم .

٤- عدم إهمال التعزيز لكونه جزء من التنافس ويثير الدافعية ولاسلوك بدون دافع .

- ٥- إجراء دراسات تتناول تأثير التمرين البطيء وإسلوب التنافس المقارن والجماعي على معاقين ذوي درجة إعاقة عقلية متوسطة وعمر عقلي من ٦ الى ٧ سنة .
- ٦- التأكيد على المعلمين بإستخدام أسلوب التنافس المقارن والجماعي عدا التنافس الذاتي مع مراعاة الجوانب التربوية عند التعزيز المعنوي وتهيئة بيئة تعليمية تسودها المحبة وتخلو من التحيز والعداوية بين المتعلمين .
- ٧- ضرورة تأهيل معلمين متخصصين في التربية الرياضية عند تعليم الالعب والفعاليات الرياضية المختلفة في المعاهد الخاصة لذوي الاعاقة العقلية.



المصادر العربية

* القرآن الكريم

- إبراهيم سالم السكار (وآخرون) ؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ج ١ ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) .
- الزهيري ابراهيم عباس ، فلسفة تربية ذوي الحاجات الخاصة ونظم تعليمهم . القاهرة مكتبة زهراء الشرق ، ١٩٩٨ .
- احمد السعيد يونس ومصري عبد الحميد ؛ رعاية الطفل المعوق طبيًا ونفسيًا : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) .
- احمد عزت راجح ؛ أصول علم النفس ، ط ١٢ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩) .
- احمد فكرت محمد ؛ اثر استخدام أساليب مختلفة للتنافس في دفع الحلبة على الاتجاهات ومستوى أداء الناشئين ؛ مجموعة رسائل ماجستير ودكتوراه في التربية الرياضية : (بغداد مطبعة الرواد ، ١٩٩١) .
- أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه ؛ رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) .
- أسيل جليل كاطع ؛ تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة في تعليم وتطوير مستوى الأداء وبعض الصفات البدنية الخاصة ونتيجة ركض ١٠٠ متر ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .
- أكرم زكي خطاييه ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط ١ : (عمان دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧) .
- الاتحاد الدولي لالعاب القوى ؛ الجري ، القفز ، الرمي ، المرشد العلمي لتعليم العاب القوى ، المستوى الاول ، حركة التنمية الاقليمي : (القاهرة ، ب.ط ، ٢٠٠٠) .



- الاولمبياد الخاص العربي ، مجلة صادرة من المجلس القياي للاولمبياد الخاص في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ، العدد الأول : (القاهرة ، مطابع المقاولون العرب ، ١٩٩٩) .
- القوانين الرسمية لرياضة الاولمبياد الخاص الصيفية ، ٢٠٠٢ ، ٢٠٠٣ .
- ألين وديع فرج ؛ خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط ٢ : الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٣ .
- أنور محمد عيدان السوداني ؛ اتجاهات الطلبة ذوي المستويات المتباينة في التنافس نحو بعضهم البعض ؛ (رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٠) .
- إيمان عبد الأمير الخزرجي ؛ تطور المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وانعكاساتها على ركض ١٠٠ متر ، (أطروحة دكتوراه - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١) .
- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات الحركة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) .
- بلال جاسم صالح ؛ تأثير استخدام أسلوب التعلم التبادلي والتنافسي المقارن في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣) .
- بيترج ، ل ، تومسون ، ترجمة مركز التنمية الإقليمي ، المدخل إلى نظريات التدريب : (القاهرة ، ١٩٩٦) .
- جمال الدين عبد العاطي الشافعي ؛ التعليم المبرمج في التربية البدنية والرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- جمال صالح (وآخرون) ؛ تدريس التربية الرياضية : بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .
- جمال الخطيب ، منى الحديدي ، المدخل إلى التربية الخاصة . ط ١ ، الكويت : مطبعة الفلاح ، ١٩٩٧ .
- حسن عبد الجواد ؛ كرة اليد ، ط ٣ : بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٧٧ .



- حسن معوض ؛ طرائق التدريس في التربية الرياضية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- حليم الحياي ؛ رياضة المعاقين التصنيف في ألعاب القوى : (المركز الوطني للطب الرياضي ، تونس ، ٢٠٠٢) .
- حلمي محمد ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويج للمعاقين ، ط ١ (القاهرة ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧)
- خليل الفاعوري، التخلف العقلي والرعاية الاجتماعية للمعوقين . عمان مطبعة التاج ، ١٩٩٢ .
- ذوقان عبيدان (وآخرون)؛ البحث العلمي : (عمان ، دار النشر والتوزيع ، ١٩٩٨) .
- روميسو فسكي ترجمة(صلاح العربي)؛ اختيار الوسائل التعليمية واستخدامها وفق مدخل النظم ، ترجمة صلاح العربي : (الكويت ، المركز العربي للتقنيات التربوية ، ١٩٨٠) .
- زيدان احمد السرطاوي وكمال سالم ؛ المعاقون عقليا أكاديميا وسلوكيا : ط ١ : (الرياض ، الذهبية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٢) .
- زينة جعفر حسين ؛تأثير منهج تعليمي مقترح لتعليم بعض مهارات لعبة الهوكي الأرضي لذوي التخلف العقلي البسيط : (كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،٢٠٠٦).
- سالم حسن سالم ؛ سباقات المشي . تطبيقات عملية لتحسين المشي ، نشرة ألعاب القوى : القاهرة ، مركز التنمية الأقليمي ، ٢٠٠٢ .
- سهير أكرم إبراهيم ؛ تأثير منهج مقترح في تعليم المتخلفين عقليا بعض المهارات الأساسية في كرة الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٤
- سيد عثمان وأنور الشراوي ؛ التعلم وتطبيقاته ، ط ١ : القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .



- صباح جاسم محمد جبر الحالي ؛ اثر أسلوب المنافسات في تعلم بعض المهارات الأساسية وعلاقة ذلك بالاتجاهات في كرة السلة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الفاتح في طرابلس ، ٢٠٠٢) .
- ضرغام جاسم النعيمي ؛ أثر استخدام اسلوب التنافس بين افراد المجموعة والاسلوب الامري في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم : (المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية في العراق ،جامعة ديالى ،٢٠٠٢) .
- طلال حرمانه ؛ دمج الطلبة ذوي الإعاقات العقلية في المدرسة العادية : (عمان ،دار الفكر ، ١٩٩٧) .
- طلحة حسام الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- ظافر هاشم ؛الاسلوب التدريسي المتداخل وأثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ،أطروحة دكتوراه : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢) .
- ظافر هاشم أسماعيل ولؤي حسين شكر ؛ نماذج تعليمية وأثرها في سرعة التعلم والإحتفاظ لمهارتي الضربة الأمامية والإرسال العالي بالريشة الطائرة ، بحث مسحي منشور في مجلة المؤتمر الخامس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية ، العدد ٢ ، بغداد، ٢٠٠٦ .
- السامرائي عباس أحمد والسامرائي عبد الكريم محمود ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : جامعة البصرة ، مطبعة الحكمة ، ١٩٩١ .
- عباس احمد صالح :طرق التدريس في التربية الرياضية ،ط٢ : (الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر،٢٠٠٠) .
- عبد السلام عبد الغفار ، يوسف محمود الشيخ ؛ سيكولوجية الطفل غير العادي والتربية الخاصة : (القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٦) .
- عبد الفتاح صابر عبد الحميد؛ التربية الخاصة، لمن،لماذا، كيف : (القاهرة، ب ط،١٩٩٧) .



- عبد الفتاح لطفي؛ طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي : (القاهرة ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٢) .
- عبد الهادي وآخرون ؛ بطء التعلم وصعوباته ، ط ١ : عمان ، دائل وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- عبد علي نصيف ؛ الخطة الحديثة وإخراج درس التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة الميناء ، ١٩٧١) .
- عبدالله بن صالح المقبل ؛ التعلم التعاوني : شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) ، ٢٠٠٥ .
- عبد الرحمن العيساوي؛ التخلف العقلي: (الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ١٩٩٩).
- فاتن صلاح عبد الصادق ؛ القدرات العقلية المعرفية لذوي الاحتياجات الخاصة ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣) .
- فاروق الروسان ؛ إعداد وتدريب العاملين في ميدان التربية الخاصة في الدول العربية ، مجلة التربية الجديدة : (بيروت ، العدد ٣٤ ، ١٩٨٥) .
- فاروق الروسان ؛ مقدمة في الإعاقة العقلية ، ط ٣ : (عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٥).
- فاروق الروسان؛ قضايا ومشكلات في التربية الخاصة: (عمان، دار الفكر، ١٩٩٨) .
- فاروق روسان ؛ تعديل وبناء السلوك الانساني ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦) .
- فاضل محسن الازيرجاوي ؛ أسس علم النفس التربوي : (الموصل ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٩١) .
- فاطمة عوض جابر ؛ التربية الحركية وتطبيقاتها ، ط ١ : (الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٦) .



- فداء أكرم الخياط ؛ أثر استخدام أسلوب التنافس الذاتي والمقارن في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٧) .
- فريق كمونة ؛ مبادئ وطرق التربية الرياضية للمعاقين ، ط١ : (عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢) .
- فريق كمونة ؛ مبادئ التربية الرياضية للمعاقين، ط١ : (عمان ،الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع،٢٠٠٣) .
- قاسم حسن حسين ؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية : جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٥ .
- قاسم حسن حسين (وآخرون) ؛ التدريب بالألعاب الساحة والميدان ، (جامعة بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩٠) .
- قاسم حسن حسين (وآخرون) ؛ فن الأداء الحركي لفعاليات العدو - التتابع الجري-الحواجز الموانع - (كلية التربية الرياضية - جامعة الفاتح ، دار الكتب الوطنية ، ٢٠٠٠).
- كارل هاينز زيفيلد و نرد بشروتر ؛ قواعد ألعاب الساحة والميدان (ترجمة قاسم حسن حسين وأثير صبري) : جامعة بغداد ، طبع في بغداد ، ١٩٨٥ .
- كمال دسوقي ؛ نخيرة علم النفس ، المجلد الأول ، القاهرة ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .
- كورت مانيل ؛ التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف ، ط١ : (الموصل ،مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٧) .
- ليلي كاظم عزيز ؛ أضواء دائرة الرعاية الاجتماعية - أفاق جديدة ، العدد الثاني : (وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ، إعداد القسم الإعلام، ٢٠٠٥) .
- مازن هادي كزار ؛ تأثير أسلوب العرض (الاعتيادي والبطيء) والتنفيذ (المباشر والمؤجل) في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض



- مهارات التنس الأرضي (اطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨) .
- مجيد فليح حسن ؛ تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي والتعاوني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) .
- محمد إبراهيم شحاتة (وآخرون) ؛ أساسيات التمرينات البدنية : (الإسكندرية ، مطبعة الانتصار للطباعة الاوفيسيت ، ١٩٩٨) .
- محمد إبراهيم وصباح السيد ؛ برنامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع : (الإسكندرية ، مركز الدلتا للطباعة ، ١٩٩٦) .
- محمد جاسم محمد ، المدخل إلى علم النفس العام ، ط ١ : (عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) .
- محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية الجماعات الرياضية ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس والتدريب ، المنافسة الرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر ، ٢٠٠٢) .
- محمد خضر اسمر الحياتي ؛ اثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي وبتحصيل بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٨) .
- محمد خليفة بركات ؛ علم النفس التعليمي ، ج ١ : الكويت ، دار العلم للطباعة والنشر ، ١٩٩٤ .
- محمد عبد المؤمن حسين ؛ سيكولوجية غير العاديين وترتيبهم : (الإسكندرية ، دار الفكر الجامعي ، ١٩٨٦) .
- محمد علي خليفة جمعة ، تأثير التمارين العلاجية على تحسين الانتباه والتركيز لتطوير التحصيل الدراسي لتلاميذ الفئات الخاصة ذوي القدرات الذهنية البسيطة ، رسالة ماجستير : كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، ليبيا ، ٢٠٠١ ،



- محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت، دار التعلم، ١٩٨٧) .
- محمد فليح حسن ؛ تأثير استخدام التنافس الجماعي والتعاوني في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لمرحلة الإعدادية : (كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،٢٠٠٤) .
- محمد نصر الدين رضوان وكمال عبد الحميد ؛ مقدمة في التقويم في التربية الرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- محمود داود الربيعي وآخرون ؛ نظريات وطرائق التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ٢٠٠٠ .
- محمود عبد الفتاح عنان (وآخرون) ؛ التعلم والدافعية في الرياضة : (القاهرة ، ٢٠٠٤) .
- محمود عبد الفتاح عنان ؛ سايكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق التجريبي: (القاهرة ،دار الفكر العربي ،١٩٩٥) .
- مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤) .
- مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الرعاية الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الإمارات العربية المتحدة: (عمان، مؤسسة الوراق، ٢٠٠٧) .
- مريم صالح الأشقر ؛ مفهوم الإعاقة : (مجلة العلوم الاجتماعية ، قطر ، العدد ٢٠ / ٨ / ٢٠٠٨)
- مصطفى السايح محمد ؛ اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ،ط١: (الإسكندرية ،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية،٢٠٠١) .
- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد ؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : القاهرة ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ .
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة : (القاهرة ،دار الفكر العربي ،١٩٩٦) .



- منذر حسين محمد ؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة في الأداء الفني لفعالية المشي الرياضي للمبتدئين ، (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) .
- منصور احمد الغوني . فاعلية برنامج معدل على تحصيل الطلاب المكفوفين بالمرحلة المتوسطة وتنمية ميولتهم نحو العلوم . مجلة دراسات العلوم والتربية ، الجامعة الاردنية ، مجلد ٢٣ عدد (١) ١٩٩٦ .
- نادر فهمي الزيود ؛ علم النفس المدرسي ، ط ١ : (عمان ، مطبعة الشرق الأوسط ، ١٩٨٩) .
- نبيل احمد عبد الهادي ؛ نماذج تربوية تعليمية معاصرة : ط ٢ : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) .
- وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ : (عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١) .
- وجيه محجوب ؛ علم الحركة : جامعة الموصل ، مطابع دار الحكمة لطباعة والنشر ، ١٩٨٩ .
- وجيه محجوب ؛ التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) .
- وجيه محجوب جاسم ؛ نظريات التعلم العامة التقليدية : (بغداد ، وزارة التربية ، ٢٠٠٣) ، ص ١٠٢ .
- وجيه محجوب جاسم ؛ نظريات التعلم العامة التقليدية والنماذج وقياسها : (بغداد ، ٢٠٠٣) .
- وليد مظفر محمد ؛ روافد ، مجلة اعلامية ، العدد ١١ : (وزارة العمل والشؤون الإجتماعية ، قسم الأعلام ، ٢٠٠٨) .
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) .



- يوسف القرة غولي وآخرون ؛ المبادئ والمفاهيم الأساسية في التربية الخاصة ، مركز البحوث والتطوير والخدمات التربوية والنفسية : (العين ، جامعة الإمارات ، ١٩٩٠) .
- يوسف القرة غولي وآخرون ؛ المدخل على التربية الخاصة : (دبي ، دار التعلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) .
- يوسف قطامي ونايفة قطامي ؛ سيكولوجية التدريس ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠١ .
- يوسف ميخائيل ؛ تربية الموهوب والمتخلف : (مصر ، مكتبة الانجلو المصرية للنشر ، ١٩٩٧) .

المصادر الاجنبية

- Arnold . R . **Developing Sport skill** ; New Jersey Mib . 2 , Motor skills Theory into practice . 1981 .
- Brown L An **Instruction Technology** . Media & Sons York .1982.
- Chan K .M . Fu .F .Leung L . **Sports Injurrey on university students in Hong Kong British Journal of sports Medicine** , 1984 .
- **Motor control and leavning : Behavioral emphasis Champaign** IL Human Kentics . 1999 .
- Dunn John M .& Fait Hollis F . **Special Physical Education** w mc .Brown Publishers Dubuque Iowa 1989 .
- Humphrey ,James .H :**Child .Leavning** .Third Printing . wm .C.Brown Company Publichers.1969.
- Gross man , H.J. (Eds) **Classification in Mental Retardation** Washington :Dc ,American and Association on Mental Deficiency ,1993 .
- Gross man , H .J .and Tarian .G . (Ed) **A M A H and book on Mental Retardation** Elwayn Institules , 1997 .
- Lefvaucois ,GR :**Psychological Theories and Human Learning** Cal :Fornia Brooks Cole puplishing .co.1982 .
- Magill . A. Richard . **Motor Learning** : Boston , Mc . Grow Hill . 1998 .
- Maioment & Bornsein ,**simulation games** . abell & howell company columbus onio ,1973 .
- Moston Muska; **Teaching Physical Education** : Caller E, Merrill , Publishing Company , Ohio, 1981 .
- Nare More . Rand Dever R . **Language Performance and Aducabls Mentally Retarded And Normal Chldven At Five Age Lerelsijor of Speech And Hreeing Research** . 1975 .
- Jousma Paul & French Ron; **Special physical Education** Prentice Hall Inc. New Jersey, 1994.
- Jacobs , D/**Die Menschliche Bewegung , Ratingen** , 1992
- David .Lanqley .student cognition in Stvactinal Setting ,Jou .of Teach .Ph .ed .Human Kentics -1995 .
- Schmidt .and Lee **Motor control and learning** ;I.L Human Kintics ,1999 .
- Schmidt . A .Richard and timothy lee , **Mutor control and learning : A Behavioral emphasis Champaign** IL Human Kentics . 1999 .
- Schmidt . A .Richard and Robert . A .Bjork , **New cocetua Lization of practice American Psychological society** . 1992 .



-
- Schmidt & Wvishers ; **Motor Learning and Performance** : Human . Kentics.2004..
 - Schmidt and Wvisberge ,**Motor Learning and Performance** Micmillon . Pub . New York .1980 .
 - Schmidt .and Weisberg , **Motor Leavning and Pevformance. IL** Human Kentics . 2000 .
 - Singer , N . Robert , **Motor Leavning and Pevformance** Micmillon . Pub . New York .1980 .
 - Stones ; **Eian introduction educational Psychology** : London, 1996 .

ملحق (١)

يبين أسماء المعاهد في بغداد والمحافظات وعدد المستفيدين منها سنة ٢٠٠٨

في بغداد معهد الرجاء - المسبح (٧٥ مستفيداً)

معهد الوفاء - الكاظمية (٨٠ مستفيداً)

معهد الشقائق - الشعلة (٥٩ مستفيداً)

معهد الروابي - اليرموك (١٠٤ مستفيداً)

معهد الآمال - الوزيرية (١١٠ مستفيداً)

معهد القادسية - حي الجامعة (٦٢ مستفيداً)

في المحافظات معهد الرجاء - بابل (٦٢ مستفيداً)

معهد الرجاء - نينوى (٧٩ مستفيداً)

معهد الرجاء - البصرة (٤٢ مستفيداً)

معهد الرجاء - واسط (٣٨ مستفيداً)

معهد الرجاء - الديوانية (٩٠ مستفيداً)

معهد الرجاء - كركوك (٩٧ مستفيداً)

معهد الرجاء - النجف (١٠٠ مستفيداً)

معهد الرجاء - كربلاء (٣٠ مستفيداً)

معهد الرجاء - السماوه (٥٣ مستفيداً)

معهد الرجاء - الرميثة (٤٦ مستفيداً)

معهد الرجاء - الانبار (٢٨ مستفيداً)

ملحق (٣)

يبين أسماء الأساتذة الخبراء والمختصين الذين تم اختيارهم لتحديد التمارين التعليمية وكذلك مدى صلاحية المنهج التعليمي

مكان العمل	التخصص	اسم الخبير	اللقب العلمي	ت
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	علم التدريب/ ساحة وميدان	محمد عبد الحسن حسن	أستاذ دكتور	١.
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	بيوميكانيك / ساحة وميدان	صريح عبد الكريم الفظلي	أستاذ دكتور	٢.
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	تعلم / التنس الارضي	ظافر هاشم إبراهيم	أستاذ دكتور	٣.
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	تعلم حركي/ الجمناستك الايقاعي	أميرة عبد الواحد	أستاذ دكتور	٤.
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	تعلم حركي/ لياقة بدنية	جنان سلمان محمد	أستاذ دكتور	٥.
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	طرائق تدريس	فاطمة ناصر	أستاذ دكتور	٦.
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	اختبار وقياس/ جمناستك الاجهزة	زهرة شهاب	أستاذ دكتور	٧.
كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة	طرائق تدريس/ مبارزة	لمياء حسن محمد الديوان	أستاذ دكتور	٨.
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	تاهيل معاقين / ساحة وميدان	أيمن عبد الأمير	أستاذ دكتور	٩.
قسم النشاط الرياضي – جامعة النهرين	بيوميكانيك / ساحة وميدان	حامد يوسف	استاذ مساعد دكتور	١٠.
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	بايو ميكانيك / اصابات رياضية / ساحة وميدان	حميد عبد النبي	أ. م. د	١١.
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	تدريب معاقين / ساحة وميدان	احمد محمد إسماعيل	أ. م. د	١٢.



ملحق (٢)

يبين أسماء فريق العمل المساعد

التسلسل	الأسم	العنوان الوظيفي
١.	أ.م د أحمد محمد العاني	تدريسي في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
٢.	عدويه حسين كاظم	معلمة المعهد الوطني للإعاقة العقلية ومنظمات المجتمع المدني الإنسانية، الكرادة
٣.	مائدة كاظم	معلمة معهد الآمال للإعاقة العقلية ، وزارة العمل و لشؤون الاجتماعية . الوزيرية.
٤.	اديان عبد الخالق	معلمة المعهد الوطني اختصاص تصوير العينة .
٥.	أحلام غانم خضر	معلمة معهد الرجاء للإعاقة العقلية .
٦.	محمود جاسم عبد الرضا	مدرب اتحاد الاولمبياد الخاص (مطلق) .
٧.	ماجد دواي	مدرب اتحاد العاب القوى للمعاقين .
٨.	عمار كريم	لاعب اتحاد العاب القوى (ميقاتي) .
٩.	وسام غالي	ممرن اتحاد الاولمبياد الخاص (ميقاتي) .
١٠.	شهاب هونه	مدرب ألعاب قوى (ميقاتي) .



الملحق (٤)

بسم الله الرحمن الرحيم

إستمارة إستبانة لإستطلاع آراء الخبراء العراقيين الخاصة بتقويم الإداء لكل جزء

من إجراء الجسم خلال (٢٥) متر مشي رياضي

السيد.....المحترم.

تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحث تجريبي على تلاميذ معهد الامال للاعاقاة العقلية التابعين لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية وتلاميذ المعهد الوطني بعنوان (تأثير التمرين البطئ واسلوب التنافس المقارن والجماعي في تعلم وتحسين اداء فعالية ٠٠ متر مشي رياضي لذوي الاعاقاة العقلية البسيطة)

وقد تم وضع درجة لتقويم الأداء لكل جزء من أجزاء الجسم وحسب الأكثر مساهمة في الأداء ونوع الخطأ ونظراً لما تتمتعون به من خبره ودراية في هذا المجال يرجى وضع درجة لكل جزء من أجزاء الجسم . وقد حدد الباحث في الجداول المرفقة (١) تقويم الأداء وحسب نسب الأهمية و(٢) زمن الإنجاز ، و(٣) تحديد فقرات الإختبار المرفق وحسب نسب المساهمة وإضافة ما ترونه مناسباً ومنسجماً مع متطلبات الدراسة .

مع فائق الشكر والإمتنان

الباحث

منذر حسين محمد

طالب دكتوراه كلية التربية

الرياضية

جامعة بغداد

التخصص الدقيق :

المرتبة واللقب العلمي :

التوقيع :

التاريخ :

مكان العمل :

جدول (١)

تقويم الإداء

ت	أسم التلميذ	حركة الرجلين	حركة الورك	حركة الذراعين	حركة الجذع	حركة الرأس	حركة الجسم ككل
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							

جدول (٢)

زمن أداء إختبار مشي (١٠٠) متر يتم التسجيل الزمن لإقرب (١٠/١) ثا

ت	أسم التلميذ	المرحلة الأولى خلال (١٥) متر		المرحلة الثانية خلال (٥٠) متر		المرحلة الثالثة خلال (١٠٠) متر	
		تقييم الإداء	زمن الإداء	تقييم الإداء	زمن الإداء	تقييم الإداء	زمن الإداء
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							

((توزيع الدرجات على أجزاء الجسم المؤدية للحركة))

١ - حركة الرجلين	نوع الخطأ	درجة التقويم	تصلح	ام	لا تصلح
------------------	-----------	--------------	------	----	---------

١٠ درجات

- عدم وجود انثناء في مفصل الركبة للرجل الممرجة للأمام
- وجود انثناء بسيط في مفصل الركبة للرجل الممرجة للأمام
- وجود انثناء متوسط في مفصل الركبة للرجل الممرجة للأمام
- وجود انثناء كبير جدا في مفصل الركبة للرجل الممرجة للأمام

٢ - حركة الورك :	نوع الخطأ	درجة التقويم	تصلح	ام	لا تصلح
------------------	-----------	--------------	------	----	---------

١٠ درجات

- عدم وجود ثبات في مفصل الورك والحركة المفضلة للورك امامية خلفية والجانبية وللأعلى والأسفل.
- وجود ثبات بسيط في مفصل الورك
- وجود ثبات متوسط في مفصل الورك
- وجود ثبات كبير في مفصل الورك

٣ - حركة الذراعين :	نوع الخطأ	درجة التقويم	تصلح	ام	لا تصلح
---------------------	-----------	--------------	------	----	---------

١٠ درجات

- عدم وجود مد في مفصل المرفق
- وجود مد بسيط في مفصل المرفق
- وجود مد متوسط في مفصل المرفق
- وجود مد كبير في مفصل المرفق

٤ - حركة الجذع	نوع الخطأ	درجة التقويم	تصلح	ام	لا تصلح
----------------	-----------	--------------	------	----	---------

١٠ درجات

- عدم وجود ميل للجذع
- وجود ميل بسيط للجذع
- وجود ميل متوسط للجذع
- وجود ميل كبير للجذع

٥ - حركة الرأس	نوع الخطأ	درجة التقويم	تصلح	ام	لا تصلح
----------------	-----------	--------------	------	----	---------

١٠ درجات

- عدم وجود ميل للرأس
- وجود ميل بسيط للرأس
- وجود ميل متوسط للرأس
- وجود ميل كبير للرأس

٦ - حركة الجسم ككل (التوافقية)	نوع الخطأ	درجة التقويم	تصلح	ام	لا تصلح
--------------------------------	-----------	--------------	------	----	---------

نوع الخطأ درجة التقويم تصلح أم لا تصلح - عدم وجود أي انثناء في مفصل

١٠ درجات

الركبة

- وبحركة ورك متنوعة وعدم مد المرفق وعدم ميل الجذع والراس
- وجود انثناء بسيط للركبة وثبات بسيط للورك ومد بسيط للمرفق وميل بسيط الجذع والرأس
- وجود انثناء متوسط للركبة وثبات متوسط للورك ومد متوسط للمرفق وميل متوسط للجذع والراس
- وجود انثناء كبير للركبة وثبات كبير للورك ومد كبير للمرفق وميل كبير للجذع والراس



ملحق (٥)

يبين درجة تقويم الاداء لكل جزء من اجزاء الجسم الاكثر مساهمة حسب ارقام التمرينات المهمة

في الاداء ونوع الخطأ

م/استبانة

السيد.....المحترم.

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحث تجريبي على تلاميذ معهد الآمال للإعاقة العقلية التابعين لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية بعنوان (تأثير التمرين البطئ واسلوبي التنافس المقارن والجماعي في تعلم وتحسين اداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الاعاقة العقلية البسيطة)

وقد تم وضع التمرينات الخاصة التعليمية من المصادر والمراجع ومن الباحث بعد تعديلها المرفقة طياً.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراسة في هذا المجال يرجى إبداء رأيكم بتحديد التمرينات الخاصة بهذه الشريحة من الخواص حسب أهميتها لكل جزء من أجزاء الجسم وملائمتها وسهولة تعلمها وتطبيقها وحسب أرقامها علماً سيكون تعلم (٤) تمرينات في الوحدة التعليمية لكافة المجاميع ولمدة (١٥) أسبوع ولـ(٦٣) وحدة تعليمية وسيتم تعليم (٢١) وحدة تعليمية بالتمرين البطيء في المرحلة الأولى على عينة البحث كاملة وبعدها سيتم تعليم (٢١) وحدة تعليمية بأسلوب التنافس المقارن في المرحلة الثانية على المجموعة الأولى وفي نفس الوقت سيتم تعليم (٢١) وحدة تعليمية بالتنافس الجماعي يرجى تحديد (٣٥) تمرين من أصل (٨٠) تمرين ملائم للتطبيق بعد إجراء عدة تجارب استطلاعية، حسب الأهمية لكل جزء

مع فائق الشكر والاحترام

اسم الجزء	أرقام التمرينات المهمة	نسبة المساهمة
حركة الرجلين		
حركة الورك		
حركة الذراعين		
حركة الجذع		
حركة الرأس		
حركة الجسم ككل (التوافق)		

الباحث

منذر حسين محمد



ملحق (٦)

يبين المسافات التي تم تحديد احدها كأختبار تقويم اداء من قبل الخبراء المختصين

السيد.....المحترم.

تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحث تجريبي على تلاميذ معهد الامال للاعاقاة العقلية التابعين لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية وتلاميذ المعهد الوطني بعنوان (تأثير التمرين البطئ واسلوبي التنافس المقارن والجماعي في تعلم وتحسين اداء فعالية ١٠٠ متر مشي رياضي لذوي الاعاقاة العقلية البسيطة) وقد تم وضع عدة اختبارات لهذه الشريحة يرجى تحديد المسافة الملائمة علماً بأن هذه المسافات موجودة ضمن فعاليات منهاج الاتحاد الدولي للاولمبياد الخاص ، ولأجل تحديد حركة اجزاء الجسم بشكل شامل لجميع الاجزاء المساهمة للحركة خلال المشي الرياضي .

مع فائق الشكر والتقدير

اختبارات تقويم الاداء	تصلح	ام	لا تصلح
-----------------------	------	----	---------

١- مسافة ٢٥ متر مشي للخواص.

٢- مسافة ٥٠ متر مشي للخواص.

٣- مسافة ١٠٠ متر مشي للخواص.

الباحث

منذر حسين محمد

طالب دكتوراه ا كلية التربية الرياضية

المرتبة واللقب العلمي :

التخصص الدقيق :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

ملحق (٧)

يبين الموافقات الأصولية من وزارة العمل والشؤون الاجتماعية والمعاهد
واتحاد الاولمبياد الخاص لإجراء تجربة البحث

- موافقة وزارة العمل والشؤون الاجتماعية
- موافقة اتحاد الاولمبياد الخاص
- موافقة المعهد الوطني لمنظمات المجتمع المدني الإنساني



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
جمهورية العراق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

العدد: ٤٦٨

التاريخ: ٢٠١٥ / ٢

إلى /وزارة العمل والشؤون الإجتماعية / معاهد المعاقين عقلياً
م / تسهيل مهمة

تحية طيبة ...

يرجى تسهيل مهمة طالب الدكتوراه (منذر حسين محمد) لإكمال متطلبات بحثه الموسوم
بـ : (تأثير استخدام التمرين البطيء والتنافس المقارن والتنافس الجماعي في التعلم والانجاز
لفعالية ١٠٠ مشي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة) على أن لاتتحمل الكلية تبعات ذلك من
الناحية المادية .

مع التقدير



أ. د. منذر هاشم الخطيب
العميد

نسخة منه إلى /

- ◀ الصادرة .
- ◀ ملف الطالب .

البريد الإلكتروني E-Mail: sport@uruklink.net

sport1@uruklink.net

sported@iraqacad.org

العراق - بغداد / الجادرية

بدالة ذات ثلاثة خطوط / ٧٧٨٤٤٣٠

العميد : ٧٧٨٤٦٠٩



بسم الله الرحمن الرحيم
جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا



العدد: ١
التاريخ: ١٧/٧/٢٠١٧

إلى /الأولمبياد الخاص
م/ تسهيل مهمة

تحية طيبة ...

يرجى التفضل بتسهيل مهمة طالب الدكتوراه (منذر حسين محمد) لإكمال متطلبات أطروحة الدكتوراه الموسومة بـ :- (تأثير استخدام التمرين البطيء والتنافس المقارن والتنافس الجماعي في التعلم والإنجاز لفعالية ١٠٠م مشي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة) على أن لا تتحمل الكلية تبعات ذلك من الناحية المادية .

مع التقدير ...

أ.د. منذر هاشم الخطيب
العميد



نسخة منه الى /
الصادرة .
ملف الطالب .

البريد الإلكتروني E-Mail: sport@uruklink.net
sport1@uruklink.net
sported@iraqcad.org

العراق - بغداد / الجادرية
بدالة ذات ثلاثة خطوط / ٧٧٨٤٤٣٠
العميد : ٧٧٨٤٦٠٩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وزارة العمل والشؤون الاجتماعية
 دائرة رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة
 القسم / التخطيط
 العدد / ٥٤٨٥
 التاريخ / ٢٠٠٨/١٣/٢٢

الى / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

م / تسهيل مهمة

كتابكم المرقم ٢٦٨ في ٢٠٠٨/٥/٦

تم تسهيل مهمة الباحث طالب الدكتوراه (منذر حسين محمد) في تطبيق برنامجه على طلاب معاهدي الامال و الرجاء للتخلف العقلي ضمن متطلبات بحثه الموسوم (تأثير استخدام التمرين البطيئ و التنافس الجماعي في التعلم و الانجاز لفعالية ١٠٠ م مشي لذوي الاعاقة العقلية البسيطة)

للتفضل بالعلم مع التقدير . . .

وليد مظفر محمد
 المدير العام

نسخة منه الى /

- مركز العوق العقلي / هامشكم في ٢٠٠٨/١٢/١٧ مع التقدير .
- معهد الامال / كتابكم المرقم ٣٢٢ في ٢٠٠٨/١٢/١٥ للعلم مع التقدير .
- معهد الرجاء / كتابكم المرقم ٣٢٩ في ٢٠٠٨/١١/١٧ للعلم مع التقدير .
- قسم التخطيط مع الاوليات .



NATIONAL OLYMPIC COMMITTEE OF IRAQ

SPECIAL OLYMPICS
IRAQ



اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية
الاولمبياد الخاص العراقي
(للتخلف العقلي والمنفولي)

NO.:

DATE:

العدد: ١٦٦

التاريخ: ٢٠٠٨/٥/١٢

الى / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

م / تسهيل مهمة

تحية طيبة ..
وكتابكم المرقم ٤٠٠ (٤٦٨) من ٢٠٠٧/٥/١٦ / ٢٠٠٨/٧/١٧ تم تسهيل مهمة الباحث (منذر حسين محمد)
وذلك لأكمال أطروحته الموسومة (تأثير استخدام التمرين البطيء والتنافس
المقارن والتنافس الجماعي في التعلم والانجاز لفعالية ١٠٠ متر مشي لذوي الاعاقة
العقلية البسيطة) على لاعبي اتحادنا وبالتعاون مع مدربي منتخبنا .
للتفضل بالعلم والاطلاع ..

مع وافر التقدير والاحترام

المرفقات /

قائمة بأسماء اللاعبين



سعد عيد ياسين
رئيس الاولمبياد الخاص العراقي



نسخة الى /

ملف الصادرة

Iraq - Baghdad P.O.BOX: 441 Tel: +964 1 7725914

Mobile : +9647901491037 / +9647702562942

العراق - بغداد ص.ب/٤٤١ هاتف: +٩٦٤ ١ ٧٧٢٥٩١٤

موبايل : +٩٦٤ ٧٧٠٢ ٥٦٢٩٤٢ / +٩٦٤ ٧٩٠١ ٤٩١٠٣٧

البريد الالكتروني: E-mail:so_iraq@yahoo.com

NATIONAL OLYMPIC COMMITTEE OF IRAQ

SPECIAL OLYMPICS
IRAQاللجنة الاولمبية الوطنية العراقية
الاولمبياد الخاص العراقي
(للتخلف العقلي والمنقولي)

NO.:

DATE:

العدد: ١١٦

التاريخ: ٢٠١٤/٥/٢٥

قائمة بأسماء اللاعبين

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| ٠٢ مصطفى وليد هاشم | ٠١ عمر محمد سعيد |
| ٠٤ مصطفى عبد الرضا | ٠٣ فارس علي محمد |
| ٠٦ جعفر حسين شماخ | ٠٥ أمير عماد شاكر |
| ٠٨ أنور محمود شاكر | ٠٧ بسام ستار جبار |
| ٠١٠ سامر مهدي هاشم | ٠٩ حسام حسين صالح |
| ٠١٢ محمد منصور عبد الزهرة | ٠١١ حسين سامي جبار |
| ٠١٤ حمزة محمد كاظم | ٠١٣ حسين محمد |
| ٠١٦ عباس فاضل صبحي | ٠١٥ محسن حافظ حسين |
| ٠١٨ زيد خالد شنين | ٠١٧ خالد أبراهيم |
| ٠٢٠ محمود كامل | ٠١٩ علي جمعة |

Iraq - Baghdad P.O.BOX: 441 Tel: +964 1 7725914

Mobile : +9647901491037 / +9647702562942

العراق - بغداد ص.ب/٤٤١ هاتف: +٩٦٤١٧٧٢٥٩١٤

موبايل: +٩٦٤٧٩٠١٤٩١٠٣٧ / +٩٦٤٧٧٠٢٥٦٢٩٤٢

البريد الإلكتروني: E-mail:so_iraq@yahoo.com



national institute for children of
special need and the disabled



المعهد الوطني لرعاية الأطفال
المعاقين و ذوي الاحتياجات الخاصة

العدد:- ١١

التاريخ:- ٢٠٠٨ / ٦ / ٢

بسم الله الرحمن الرحيم

الى / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

م / تسهيل مهمة طالب دكتوراه

لا مانع لدينا من تسهيل مهمة طالب الدكتوراه منذر حسين محمد في العمل ضمن مؤسستنا (المعهد الوطني للاطفال المعاقين وذوي الاحتياجات الخاصة) حسب كتاب كلياتكم المرقم 268 في 6 / 5 / 2008 وكتاب وزارة العمل و الشؤون الاجتماعية قسم التخطيط و قسم الاعلام (المرقم/331) في 2008/5/11

المتضمن في تسهيل مهمة الباحث في معاهد الاعاقة العقلية لاكمال مشروع بحثه المتضمن بالمنهج التعليمي لتعليم فعالية المشي الرياضي بالاساليب الحديثة الخاصة لهذه الشريحة من الاعاقة العقلية البسيطة

ولكم فائق الشكر و التقدير

و ادناه اسماء التلاميذ المشاركين في عملية البحث

نوع العوق	اسم الطالب	
اعاقة عقلية بسيطة	حيدر ناطق قاسم	1-
اعاقة عقلية + الصم	حيدر حسين فاضل	2-
اعاقة عقلية بسيطة	علي رزوقي عبد الوهاب	3-
متخلف	نورس موفق جابر	4-

أعاقه عقلية بسيطة	أحمد عبد الكريم أسماعيل	-6
أعاقه عقلية بسيطة	خليل مجيد حميد	-7
أعاقه عقلية بسيطة	حسين عمران عيسى	-8
أعاقه عقلية بسيطة	محمد أسعد أنور	-9
أعاقه عقلية بسيطة	باقر عبد الحسن كاظم	-10
أعاقه عقلية + الصم	مرتضى حسين كاظم	-11
أعاقه عقلية بسيطة	صدام صباح مطر مطلق	-12
أعاقه عقلية بسيطة	أمير راسم عدنان	-13
أعاقه عقلية بسيطة	رسول حسين زهير	-14
أعاقه عقلية بسيطة	سعد عامر عبد الرزاق	15
أعاقه عقلية بسيطة	عمر علي احمد	-16
أعاقه عقلية بسيطة	حسين عبد الحسن كاظم	-17
أعاقه عقلية بسيطة	علي جمعة سلمان	18-
أعاقه عقلية بسيطة	زيد خالد شنين	-19
أعاقه عقلية بسيطة	أحمد محسن محمد	-20



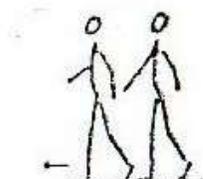
 سميرة العلي
 رئيسة منظمة نساء العراق العاملة
 مديرة المنهج
 منظمة نساء العراق العاملة



ملحق (٨)

يبين نموذج تنظيم التمرينات التعليمية لتعلم الأداء الفني وانجاز فعالية (١٠٠) متر مشي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة بالتمرين التعليمي البطيء والتنافس المقارن والتنافس الجماعي:

الرسم الشكل	الملاحظات التغذية الراجعة	الواجب الحركي التمرين
	<p>المشي اماماً بايقاع حركي في خط مستقيم او خط دائري، زيادة مسافة الخطوة وسرعتها، مع التاكيد على مرجحة الرجلين</p>	<p>١- (وقوف) المشي اماماً:</p>
	<p>التأكيد على المشي اماماً سواء كان في الصعود او النزول، منحدر واطئ (٥) درجات في مراحل التمرين الاولى ثم منحدر متوسط (١٠) درجات في المراحل المتقدمة، حركة الذراعين معاكسة لحركة الرجلين اثناء المشي، ولمسافة (١٥) متر مع التاكيد على حركة الرجلين مع الذراعين مع ميلان قليل للجذع بدرجة (٣-٢).</p>	<p>٢- (الوقوف) المشي على منحدر ارتفاع واطئ ٥ درجات ثم ارتفاع متوسط ١٠ درجات المشي اماماً والطلوع على المنحدر ثم النزول بالمشي اماماً على المنحدر.</p>
	<p>التاكيد على حركة الرجلين لاجل تردد الخطوة وحركة الورك</p>	<p>٣- (الوقوف) المشي على علامات متوازية ذات مسافات قصيرة (١٥) متر</p>
	<p>التاكيد على حركة الرجلين والذراعين</p>	<p>٤- (وقوف) المشي ومرجحة</p>





	حسب المراحل الفنية.	للرجلين اليمين ثم اليسار بالتبادل على علامات متوازية اسفنجية لمدة (١٥) ثانية
	التأكيد على مرجحة الرجلين للامام بشكل مستقيم دون ثنيها.	٥- وقوف) المشي اماماً مع تبادل رفع الرجل عالياً ممدودة حسب مقدرة التلميذ دون تصفيق باليدين .
	على حركة الرجلين والذراعين التوافقية مع ثبات الجذع والراس عمودياً	٦- (وقوف) المشي على علامات متوازية ذات مسافات (٢٠ - ٢٥) متر
	التأكيد على حركة الورك ومرجحة الرجلين والذراعين.	٧- (وقوف) المشي اماماً على لوحة خشب ارتفاع (٣) سم ويعرض (١٥) سم بالتبادل مرجحة الرجل اليمين لمسافة (١٠) متر على اللوحة والرجل اليسار على الارض ثم الرجل اليسار على اللوحة لمسافة (١٠) متر والرجل اليمين على الارض
	التأكيد على توافق حركة الرجلين و الذراعين .	٨- (وقوف) المشي على علامات متوازية ذات مسافات طويلة حسب



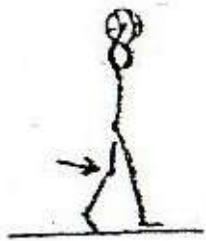
		خدمة المتعلم لمسافة (٢٥) متر،
	التأكيد على حركة الرجلين وميلان الجذع بدرجة (٢-٣) درجة.	٩- (الوقوف) المشي على منحدر لمسافة (٢٠) متر
	التأكيد على توافق حركة الرجلين والذراعين .	١٠- (وقوف) المشي اماماً بخطوات واسعة مع مرجحة الذراعين اماماً خلفاً بالتبادل.
	التأكيد على زاوية انثناء الذراعين بزاوية (٩٠) درجة.	١١- (الوقوف)، الذراعان نصف انثناء المشي اماماً مع تبادل مرجحة الذراعين متنية اماماً خلفاً ، التدرج في سرعة ومسافة الخطوات
	مع التأكيد على حركة الذراعين بنصف دائرة	١٢- (وقوف انثناء عرضاً) المشي اماماً مع دوران الكتف اماماً خلفاً على شكل نصف دائرة
	التأكيد على مسافة الخطوة القصيرة، عدم ملامسة كعبي القدمين للأرض، المشي في خط مستقيم ودائري، مع التأكيد على حركة الرجلين وانتصاب الجذع.	١٣- (وقوف لمس خلف الرقبة) المشي اماماً على المشطين.
	مع التأكيد على حركة الرجلين دون ثني واستقامة الجذع والراس	١٤- (الوقوف) المشي اماماً بايقاع حركي في خط مستقيم أو دائري- الجسد



		ممدود وعلى كامل استقامته - تقليل مسافة وسرعة الخطوة للوصول إلى المشي على أطراف الأصابع (الكعبين) أي حركة الرجل بالقدم
	التأكيد على أداء التمرين بحركة نوافق لكل جزء من أجزاء التمرين بخطوة كما يلي: (يسار-ثني) (يمين-مد) (يسار-خفض أسفل خلفا)، مع التأكيد على حركة الذراعين التوافقية مع الرجلين.	١٥- (وقوف الذراعان أماما) المشي أماما مع ثني الذراعين عرضا فمدهما أماما.
	التأكيد على ملائمة عضد الذراع لجانب الرأس (الأذن)، تغيير اتجاه الدوران من الأمام للخلف ومن الخلف للأمام، مع التأكيد على حركة الذراعين مع الورك واستقامة الجذع والراس.	١٦- (وقوف) المشي أماما مع تتابع دوران الذراعين أماما عاليا خلفا ثم تتابع الذراعين خلفا عاليا أماما
	التأكيد أداء التمرين بإيقاع حركي للرجلين (يسار-يمين) وإيقاع حركي للذراعين (يمين-يسار)، التأكيد على حركة الذراعين وميلان الجذع قليلاً للامام.	١٧- (وقوف) المشي أماما مع مرجح الذراعين مثنية أماما عاليا بالتبادل. الوصول بالذراع أماما
	اتجاه اللف يكون باتجاه الرجل الأمامية، ثني الرجلين انثناء خفيفا، مساهمة حركة الذراعين باتجاه اللف، الارتكاز على باطن قدم الرجل الأمامية	١٨- (وقوف) المشي أماما مع تبادل لف الجذع ومرجحة الذراعين جانبا



	وأصابع مشط قدم الرجل الخلفية، مع التأكيد على حركة الورك ومرجحة الذراعين.	
	المشي في خط مستقيم أو دائري، التأكيد على حركة الذراعين مع توجيه القدم للامام.	١٩- (قرفصاء) المشي أماما على أطراف أصابع القدمين مع مرجحة الذراعين أماما خلفا بالتبادل
	السير للأمام بخطوات قصيرة، المحافظة على المسافة ثابتة بين القدمين، النظر لأسفل وللأمام، أداء التمرين بإيقاع حركي (يمين - يسار)، التأكيد على حركة الرجلين للامام دون ثني الركبة.	٢٠- (وقوف فتحا مسك أصابع القدمين) المشي أماما.
	التأكيد على حركة الذراعين مع ميل الجذع اماماً	٢١- المحافظة على ميل الجذع أماما المحافظة على ثني الذراعين من المرفقين، حركة الذراعين معاكسة لحركة الرجلين،
	المحافظة على جعل الكرة على الرأس، النظر للأمام، المشي بخطوات منتظمة سواء بخطوات قصيرة او متوسطة او طويلة، التأكيد على حركة الرجلين مع انتصاب الجذع والراس والنظر.	٢٢- (وقوف حمل الكرة باليدين على الرأس) المشي أماما او حملها اماما او جانبا او خلفا.



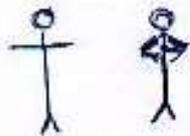
	<p>التأكيد على حركة الورك واستقامة الجذع والراس.</p>	<p>٢٣- (وقوف تخاصر) المشي أماما على الأمشاط على شريط ملون بعرض ٣٠سم، ٢٠سم، ١٠سم ذو مادة لاصقة</p>
	<p>التأكيد على حركة الورك مع اتزان الجسم</p>	<p>٢٤- (الوقوف) المشي على قطعة اسفنجية مع مساعدة الذراعين في التوازن والتركيز على حركة الورك للاعلى والاسفل او للجانبين</p>
	<p>التأكيد على حركة الرجلين والورك</p>	<p>٢٥- (الوقوف) المشي على خط منحنى، وتموجات جانبية بين (٢-٤) متر لاجل النزول على الجهة الخارجية للقدم مع تغيير اتجاهات الجسم لمسافة ٥٠ متر بين الشواخص او اعلام</p>
	<p>التأكيد على جميع حركات الجسم</p>	<p>٢٦- (الوقوف) المشي على خط مستقيم ملون بعرض ٣٠ سم ثم</p>



		<p>منحني ثم دائرة ثم على مسار متعرج بعدها الوصول الى الخط المستقيم لاجل ضبط جميع حركات الجسم من خلال هذه الاشكال</p>
		<p>٢٧- (الوقوف) المشي على شريط ملون بعرض ٣٠سم، ٢٠سم، ١٠سم ذو مادة لاصقة مع وضع العصا على الاكتاف والمشي (٢٠) متر ثم وضع العصا خلف الظهر والمشي (٣٠) متر ثم وضع العصا باليد اليمنى وبشكل عمودي على الارض وتحويلها الى اليد اليسرى لمسافة (٥٠) متر لاجل التوافق بين الذراعين.</p>
	<p>التاكيد على جميع حركات الجسم وصولاً الى الاداء الالي والانجاز قطع مسافة ١٠٠ متر.</p>	<p>٢٨ الوقوف) المشي بصورة صحيحة كاختبار لهذه المسافات على خط مستقيم او مجال خال من الخطوط لمسافة (٢٠) متر ثم (٣٠) متر و(٥٠) متر ثم (١٠٠) متر بالاستناد على الرجل الامامية ثم المرجحة الخلفية للرجل الخلفية للرجل الاخرى ثم الاستناد على الرجل الخلفية بعدها مرجحة الرجل الامامية ثم الاستناد المزدوج دون ثني وطيران الرجلين عن الارض مع حركة الورك تقاطعاً مع حركة الاكتاف مع مرجحة الذراعين المثنية من مفصل المرفق</p>



		مع ثبات الراس والجذع وميلانه قليلاً للامام
	يهدف التمرين الى مدى تحكمها الفرد في اداء الرجلين من ناحية الاتزان والانحرافات الجسمية.	٢٩- (الوقوف) المشي اماماً بين حبلين مشدودين مع مستوى الركبتين (٣٠-٤٠) سم لمسافة (٢٥) متراً.
	يهدف التمرين الى التوازن بزيادة سرعة الفرد من اجل الاداء بزمن اقل.	٣٠- (الوقوف) المشي اماماً على اشارات متقطعة اقل من خطوة الفرد تم بطول خطوة الفرد لمسافة ٥×٢٥ تكرارات.
	سهدف التمرين الى التوازن وتغيير اتجاهات الجسم من خلال السرعة المنوعة للاجزاء لمسافة ١٠ متر وبعشرة تكرارات.	٣١- (الوقوف) المشي على شكل رقم ٨ مع تغيير المسار والاتجاه بعكس الاتجاه الذي كان يمشي به اللاعب
	يكرر بالرجل الاخرى ويكرر (٥×١٠) سيتات لكلا الرجلين لمدة (٤٠) ثانية والراحة (١٥) ثانية مع التأكيد على استقامة الجذع ومد الرجل الخلفية .	٣٢- (الوقوف) مد الرجل اليسرى خلفاً ثني الركبة اليمنى اماماً وضغطهما للاسفل والرجوع للوضع الابتدائي
	عدم تقديم الجذع للامام مع المرجحة الامامية للرجل الامامية.	٣٣- (الوقوف) الطعن بالرجل اليسرى اماماً فالرجوع للوضع الابتدائي يكرر (٥×١٠) لكلا الرجلين.
	التأكيد على توافق الذراعين مع العين، والنظر للامام من خلال حركة الذراعين بالزاوية (٩٠) لمدة (٤٥ ثانية×٥) مرات	٣٤- (الوقوف، انثناء عرضاً) مرجحة الذراعين بالتقاطع اماماً الصدر في المستوى الافقي.



والراحة (١٥) ثانية



المحافظة على توازن العصا وتوافق
الذراع مع العين والنظر للامام مع حرية
الحركة لمسافة (٢٥متر×٥) مرات.

٣٥- (الوقوف، مسك العصا) مسك
العصا عمودياً بقبضة اليد من طرفها
السفلي امام الجسم، والمشي اماماً مع
توازن العصا ويتبادل الذراع.

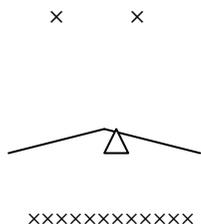
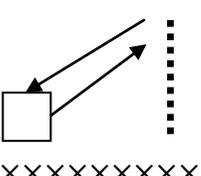
ملحق (٩)

١٧٦

بيين الواحدات التعليمية الخاصة بالمنهاج التعليمي باستخدام التمرين البطيء واسلوب التنافس المقارن والتنافس الجماعي

المجموعة التجريبية بالاسلوب البطيء (تنفيذ التمرينات التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء	الهدف التربوي: تنمية الحماس والتقاني بين التلاميذ	انموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالاسلوب البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي	الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
الاسبوع الاول / اليوم / الاثنين التاريخ / ٢٠٠٨/٦/٢	الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠ وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيس	الملعب: ساحة معهد الامال للاعاقة العقلية في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية	لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
الوحدة التعليمية/الاولى	ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال	عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة	
الزمن: ٤٥ دقيقة			

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التشكيلات	الملاحظات
١	القسم التحضيري	(١٠) دقيقة			
أ-	الاجواء التربوية	(٢) دقيقة	يقف التلاميذ على شكل خط مستقيم ← اخذ الغياب ← تجهيز ادوات الدرس، التاكيد من صلاحيتها ← توجيه التلاميذ بخلع كل ما يعرضهم للاصابات ← بدأ الدرس بصيحة (رياضة-قوة).	XXXXXXXXXXXX	- التاكيد على الوقوف الصحيح. - التاكيد على النظام والاحترام بين التلاميذ.
ب-	الاعداد العام	(٤) دقيقة	السير الاعتيادي ← على الكعبين ← على المشطين ← الهرولة الخفيفة ← مع تدوير الذراعين للامام والخلف ← مع تدوير الذراعين للجانبين ← بالتعاقب ← برفع الركبتين ← تخفيف الهرولة بالتنفس للأسفل ومد الذراعين نحو القدمين وثني الجذع للامام		- تمارين السير والهرولة تكون بشكل دائري. - التاكيد على الحركات اثناء الهرولة.
ج-	الاعداد الخاص	(٤) دقيقة	(الوقوف) المشي اماماً بايقاع حركي على خط مستقيم او دائري ← التصفيق باليدين امام الجسم ← مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل والجذع عمودي ← لمس الرقبة المشي اماماً على المشطين	XXXXXXXXXXXX	- المشي من الوقوف عمل كل فرد على حدة بتوجيه المعلمة .
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة		△	
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة فعالية المشي الرياضي وخاصة حركة الرجلين للامام وتقوم بعرضها مركزة على الاستناد الامامي ثم المرحجة الخلفية ثم الاستناد الخلفي بعدها المرحجة الامامية ثم الاستناد المزدوج للرجلين وتتم اداء حركة الرجلين من خلال المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ من خلال التمرينات	XXXXXXXXXXXX	- يكون الشرح بشكل دقيق. - توضح المعلمة كيفية اداء الحركات في الجزء التطبيقي. - اعلام التلاميذ بان الاداء في الجزء التطبيقي هو ضبط التمرين الخاص.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	أ- استخدام تمرين من (الوقوف) المشي على شريط او خط بطول ١٥ متر × ٥ مرات والراحة ١٥ لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر بعرض ٣٠ سم ملون للتوازن والاحساس بطول الخطوة وتوجيه القدم للامام و المشي على خط جبسي واداء الحركة دون ثني الرجل الامامية ودون طيران الرجلين عن الارض ب- (الوقوف) المشي على منحدر بارتفاع واطى ١٥ م × ٥ تكرارات والراحة ١٥ لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر. ج- (الوقوف) المشي على علامات متوازية ذات مسافات قصيرة ١٥ متر × ٥ مرات والراحة ١٥ لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

		<p>د- (وقوف) المشي المرحجة بالرجلين يمين يسار بالتبادل في المكان على علامات متوازية واداء التمرين حسب المراحل الفنية لحركة الرجلين لمدة ١٥ ثانية × ٥ مرات والراحة ٤٥ ثانية، ويتم تطبيق التمرينات اعلاه كل تلميذ على حدة بالتمرين البطيء ١٥ متر × ٥ مرات والراحة ١٥ لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر ، وبمساعدة المعلمة على علامات متوازية اسفنجية.</p>			
الملاحظات	التشكيلات	الفعاليات والنشاطات	الوقت بالدقائق	اقسام الوحدة التعليمية	ت
<p>- لعبة البريد والتاكيد على الاداء الصحيح.</p> <p>- الانصراف الى الصف</p>		<p>- لعبة صغيرة يقف التلاميذ بشكل خط نسق ثم تصفر المعلمة للتلميذ الاول بالمشي البطيء لجلب الكرة من الصندوق وتسليمها الى التلميذ الثاني، وهكذا الى اخر تلميذ ويسجل احسن اداء (لعبة البريد).</p> <p>- اعطاء تمارين ارخاء وتهدئة عامة ثم انتهاء الدرس بصيحة (الرياضة قوة).</p> <p>- اعطاء تمارين مكملة لحركة الرجلين للوحدة القادمة من قبل المعلمة.</p>	(٥) دقيقة	القسم الختامي	-٣

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ
الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

انموذج لوحدة تعليمية من المنهاج التمرينات التطبيقية
لانجاز فعالية ٥٠ متر مشي بالاسلوب المقارن

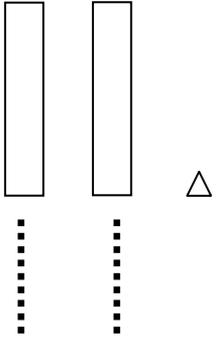
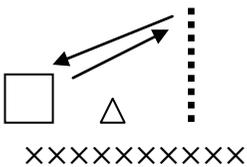
المجموعة التجريبية الاولى (تنفيذ التمرينات التطبيقية
لانجاز ١٠٠ متر مشي بالاسلوب المقارن)

الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون
عدد ٢، عصا بطول ١,٥ عدد (١٠) جيس لتخطيط
الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر متوسط

الملعب: ساحة معهد الامال للاعاققة العقلية في وزارة
العمل والشؤون الاجتماعية
عدد التلاميذ (١٠) فئة الاعاققة العقلية البسيطة

الاسبوع الاول /اليوم/ الاثنين التاريخ /٢٢/٧/٢٠٠٨
الوحدة التعليمية/الاولى لزمان الاداء (الانجاز)
الزمن: ٤٥ دقيقة

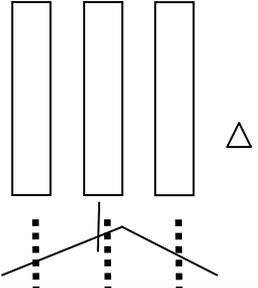
ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التشكيلات	الملاحظات
١	القسم التحضيري	(١٠) دقيقة			
أ-	الاجواء التربوية	(٢) دقيقة	يقف التلاميذ على شكل خط مستقيم ← اخذ الغياب ← تجهيز ادوات الدرس، التاكيد من صلاحيتها ← توجيه التلاميذ بخلع كل ما يعرضهم للاصابات ← بدأ الدرس بصيحة (رياضة-قوة).	XXXXXXXXXXXX △	-التاكيد على الوقوف الصحيح. - التاكيد على النظام والاحترام بين التلاميذ.
ب-	الاعداد العام	(٤) دقيقة	السير الاعتيادي ← على الكعبين ← اعلى المشطين ← الهرولة الخفيفة ← مع تدوير الذراعين للامام والخلف ← مع تدوير الذراعين للجانبين ← بالتعاقب ← برفع الركبتين ← تخفيف الهرولة بالتنفس للأسفل ومد الذراعين نحو القدمين وثني الجذع للامام		- تمارين السير والهرولة تكون بشكل دائري. - التاكيد على الحركات اثناء الهرولة.
ج-	الاعداد الخاص	(٤) دقيقة	(الوقوف)المشي اماماً بايقاع حركي على خط مستقيم او دائري ← والتصفيق باليدين امام الجسم ← رفع الركبتين عالياً بالتبادل والجذع عمودي ← لمس الرقبة المشي اماماً على المشطين	XXXXXXXXXXXX △	- المشي من الوقوف بشكل زوجي (مقارن مع الزميل) مع توجيه المعلمة.
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(٥) دقيقة	اعادة شرح المعلمة لفعالية ١٠٠ متر مشي سريع وخاصة حركة الرجلين للامام وتقوم بعرضها مركزة على الاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي بعدها المرجحة الامامية ثم الاستناد المزدوج بالرجلين ويتم اداء حركة الرجلين من قبل المعلمة وتطبيقها امام التلاميذ ثم بواسطة تلميذين نموذجين بواسطة التمارين التطبيقية بأسلوب التنافسي المقارنة ثم التلاميذ (زوجين) بعد زوجين وبشكل تنافسي	XXXXXXXXXXXX △	- يكون الشرح سريع لاعادة الذاكرة. - توضح المعلمة كيفية اداء الحركات في الجزء التطبيقي. - اعلام التلاميذ بان الادوات في الجزء التطبيقي هي ضبط التمرين الخاص لاجل الانجاز.

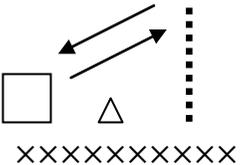
		<p>أ- استخدام تمرين من (الوقوف) المشي على شريط او خط بطول ٢٥ متر \times ٤ مرات والراحة ١٥ لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر بعرض ٣٠ سم ملون للتوازن الاحساس بطول الخطوة والمشي على خط جبسي واداء الحركة دون ثني الرجل الامامية ودون طيران الرجلين عن الارض من قبل تلميذين.</p> <p>ب- المشي من الوقوف على منحدر بارتفاع واطئ من قبل تلميذين.</p> <p>ج- (الوقوف) المشي على علامات متوازية ذات مسافات متوسطة ٢٥ متر \times ٤ مرات والراحة ١٥ لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.</p> <p>د- (الوقوف) المرحجة بالرجلين يمين ويسار بالتبادل في المكان على علامات متوازية اسفنجية أي اداء التمرين حسب المراحل الفنية لحركة الرجلين لمدة ١٥ ثانية \times ٦ مرات والراحة ١٥ ثانية على علامات متوازية اسفنجية.</p>	(٢٥) دقيقة	الجزء التطبيقي	ب-
- الانصراف الى الصف		<p>- لعبة صغيرة يقف التلاميذ على شكل مجموعتين ثم تصفر المعلمة للتلميذين الاول والثاني بالمشي السريع لجلب الكرتين من الصندوق وتسليمها الى التلميذين الاخرين ويسجل احسن اداء واسرع انجاز (لعبة البريد)</p> <p>- تمارين ارخاء وتهدئة عامة ثم انتهاء الدرس بصيحة (الرياضة، قوة).</p> <p>- اعطاء تمارين مكملة لحركة الرجلين للوحدة القادمة من قبل المعلمة.</p>	(٥) دقيقة	القسم الختامي	٣-

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ
الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
الادوات: شريط او خط بطول ٢٥ متر بعرض ٣٠ سم ملون
عدد ٣، عصا بطول ١,٥ عدد (١٠) جيس لتخطيط الملعب
او شريط لاصق ابيض ومنحدر متوسط الارتفاع

انموذج لوحدة تعليمية من المنهاج التمرينات الخاصة
لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي بالاسلوب الجماعي
الملعب: ساحة معهد الامل للاعاقبة العقلية في وزارة
العمل والشؤون الاجتماعية
عدد التلاميذ (١٠) فئة الاعاقبة العقلية البسيطة

المجموعة التجريبية الثانية (تنفيذ)
التمرينات التطبيقية بالاسلوب الجماعي)
الاسبوع الاول اليوم/الثلاثاء التاريخ/ ٢٣/٧/٢٠٠٨
الوحدة التعليمية/الاولى لزمन الاداء (الانجاز)
الزمن: ٤٥ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التشكيلات	الملاحظات
١	القسم التحضيري	(١٠) دقيقة			
أ-	الاجواء التربوية	(٢) دقيقة	يقف التلاميذ على شكل خط مستقيم ← اخذ الغياب ← تجهيز ادوات الدرس، التأكد من صلاحيتها ← توجيه التلاميذ بخلع كل ما يعرضهم للاصابات ← بدأ الدرس بصيحة (رياضة-قوة).	XXXXXXXXXXXX △	-التأكيد على الوقوف الصحيح. - التأكيد على النظام والاحترام بين التلاميذ.
ب-	الاعداد العام	(٤) دقيقة	السير الاعتيادي ← على الكعبين ← على المشطين ← الهرولة الخفيفة ← تدوير الذراعين للامام والخلف ← تدوير الذراعين للجانبين بالتعاقب ← برفع الركبتين ← تخفيف الهرولة بالتنفس للأسفل ومد الذراعين نحو القدمين وتثني الجذع للامام		- تمارين السير والهرولة تكون بشكل دائري. - التأكيد على الحركات اثناء الهرولة.
ج-	الاعداد الخاص	(٤) دقيقة	(الوقوف) المشي اماماً بايقاع حركي على خط مستقيم او دائري ← التصفيق باليدين امام الجسم ← رفع الركبتين عالياً بالتبادل والجذع عمودي ← لمس الرقبة المشي اماماً على المشطين	XXXXXXXXXXXX △	- المشي من الوقوف بشكل جماعي مع توجيه المعلمة.
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(٥) دقيقة	اعادة شرح المعلمة لفعالية ١٠٠ متر مشي بشكل سريع لاعادة الذاكرة وخاصة حركة الرجلين للامام وتقوم بعرضها مركزة على الاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي بعدها المرجحة الامامية ثم الاستناد المزدوج بالرجلين ويتم اداء حركة الرجلين من قبل المعلمة وتطبيقها امام التلاميذ ثم بواسطة ثلاث تلاميذ آخرين بواسطة التمارين بشكل تنافسي	XXXXXXXXXXXX △	- يكون الشرح بشكل سريع لاعادة الذاكرة. - توضح المعلمة كيفية اداء الحركات في الجزء التطبيقي. - اعلام التلاميذ بان الادوات في الجزء التطبيقي هي ضبط التمرين الخاص.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٥) دقيقة	أ- استخدام تمرين من (الوقوف) المشي على شريط او خط بطول ٢٥ متر × ٤ مرات مع وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر بعرض ٣٠ سم ملون للتوازن الاحساس بطول الخطوة والمشي على خط جبسي واداء الحركة دون ثني الرجل الامامية ودون طيران الرجلين عن الارض من قبل التلاميذ الثلاث (جماعي). ب- المشي من الوقوف على منحدر بارتفاع متوسط ١٠ درجة من قبل التلاميذ الثلاث (جماعي) ٦ تكرارات الراحة ١٥ لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر. ج- المشي (الوقوف، انحناء الجذع للامام) مع ضغط الركبتين باليدين لاجل الامتداد		

		<p>الكامل الركبتين من قبل التلاميذ الثلاث (جماعي) ٦ تكرارات مع وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر .</p> <p>د- المشي (وقوف وضع الخطوة) الرجل الخلفية ترتكز على مشط القدم والرجل الامامية ترتكز على الكعب وتبادل الرجل الخلفية على الكعب والرجل الامامية على المشط ويتم تطبيق التمارين على شكل ثلاث تلاميذ وتكون التكرارات ٢٥ متر × ٤ مرات مع وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر .</p>			
<p>- الانصراف الى الصف.</p> <p>- التاكيد على الوقوف الصحيح.</p> <p>- التاكيد على النظام والاحترام بين التلاميذ</p>	 <p>XXXXXXXXXXXX</p>	<p>- لعبة صغيرة يقف التلاميذ على شكل ثلاث مجاميع ثم تصفر المعلمة للتلاميذ الثلاث الاماميين بالمشي السريع لجلب الكرات الثلاث من الصندوق وتسليمها الى التلاميذ الثلاث الاخرين وهكذا بقية التلاميذ ويسجل احسن اداء واسرع انجاز (لعبة البريد)</p> <p>- تمارين ارخاء وتهدئة عامة ثم انتهاء الدرس بصيحة (الرياضة، قوة).</p> <p>- اعطاء تمارين مكملة لحركة الرجلين للوحدة القادمة من قبل المعلمة.</p>	(٥) دقيقة	القسم الختامي	-٣

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء	نموذج لوحة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي	الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ
الاسبوع الاول	الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال	الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
الوحدة التعليمية/الثانية	وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني	الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠ وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيس
الزمن: ٤٥ دقيقة	عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة	لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزدوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٥، ٦، ٧، ٨) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر أي استخدام التمرين البطيء	× × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الرابعة والعشرين الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الثامن اليوم الاربعاء التاريخ ٢٣/٧/٢٠٠٨ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٥، ٦، ٧، ٨) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الخامسة والعشرين الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الثامن / اليوم الخميس التاريخ ٢٤/٧/٢٠٠٨ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٥، ٦، ٧، ٨) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات) نموذج لوحة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء
الاسبوع الثاني اليوم/السبت التاريخ/٢٠٠٨/٦/٧
الوحدة التعليمية/الثالثة
الزمن: ٤٥ دقيقة

البيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي
الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال
وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني
عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠
وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيس
لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٥، ٦، ٧، ٨) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات وبتكرار (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية السادسة والعشرين الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع التاسع اليوم/ السبت التاريخ ٢٠٠٨/٧/٢٦ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٥، ٦، ٧، ٨) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية السابعة والعشرين الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع التاسع اليوم/ الاحد التاريخ ٢٠٠٨/٧/٢٧ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٥، ٦، ٧، ٨) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات)

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء
الاسبوع الثاني اليوم/الاثنين التاريخ/٢٠٠٨/٦/٩
الوحدة التعليمية/الرابعة
الزمن: ٤٥ دقيقة

البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي
الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال
وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني
عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا وكرات عدد ٢٠
وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيس
لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (١٠، ١١، ١٢، ٢٠) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الثامنة والعشرين الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع التاسع اليوم/الاثنين التاريخ ٢٠٠٨/٧/٢٨ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٠، ١١، ١٢، ٢٠) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية التاسعة والعشرين الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع التاسع اليوم/الثلاثاء التاريخ ٢٠٠٨/٧/٢٩ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٠، ١١، ١٢، ٢٠) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
 الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠
 وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيس
 لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
 ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

البيطى لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي
 الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال
 وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني
 عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البيطى
 الاسبوع الثاني اليوم/الاربعاء التاريخ/١١/٦/٢٠٠٨
 الوحدة التعليمية/الخامسة
 الزمن: ٤٥ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (١٠، ١١، ١٢، ١٩) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات وينكرار (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البيطى	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البيطى أي استخدام اسلوب التعليم البيطى.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الثلاثون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع التاسع اليوم/ الاربعاء التاريخ ٢٠٠٨/٧/٣٠ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٠، ١١، ١٢، ١٩) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية الحادية والثلاثون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع التاسع اليوم/ الخميس التاريخ ٢٠٠٨/٧/٣١ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٠، ١١، ١٢، ١٩) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

المجموعة التجريبية بالتمرين البيطى للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات)

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
 الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠
 وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيس
 لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
 ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

البيطية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي
 الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال
 وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني
 عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البيطية
 الاسبوع الثالث اليوم/السبت التاريخ/١٤/٦/٢٠٠٨
 الوحدة التعليمية/السادسة
 الزمن: ٤٥ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٩، ١٣، ١٤، ٢٢) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البيطية	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البيطية أي استخدام اسلوب التعليم البيطية.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الثانية الثلاثون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع العاشر اليوم/السبت التاريخ ٢٠٠٨/٨/٢ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٩، ١٣، ١٤، ٢٢) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية الثالثة والثلاثون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع العاشر اليوم/ الاحد التاريخ ٢٠٠٨/٨/٣ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٠، ١١، ١٢، ١٩) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

المجموعة التجريبية بالتمرين البيطية للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات)

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
 الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠
 وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيبس
 لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
 ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

البيطية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي
 الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال
 وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني
 عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البيطية
 الاسبوع الثالث اليوم/الاثنين التاريخ/٦/١٦/٢٠٠٨
 الوحدة التعليمية/السابعة
 الزمن: ٤٥ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٢٠، ٢٤، ٢٥، ٢٦) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البيطية	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البيطية أي استخدام اسلوب التعليم البيطية.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الرابعة والثلاثون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع العاشر اليوم/ الاثنين التاريخ ٢٠٠٨/٨/٤ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٢٠، ٢٤، ٢٥، ٢٦) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية الخامسة والثلاثون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع العاشر اليوم/ الثلاثاء التاريخ ٢٠٠٨/٨/٥ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٢٠، ٢٤، ٢٥، ٢٦) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

المجموعة التجريبية بالتمرين البيطية للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات)

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
 الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عدد ١ وكرات عدد ٢٠
 وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيس
 لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
 ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

البيطى لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي
 الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال
 وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني
 عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البيطى
 الاسبوع الثالث اليوم/الاربعاء التاريخ/١٨/٦/٢٠٠٨
 الوحدة التعليمية/الثامنة
 الزمن: ٤٥ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٥، ٦، ١٦، ٢١) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البيطى	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البيطى أي استخدام اسلوب التعليم البيطى.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية السادسة والثلاثون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع العاشر اليوم/ الاربعاء التاريخ ٢٠٠٨/٨/٦ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٥، ٦، ١٦، ٢١) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية السابعة والثلاثون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع العاشر اليوم/ الخميس التاريخ ٢٠٠٨/٨/٧ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٥، ٦، ١٦، ٢١) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

المجموعة التجريبية بالتمرين البيطى للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات)

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
 الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠
 وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيس
 لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
 ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

البيطى لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي
 الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال
 وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني
 عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البيطى
 الاسبوع الرابع اليوم/السبت التاريخ/٢١/٦/٢٠٠٨
 الوحدة التعليمية/التاسعة
 الزمن: ٣٠ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزدوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٥، ٧، ٨، ٢٦) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات وبتكرار (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البيطى	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البيطى أي استخدام اسلوب التعليم البيطى.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الثامنة والثلاثون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الحادية عشر اليوم/ السبت التاريخ ٢٠٠٨/٨/٩ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٥، ٧، ٨، ٢٦) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية التاسعة والثلاثون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع العاشر اليوم/ الاحد التاريخ ٢٠٠٨/٨/١٠ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٥، ٧، ٨، ٢٦) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

المجموعة التجريبية بالتمرين البيطى للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات)

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
 الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠
 وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠متر بعرض ١٥ سم، جيس
 لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
 ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

البيطى لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي
 الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال
 وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني
 عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البيطى
 الاسبوع الرابع اليوم/الاثنين التاريخ/٢٣/٦/٢٠٠٨
 الوحدة التعليمية/العاشرة
 الزمن: ٣٠ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	الانتظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (١٤، ١٦، ٢٣، ٢٦) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البيطى	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البيطى أي استخدام اسلوب التعليم البيطى.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الاربعون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الحادي عشر اليوم/ الاثنين التاريخ ٢٠٠٨/٨/١١ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٤، ١٦، ٢٣، ٢٦) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية الحادية والاربعون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الحادي عشر اليوم/ الثلاثاء التاريخ ٢٠٠٨/٨/١٢ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٤، ١٦، ٢٣، ٢٦) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

المجموعة التجريبية بالتمرين البيطى للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات)

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين
الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠
وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠, والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيس
لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي
الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال
وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني
عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء
الاسبوع الرابع اليوم/الاربعاء التاريخ/ ٢٥/٦/٢٠٠٨
الوحدة التعليمية/الحادي عشر
الزمن: ٣٠ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (١٠، ١٢، ١٦، ٢٦) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الثانية والاربعون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الحادي عشر اليوم/ الاربعاء التاريخ ١٣/٨/٢٠٠٨ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٠، ١٢، ١٦، ٢٦) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الثالثة والاربعون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الحادي عشر اليوم/ الخميس التاريخ ١٤/٨/٢٠٠٨ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٠، ١٢، ١٦، ٢٦) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ
الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين
البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات
التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء

الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠ وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيب لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

الاسبوع الخامس اليوم/السبت التاريخ/٢٨/٦/٢٠٠٨ الوحدة التعليمية/الثانية عشر الزمن: ٣٠ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٢، ٧، ٩، ٢٧) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الرابعة والاربعون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الثاني عشر اليوم/ السبت التاريخ ٢٠٠٨/٨/١٦ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٢، ٧، ٩، ٢٧) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية الخامسة والاربعون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الثاني عشر اليوم/ الاحد التاريخ ٢٠٠٨/٨/١٧ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٢، ٧، ٩، ٢٧) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والثقة بين التلاميذ
الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين
البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي

(تنفيذ التمرينات) للمرحلة الاولى للتمرين البطيء للمرحلة الاولى للتمرين البطيء
١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء

الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠ وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠متر بعرض ١٥ سم، جيس لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

الاسبوع الثالثة اليوم/الاثنين التاريخ/٢٠٠٨/٦/٣٠ الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزدوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٦، ٧، ١٦، ٢٧) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية السادسة والاربعون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الثاني عشر اليوم/ الاثنين التاريخ ٢٠٠٨/٨/١٨ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٦، ٧، ١٦، ٢٧) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية السابعة والاربعون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الثاني عشر اليوم/ الثلاثاء التاريخ ٢٠٠٨/٨/١٩ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٦، ٧، ١٦، ٢٧) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والثقة بين التلاميذ
الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين
البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات)
التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء

الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠ وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جبس لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

الاسبوع الخامس اليوم/الاربعاء التاريخ/٢٠٠٨/٧/٢ الوحدة التعليمية/الرابعة عشر الزمن: ٣٠ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزدوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٦، ٧، ١٦، ٢٨) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الثامنة والاربعون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الثاني عشر اليوم/ الاربعاء التاريخ ٢٠٠٨/٨/٢٠ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٦، ٧، ١٦، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية التاسعة والاربعون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الثاني عشر اليوم/ الخميس التاريخ ٢٠٠٨/٨/٢١ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٠، ١١، ١٢، ١٩) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والثقة بين التلاميذ
الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات)
التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء

الاسبوع السادس اليوم/السبت التاريخ/٥/٧/٢٠٠٨	الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامل	الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠
الوحدة التعليمية/الخامسة عشر	وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني	وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم،
الزمن: ٤٥ دقيقة	عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة	لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
		ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحيال

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	الانتظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٩، ١٠، ١١، ٢٨) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات وتكرار (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الخمسون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الثالث عشر اليوم/ السبت التاريخ ٢٣/٨/٢٠٠٨ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٩، ١٠، ١١، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الحادية والخمسون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الثالث عشر اليوم/ الاحد التاريخ ٢٤/٨/٢٠٠٨ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمرافقة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (٩، ١٠، ١١، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - حركات مفاجئة لتجديد انتباه التلاميذ. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ
الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي)

الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠ وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠متر بعرض ١٥ سم، جيس لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

الاسبوع السادس اليوم/الاثنين التاريخ/٧/٧/٢٠٠٨ الوحدة التعليمية/السادسة عشر الزمن: ٣٠ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (١٠، ٢٥، ٢٦، ٢٨) للرجلين والورك بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الثانية والخمسون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الثالث عشر اليوم/الاثنين التاريخ ٢٥/٨/٢٠٠٨ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٠، ٢٥، ٢٦، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية الثالثة والخمسون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الثالث عشر اليوم/الثلاثاء التاريخ ٢٦/٨/٢٠٠٨ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك (١٠، ٢٥، ٢٦، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

الهدف التربوي: تنمية الحماس والنفاني بين التلاميذ
الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين
البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي

(تنفيذ التمرينات) للمرحلة الاولى للتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات)
التمرين البطيء (التمرين البطيء)

الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠ وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيس لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

الاسبوع السادس اليوم/الاربعاء التاريخ/ ٢٠٠٨/٧/٩ الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني عدد التلاميذ (٢٠) فئة الاعاقة العقلية البسيطة

الوحدة التعليمية/السابعة عشر الزمن: ٣٠ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٣٠، ٣٥، ٢٦، ٢٨) للرجلين والورك والذراعين بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الرابعة والخمسون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الثالث عشر اليوم/ الاربعاء التاريخ ٢٠٠٨/٨/٢٧ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك والذراعين (٣٠، ٣٥، ٢٦، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الخامسة والخمسون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الثالث عشر اليوم/ الخميس التاريخ ٢٠٠٨/٨/٢٨ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك والذراعين (٣٠، ٣٥، ٢٦، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠

الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال

الاسبوع السابع اليوم/السبت التاريخ/ ٢٠٠٨/٧/١٢

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٣١، ٣٢، ٢٦، ٢٨) للرجلين والورك والذراعين والجذع بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية السادسة والخمسون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الرابع عشر اليوم/ السبت التاريخ ٢٠٠٨/٨/٣٠ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك والذراعين والجذع (٣١، ٣٢، ٢٦، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية السابعة والخمسون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الرابع عشر اليوم/ الخميس التاريخ ٢٠٠٨/٨/٣١ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك والذراعين والجذع (٣١، ٣٢، ٢٦، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء

الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠

الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال

اليوم/الاثنين التاريخ/١٤/٧/٢٠٠٨

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٢٩، ٣١، ٢٦، ٢٨) للرجلين والورك والذراعين والجذع بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الثامنة والخمسون بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الرابع عشر اليوم/ الاثني عشر التاريخ ٢٠٠٨/٩/١ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك والذراعين والجذع (٢٩، ٣١، ٢٦، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		
الوحدة التعليمية التاسعة والخمسون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الرابع عشر اليوم/ الخميس التاريخ ٢٠٠٨/٩/٢ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ	× × × × × × △ × × × × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة	تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك والذراعين والجذع (٢٩، ٣١، ٢٦، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.		

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات)

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي بالتمرين البطيء

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠

الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال

الاسبوع السابع اليوم/ الاربعاء التاريخ/ ٢٠٠٨/٧/١٦

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٣٠، ٣٤، ٢٦، ٢٨) للرجلين والورك والذراعين والجذع بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - يتخلل الشرح حركات مفاجئة لتجديد انتباه التلاميذ. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الستون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الرابع عشر اليوم/ الاربعاء التاريخ ٢٠٠٨/٩/٣ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك والذراعين والجذع (٣٠، ٣٤، ٢٦، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الحادية والستون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الرابع عشر اليوم/ الخميس التاريخ ٢٠٠٨/٨/٤ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك والذراعين والجذع(٣٠، ٣٤، ٢٦، ٢٨) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			

الهدف التربوي: تنمية الحماس والتفاني بين التلاميذ

الهدف التعليمي: ان يتعلم التلاميذ حركة الرجلين

الادوات: شريط او خط بطول ٢٥سم بعرض ٣٠ سم ملون عددا ١ وكرات عدد ٢٠

وعصا بطول ١,٥ عدد ٢٠، والواح خشب بطول ١٠ متر بعرض ١٥ سم، جيس

نموذج لوحدة تعليمية من المنهج للتمرينات التطبيقية بالتمرين

البطيء لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي

الملعب: ساحة ملعب الصناعة لتعليم تلاميذ معهد الامال

وساحة المعهد الوطني لتعليم تلاميذ المعهد الوطني

المجموعة التجريبية بالتمرين البطيء للمرحلة الاولى (تنفيذ التمرينات

التطبيقية لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي) بالتمرين البطيء

الاسبوع الثامن اليوم/ السبت التاريخ/ ٢٠٠٨/٧/١٩

الوحدة التعليمية/الحادية والعشرون

لتخطيط الملعب او شريط لاصق ابيض ومنحدر بارتفاع ٥ درجة و ١٠ درجة
ومسطح اسفنجي ارتفاع ٢٠سم وشريط بلاستيك وحبال

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والنشاطات	التنظيم	الملاحظات
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	تشرح المعلمة الاداء الفني لفعالية المشي والتركيز على حركة الرجلين والورك وتقوم بعرضها وتبدأ بالاستناد الامامي ثم المرجحة الخلفية ثم الاستناد الخلفي ثم المرجحة الامامية ثم الاستناد المزدوج للرجلين ويتم اداء حركة الرجلين والورك من قبل المعلمة واحسن تلميذ وتطبيقها امام التلاميذ التمرينات (٢٨، ٢٦، ٢٥، ٣٣) للرجلين والورك والذراعين والجذع بعدها يطبق التلاميذ التمرينات ويتكرر (٤) تكرارات لكل تمرين بينهما وقت راحة أي استخدام التمرين البطيء	× × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين بالتمرين البطيء أي استخدام اسلوب التعليم البطيء.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الثانية والستون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس المقارن لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي/ الاسبوع الخامس عشر اليوم/ السبت التاريخ ٢٠٠٨/٩/٦ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة تلميذين جيدين، أي العمل الثنائي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك والذراعين والجذع (٢٨، ٢٦، ٢٥، ٣٣) من قبل التلاميذ بشكل ثنائي (مقارن) لكل تمرين ((٤-٦)) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × △ × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			
الوحدة التعليمية الثالثة والستون الخاصة بالتمرينات واسلوب التنافس الجماعي لفعالية ١٠٠ متر مشي رياضي الاسبوع الخامس عشر اليوم/ الاحد التاريخ ٢٠٠٨/٩/٧ الزمن / ٣٠ دقيقة عدد التلاميذ (١٠)					
٢-	القسم الرئيسي	(٣٠) دقيقة			
أ-	الجزء التعليمي	(١٠) دقيقة	اعادة شرح وعرض الاداء الفني لفعالية المشي ١٠٠ متر من قبل المعلمة وتطبيق حركة الرجلين والورك في ان واحد بمراقبة مجموعة تلاميذ جيدين ليكون العمل جماعي امام التلاميذ تطبيق التمرينات التطبيقية بالرجلين والورك والذراعين والجذع(٢٨، ٢٦، ٢٥، ٣٣) من قبل التلاميذ بشكل جماعي لكل تمرين (٤-٦) تكرارات بينهما وقت لاستعادة وضع الجسم للبدء بالتمرين الآخر.	× × × × × × △ × × × ×	- يكون الشرح بشكل دقيق لحركة الاجزاء. - التاكيد على تمرينات حركة الورك الامامية والخلفية متداخلة مع حركة الرجلين وبشكل تنافسي.
ب-	الجزء التطبيقي	(٢٠) دقيقة			

تابع لملحق (٩)

يبين إخراج الوحدات التعليمية المطبقة على أفراد عينة البحث بالاسلوب البطنيء للمرحلة الاولى وأسلوبي التنافس المقارن والجماعي للمرحلة الثانية

الملاحظات	العمل خلال أيام الأسبوع	المجاميع	زمن إعادة وضع الجسم بين التكرارات	زمن تكرار التمرين ٣٠-٤٥ ثا	التكرار 4-6	التمرينات	الوحدة التعليمية	الأسبوع
- علماً أن زمن إعادة وضع الجسم بين تمرن وآخر ٦٠ ثانية تعطى من خلاله لعبة تشويقية .	٦/٢ الاثنين	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٤ ، ٣ ، ٢ ، ١	١	الأول
	٦/٤ الأربعاء	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥	٢	
- تقوية العلاقة بين تلاميذ المعهد والفريق المساعد لتشجيعهم على اخراج ما بداخلهم والاستجابة للتمرينات .	٦/٧ السبت	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥	٣	الثاني
	٦/٩ الاثنين	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٢٠ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠	٤	
- اعطاء العاب مسلية بين التمارين تهدف الى تحريك جزء الجسم المساهمة في العمل وادخال السرور الى نفسية التلميذ	٦/١١ الاربعاء	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	١٩ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠	٥	الثالث
	٦/١٤ السبت	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٢٢ ، ١٤ ، ١٣ ، ٩	٦	
- عمل حركة الجزء المساهم للتلاميذ قبل ان تطلب منهم القيام بها .	٦/١٦ الاثنين	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٢٦ ، ٢٥ ، ٢٤ ، ٢٠	٧	الرابع
	٦/١٨ الاربعاء	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٢١ ، ١٦ ، ٦ ، ٥	٨	
- الاكيد على تكرار التمرين في الوحدة التعليمية اكثر من مرة لان افراد العينة بحلجة الى تكرار التعلم .	٦/٢١ السبت	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٢٦ ، ٨ ، ٧ ، ٥	٩	الخامس
	٦/٢٣ الاثنين	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٢٦ ، ٢٣ ، ١٦ ، ١٤	١٠	
- اعطاء مكافئة مادية او معنوية .	٦/٢٥ الاربعاء	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٢٦ ، ١٦ ، ١٢ ، ١٠	١١	السادس
	٦/٢٨ السبت	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٢٧ ، ٩ ، ٧ ، ٢	١٢	
- يجب اعطاء الراحة بين المجاميع التالية بين فترة واخرى .	٦/٣٠ الاثنين	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٢٧ ، ١٦ ، ٧ ، ٦	١٣	السابع
	٧/٢ الاربعاء	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	4 مرات	٢٨ ، ١٦ ، ٧ ، ٦	١٤	
- التاكيد على المساعدة المستمرة من قبل الفريق المساعد من بداية التجربة الى نهايتها .	٧/٥ السبت	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ١١ ، ١٠ ، ٩	١٥	الثامن
	٧/٧ الاثنين	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٢٥ ، ١٠	١٦	
- تتضمن الراحة اعطاء التلاميذ الماء او العصير لاستعادة نشاطهم .	٧/٩ الاربعاء	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣٥ ، ٣٠	١٧	التاسع
	٧/١٢ السبت	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣٢ ، ٣١	١٨	
- تتضمن الراحة اعطاء التلاميذ الماء او العصير لاستعادة نشاطهم .	٧/١٤ الاثنين	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣١ ، ٢٩	١٩	العاشر
	٧/١٦ الاربعاء	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣٤ ، ٣٠	٢٠	
- تتضمن الراحة اعطاء التلاميذ الماء او العصير لاستعادة نشاطهم .	٧/١٩ السبت	واحدة	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٢٥ ، ٣٣	٢١	الحادي عشر
	٧/٢١ الاثنين	الاولى	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	٤ ، ٣ ، ٢ ، ١	٢٢	
- تتضمن الراحة اعطاء التلاميذ الماء او العصير لاستعادة نشاطهم .	٧/٢٢ الثلاثاء	الثانية	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	٤ ، ٣ ، ٢ ، ١	٢٣	الثاني عشر
	٧/٢٣ الاربعاء	الاولى	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥	٢٤	
- تتضمن الراحة اعطاء التلاميذ الماء او العصير لاستعادة نشاطهم .	٧/٢٤ الخميس	الثانية	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥	٢٥	الثالث عشر
	٧/٢٦ السبت	الاولى	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥	٢٦	
- تتضمن الراحة اعطاء التلاميذ الماء او العصير لاستعادة نشاطهم .	٧/٢٧ الاحد	الثانية	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥	٢٧	الرابع عشر
	٧/٢٨ الاثنين	الاولى	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	٢٠ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠	٢٨	
- تتضمن الراحة اعطاء التلاميذ الماء او العصير لاستعادة نشاطهم .	٧/٢٩ الثلاثاء	الثانية	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	٢٠ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠	٢٩	الخامس عشر
	٧/٣٠ الاربعاء	الاولى	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	١٩ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠	٣٠	
- تتضمن الراحة اعطاء التلاميذ الماء او العصير لاستعادة نشاطهم .	٧/٣١ الخميس	الثانية	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	١٩ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠	٣١	السادس عشر
	٨/٢ السبت	الاولى	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	٢٢ ، ١٤ ، ١٣ ، ٩	٣٢	
- تتضمن الراحة اعطاء التلاميذ الماء او العصير لاستعادة نشاطهم .	٨/٣ الاحد	الثانية	١٥ ثانية	٣٠ ثانية	٦ مرات	٢٢ ، ١٤ ، ١٣ ، ٩	٣٣	الثامن عشر

الملاحظات	العمل خلال أيام الأسبوع	المجاميع	زمن إعادة وضع الجسم بين التكرارات	زمن إعادة وضع الجسم بين تكرر وآخر	التكرار ٦-٤	التمرينات	الوحدة التعليمية	الأسبوع
من الضروري استخدام الأدوات كالكرات والعصي والحبال (قطنية بلاستيكية) وبأحجام مختلفة لادخال الفرح والسرور لنفسية التلاميذ وزيادة أثارتهم .	الاثنين ٨/٤	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٦ ، ٢٥ ، ٢٤ ، ٢٠	٣٤	
	الثلاثاء ٨/٥	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٦ ، ٢٥ ، ٢٤ ، ٢٠	٣٥	
	الاربعاء ٨/٦	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٦ مرات	٢١ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠	٣٦	
	الخميس ٨/٧	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٦ مرات	٢١ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠	٣٧	
تشجيع التلاميذ على اكتشاف وسائل لتحريك اجزاء اجسامهم عند قيامهم بداء التمارين المطلوبة .	السبت ٨/٩	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٦ ، ٨ ، ٧ ، ٥	٣٨	الحادي عشر
	الاحد ٨/١٠	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٦ ، ٨ ، ٧ ، ٥	٣٩	
	الاثنين ٨/١١	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٦ ، ٢٣ ، ١٦ ، ١٤	٤٠	
	الثلاثاء ٨/١٢	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٦ ، ٢٣ ، ١٦ ، ١٤	٤١	
منح جوائز لافضل تلميذ في نهاية كل اسبوع مع تنويع الجوائز .	الاربعاء ٨/١٣	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٦ ، ١٦ ، ١٢ ، ١٠	٤٢	
	الخميس ٨/١٤	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٥ مرات	٢٦ ، ١٦ ، ١٢ ، ١٠	٤٣	
	السبت ٨/١٦	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٥ مرات	٢٧ ، ٩ ، ٧ ، ٢	٤٤	
	الاحد ٨/١٧	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٥ مرات	٢٧ ، ٩ ، ٧ ، ٢	٤٥	
الاستمرار باعطاء الملاحظات عن كل تمرين بخصوص الاجزاء المحركة من الجسم لتنفيذ التمرين .	الاثنين ٧/١٨	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٥ مرات	٢٧ ، ١٦ ، ٧ ، ٦	٤٦	الثاني عشر
	الثلاثاء ٨/١٩	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٥ مرات	٢٧ ، ١٦ ، ٧ ، ٦	٤٧	
	الاربعاء ٨/٢٠	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ١٦ ، ٧ ، ٦	٤٨	
	الخميس ٨/٢١	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ١٦ ، ٧ ، ٦	٤٩	
الاستمرار باعطاء الملاحظات عن كل تمرين بخصوص الاجزاء المحركة من الجسم لتنفيذ التمرين .	السبت ٨/٢٣	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ١١ ، ١٠ ، ٩	٥٠	الثالث عشر
	الاحد ٨/٢٤	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ١١ ، ١٠ ، ٩	٥١	
	الاثنين ٨/٢٥	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٢٥ ، ١٠	٥٢	
	الثلاثاء ٨/٢٦	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٢٥ ، ١٠	٥٣	
	الاربعاء ٨/٢٧	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣٥ ، ٣٠	٥٤	
	الخميس ٨/٢٨	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣٥ ، ٣٠	٥٥	
الاستمرار باعطاء الملاحظات عن كل تمرين بخصوص الاجزاء المحركة من الجسم لتنفيذ التمرين .	السبت ٨/٣٠	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣٢ ، ٣١	٥٦	الرابع عشر
	الاحد ٨/٣١	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣٢ ، ٣١	٥٧	
	الاثنين ٩/١	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣١ ، ٢٩	٥٨	
	الثلاثاء ٩/٢	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣١ ، ٢٩	٥٩	
	الاربعاء ٩/٣	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣٤ ، ٣٠	٦٠	
	الخميس ٩/٤	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٣٤ ، ٣٠	٦١	
الاستمرار باعطاء الملاحظات عن كل تمرين بخصوص الاجزاء المحركة من الجسم لتنفيذ التمرين .	السبت ٩/٦	الاولى	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٢٥ ، ٣٣	٦٢	الخامس عشر
	الاحد ٩/٧	الثانية	١٥ ثانية	٤٥ ثانية	٤ مرات	٢٨ ، ٢٦ ، ٢٥ ، ٣٣	٦٣	



*Ministry of higher education
University of Baghdad
College of Physical Education*

**The Effect of Using Slow Exercise and
Comparative – Competitive Style with Team
Competitive Style on Learning and Achieving
100m Walking In Simple Mentally Retarded
Walkers**

**Dissertation Submitted by
Munther Hussein Mohammed**

To

The council of the college of physical education/ University of
Baghdad as partial requirement for gaining the PH.D degree in Physical
Education

Advisor

Prof. Dr. Abdulla Ibrahim Al Meshehdany

2009

The Effect of Using Slow Exercise and Comparative – Competitive Style with Team Competitive Style on Learning and Achieving 100m Walking In Simple Mentally Retarded Walkers

Modern methods of teaching have focused on all layers of society including the mentally retarded. Those people need more interest from the government as well as from the private sector. The importance of the study lies in the necessity in designing special teaching and learning methods for those people for learning the movements of the body parts while walking 100m. Selecting the right activity reassures learning and achievement.

The problem of the study lies ignoring this activity while teaching such students. In addition to that there are no teaching styles designed for such people for learning and improving 100m walking in the institutes for the mentally retarded.

The aims of the study:

- Identifying the effect of using slow exercises on learning the artistic performance of 100m walking in students with simple mental retardation.
- Identifying the effect of using comparative – competitive style on learning and improving achievement in 100m walking in students with simple mental retardation.
- Identifying the effect of using team – competitive style on learning and improving achievement in 100m walking in students with simple mental retardation.

- Identifying the best style used for leaning and achieving artistic performance of 100m walking in students with simple mental retardation.

The Hypotheses of the study were:

1. There are significant statistical differences in the results of pre and post tests in evaluating performance and in favor of the posttests.
2. There are significant statistical differences in pre and posttests for the first group (comparative – competitive style) in achieving 100m walking for simple mentally retarded.
3. There are significant statistical difference in the results of pre and posttests for the second group (team – competitive style) in learning and improving 100m walking for the mentally retarded and in favor of the posttests.
4. There are significant statistical differences in the posttests for both groups in learning and improving 100m walking for the simple mentally retarded students.

The Fields of the Study:

Subjects: a sample of mentally retarded students of Al Amal institute as well as of the National institute for the mentally retarded.

Duration: from 9/5/2008 till 22/9/2008

Place: Al Senaa athletic club, the track of the college of physical education, the courts of both institutes

The Procedures :

The researcher used the experimental method. The subjects were (40) male students taken from the institute of mentally retarded in Baghdad. The program was conducted in three months and a half for the whole group applying slow exercises then they were divided into two groups. One group takes one type of competitive style while the other group takes the other style.

Many tests were conducted to evaluate the performance of 25m to measure learning in the contributing parts of the body, achievement test by measuring the first distance (15m), the second (50m) and the third (100m).

The researcher used proper statistical methods like the mean, standard deviation, t – tests etc.

Finally the researcher concluded the following:

1. There are significant statistical differences between pre and posttests in favor of the group that used slow exercises and in all artistic variables of walking performance and in favor of the posttests.
2. There are significant statistical differences between pre and posttest in the first group (comparative - competitive style) in learning artistic performance and in favor of the posttests.
3. There are significant statistical differences between pre and posttest in the second group (team - competitive style) in learning artistic performance and in favor of the posttests.

The researcher recommended the following:

1. Using the proposed teaching program using slow exercising as a base for learning artistic walking in people with simple retardation.
2. Using the teaching program with comparative competitive style when teaching people with simple retardation.
3. Using the teaching program using team competitive styles with people with simple retardation.