

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير



**أثر تمرينات باستراتيجية مثلث الاستماع في أدراك المجال
الحركي وتعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في
الجمناستك الفني للطالبات**

رسالة مقدمة من قبل

آلاء حميد عبيد

الى مجلس كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م. د

المستصم بالله وهسيب مهدي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا
يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ)

صدق الله العظيم

سورة الزم: الآية ٩



إقرار المشرف

اشهد أن هذه الرسالة الموسومة **(أثر تمرينات باسراتيجية مثلث الاستماع في ادراك المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات)** والمقدّمة من قبل طالبة الماجستير (الاء حميد عبيد) قد جرت تحت إشرافي في كلية التربية الأساسية قسم البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع

أ.م. د المعتمد بالله وهيب مهدي

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة التاريخ :- / / ٢٠٢٣
بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع

أ.م. د نصير حميد كريم

رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢٠٢٣ / /



إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة: - (أثر تمارينات باسراتيجية مثلث الاستماع في ادراك المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات) والمقدّمة من قبل طالبة الماجستير (الاء حميد عبيد) قد جرى تقويمها إحصائياً من قبلي إذ إنّها أصبحت خالية من الأخطاء الإحصائية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ: / / ٢٠٢٣ م



إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة (أثر تمرينات باستراتيجية مثلث الاستماع في ادراك المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستيك الفني للطالبات) لطالبة الماجستير "(لاء حميد عبيد)" قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت اشرافي فأصبحت سالحة من الناحية التعبيرية واللغوية.

التوقيع:

الاسم:

العنوان: جامعة ديالى /

التاريخ: / ٢٠٢٣



إقرار المقوم العلمي الاول

اشهد أن هذه الرسالة الموسومة (أثر تمرينات باسراتيجية مثلث الاستماع في ادراك

المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك

الفني للطالبات) لطالبة الماجستير " (الاء حميد عبيد)" قد جرى تقويمها تحت اشرافي.

التوقيع:

الاسم:

العنوان:

التاريخ : / / ٢٠٢٣



إقرار المقوم العلمي الثاني

اشهد أن هذه الرسالة الموسومة (أثر تمرينات باسراتيجية مثلث الاستماع في ادراك

المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك

الفني للطالبات) لطالبة الماجستير " (الاء حميد عبيد) " قد جرى تقويمها تحت اشرافي.

التوقيع:

الاسم:

العنوان:

التاريخ : / / ٢٠٢٣



إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم، اننا اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة
بـ **(أثر تمرينات باسراتيجية مثلث الاستماع في ادراك المجال الحركي
وتعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني
للطالبات)**. التي قدمتها الطالبة (الاء حميد عبيد) في قسم الدراسات العليا، وقد
ناقشنا الطالبة في محتوياتها، وفيما له علاقة بها، ونقدر بانها جديرة بالقبول لنيل
درجة الماجستير طرائق تدريس التربية الرياضية وعلوم الرياضة،

وبتقدير. () يوم الموافق / / ١٤٤٤ هـ ، والتاريخ الميلادي
الموافق / / ٢٠٢٣ م .

التوقيع:	التوقيع:
الاسم:	الاسم:
عضو اللجنة	عضو اللجنة
التاريخ : / / ٢٠٢٣	التاريخ : / / ٢٠٢٣

التوقيع:
الاسم:
رئيس اللجنة
التاريخ : / / ٢٠٢٣

صدق عليها مجلس كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى في جلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٣ .

أ. د. عبد الرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى

الاهداء

إلى أبي الغالي سندي في الحياة

و إلى شمعة دريبي و ضياء حياتي أمي الغالية

إلى أخي وأخواتي الأعزاء الذين كان لهم الدور الأبرز في مساندتي في مشرع نخشي هذا

إلى بنت خالتي الغالية وبناتها

إلى من سرتنا سويا نحو النجاح... زملائي وزميلاتي

إلى روح من كانت تفرح لفرحي وتخزن لحزني والتي وفاها المنية بعد قبولي في الدراسة أختي

الغالية نور عيني أختي وحبيبي (نور الهدى) وأخي الغالي (علي) مرحمهم الله واسكنهم فسيح

جناته أهدي هذا العمل المنواضع إليهم سائلين وأدعو الله العلي أن يمن عليهم بالصحة والسلامة

والعافية

الباحثة

الأ. حميد عويد



شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين وأفضل الصلاة وأتم التسليم على سيد المرسلين محمد (صلى الله عليه واله وسلم) وال نبيه وصحبه الطيبين الطاهرين ومن اهتدي هديته وسار على هججه إلى يوم الدين يطول الصمت ... ويصعب الانتظار ... وتلاشى الكلمات وحر وفها من امامي لأصف هذا والشموخ للقامات العلمية التي لو لا إشرافها ووقوفها جنبا إلى جنب معي لما توصلت إلى ما أنا عليه... فهنا أساس شموخ هذه الدراسة العلمية وأساس تقدم طلبتها أقدم شكري وتقديري واحترامي لأستاذي ومشرفي الأستاذ المساعد الدكتور المعنصر بالله وهيب مهدي فله مني كل التقدير والاحترام على ما بذله من جهدٍ ومناجعةٍ وتخصيص في سبيل اخراج هذه الرسالة فالله أدعو أن يمنَّ عليه بالصحة والسلامة والعافية وأن يجزيه عني خير الجزاء أوفاه

كما اتقدم بالشكر إلى السيد عميد كلية التربية الأساسية الأستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر راشد و إلى رئيس القسم الأستاذ المساعد الدكتور نصير حميد و إلى أساتذة القسم و إلى زملائي وأصدقائي في الدراسة و طالب الدكتوراه جعفر رضا سلمان طالب والماجستير إبراهيم علي إبراهيم

و إلى كل من كان له يد العون والمساعدة في إتمام وإجازة هذه الرسالة وكذلك الأكاديميين الذين

أ.م.ع. حميد عبيد

سأندوني في الدراسة



مستخلص الرسالة

((أثر تمارينات باسراتيجية استراتيجية مثلث الاستماع في إدراك المجال

الحركي وتعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني

للطالبات))

المشرف

الباحث

المعتصم بالله وهيب مهدي

ألاء حميد عبيد

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

احتوت الرسالة على خمسة فصول، تضمن الفصل الاول المقدمة واهمية البحث تكمن أهمية البحث في ، اما مصورة البحث فتبلورت على رياضة الجمناستك من الفعاليات ذات الاداء الصعب وتدريسها لايواكب الحداثة كونها من الالعاب التي حظيت بالحداثة وتطبيق استراتيجية مثلث الاستماع ونقل ايجابياتها لمهارات الجمناستك ، وهدفت الرسالة الى اعداد تمارينات وفق استراتيجية مثلث الاستماع في ادراك المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك . وفرضت الدراسة على انه هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، اما الفصل الثالث تضمن المنهج التجريبي وعينة البحث حيث اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وصورة البحث ، قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة ، جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣



والبالغ عددهم (٩٠) طالبة بواقع شعبتين (ز) ٤٥ وشعبة (و) ٤٥ طالبة واستخدمت الطالبة الطريقة العمدية لتحديد مجموعتي البحث اذ تمثلت شعبة (ز) المجموعة التجريبية وشعبة (و) المجموعة الضابطة ، وتمثلت اجراءات البحث الميدانية على مهارات جهاز عارضة التوازن المعد من قبل وزارة التعليم العالي ، وتضمن الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها وبعد معالجة النتائج وعرضها بالجدول والاشكال البيانية توصلت الباحثة الى تحقيق اهداف البحث واستنتجت مدعومة بالمصادر والبحوث العلمية ، اما الفصل الخامس تضمن الاستنتاجات والتوصيات اذ استنتجت الباحثة ان التمارين على وفق استراتيجية مثلث الاستماع ادت جميعها الى تعلم الحركية الموضوعية لكن بصورة متفاوت لدى الطالبات .



فائمة المحتويات

LIST OF CONTENTS

الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	الآية القرآنية
ت	إقرار المشرف
ث	إقرار المقوم الاحصائي
ج	إقرار المقوم اللغوي
ح	إقرار المقوم العلمي الاول
خ	إقرار المقوم العلمي الثاني
د	إقرار لجنة المناقشة
ذ	الإهداء
ر	شكر وتقدير
ز-س	ملخص الدراسة باللغة العربية
س-ق	قائمة المحتويات
غ	قائمة الجداول
فا	قائمة الاشكال
ق	قائمة الملاحق
١-٦	الباب الاول



٢-٣	التعريف بالبحث
٢-٣	١-١ المقدمة وأهمية البحث
٤	٢-١ مشكلة البحث
٤	٣-١ أهداف البحث
٥	٤-١ فرضا البحث
٥	٥-١ مجالات البحث
٥-٦	٦-١ تحديد المصطلحات
٧-٥٤	الباب الثاني
٨-١٤	٢- الدراسات النظرية والدراسات المترابطة
١٠-٤٩	٢-١- الدراسات النظرية
١٠-١٢	٢-١-١-١ مفهوم التمرينات
١٣-١٢	٢-١-١-٢ أهداف التمرين وفوائده
١٣	٢-١-١-٢ العوامل المؤثرة على التمرين
١٤-١٣	٢-١-١-٢ الشروط الواجب توافرها في التمرين
١٤	٢-١-٢ طرائق التدريس
١٥-١٨	٢-١-٣-١ استراتيجية التدريس / المعنى والمفهوم
١٨-٢٠	٢-١-٣-١ مواصفات الاستراتيجيات الجيدة في التدريس
٢٠-٢٢	٢-١-٣-٢ المتغيرات المؤثرة في اختيار استراتيجيات التدريس
٢٢-٢٤	٢-١-٣-٤ أنواع إستراتيجيات التدريس



٢٤-٢٦	٤-١-٢ استراتيجية مثلث الاستماع
٢٦	١-٤-١-٢ الاسس التربوية التي تستند عليها استراتيجية مثلث الاستماع
٢٦-٢٧	٢-٤-١-٢ خطوات إستراتيجية مثلث الاستماع
٢٧	٣-٤-١-٢ دور المدرس في تنفيذ استراتيجية مثلث الاستماع
٢٧-٢٩	٤-٤-١-٢ مبادئ استراتيجية مثلث الاستماع : تقوم هذه الاستراتيجية على عدة مبادئ هي
٢٩-٣٠	٥-٤-١-٢ مزايا استراتيجية مثلث الاستماع
٣٠-٣١	٦-٤-١-٢ خصائص إستراتيجية مثلث الاستماع
٣١	٧-٤-١-٢ صعوبات تطبيق إستراتيجية مثلث الاستماع
٣١-٣٦	١-٢-٥ مفهوم الإدراك :-
٣٦-٣٨	١-٢-٥-١ أنواع الادراك في المجال الرياضي :-
٣٨-٤٠	١-٢-٥-٢ أهمية الإدراك الحس - حركي في المجال الرياضي
٤٠-٤٢	٦-١-٢ اكتساب عملية التعلم:
٤٢	٧-١-٢ (الجمناستك) (Gymnastics)
٤٢-٤٣	١-٢-٧-١ جهاز عارضة التوازن :
٤٣	١-٢-٧-٢ المواصفات القانونية لجهاز عارضة التوازن:
٤٤-٤٩	١-٢-٨-٨ مهارات الدرجات على عارضة التوازن :
٤٤-٤٦	١-٨-١-٢ الطلوع بالدرجة الامامية:



٤٦-٤٨	٢-١-٨-٢ الدرجة الامامية المكورة وسط العارضة
٤٨-٤٩	٢-١-٨-٣ - الدرجة الخلفية المكوره المستقيمة :
٤٩-٥٤	٢-٢ الدراسات المترابطة:
٤٩-٥١	٢-٢-١ احمد عبدالله حسون جامعة المستنصرية ٢٠١٥
٥١-٥٢	٢-٢-٢ منار كريم كاظم جامعة ميسان ٢٠٢١
٥٣	جدول يوضح الدراسات الحالية والدراسات المترابطة
٥٤	جدول يوضح التشابه والاختلاف والاستفادة بين الدراسات النظرية والمترابطة
٥٨-٧٩	الباب الثالث
٥٨	٣ - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:
٥٨	٣-١ منهجية البحث:
٥٩	٣-٢ مجتمع البحث وعينته:
٦٠	٣-٢-١ تجانس العينة:
٦١	٣-٣-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:
٦١	٣-٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:
٦١	٣-٣-٣-٢ الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:
٦٢-٧٩	٣-٤ اجراءات البحث الميدانية:
٦٢	٣-٤-١ اختبار المجال الادراكي الحركي:
٦٢	٣-٤-١-١ مواصفات اختبار المجال الادراكي
٦٤	٣-٤-١-٢ إدراك المجال الحركي



٦٥-٦٦	٣-٥ تحديد المهارات لجهاز عارضة التوازن:
٦٦	٣-٦ تحديد اختبارات المهارات على عارضة التوازن بالجماستك:
٦٧-٦٨	٣-٧ مواصفات اختبار المهارات على عارضة التوازن بالجماستك الفني (تقييم مستوى التعلم
٦٨	٣-٨ التجربة الاستطلاعية:
٦٩	٣-٨-١ التجارب الاستطلاعية :
٦٩-٧٠	٣-٩ الوحدة التعريفية
٧٠-٧١	٣-١٠ الاختبارات القبليّة:
٧١-٧٢	٣-١١ تكافؤ العينة:
٧٢-٧٤	٣-١٢ الوحدات التعليمية:
٧٤-٧٥	٣-١٢-١ التوزيع الزمني للوحدات التعليمية
٧٨-٧٥	٣-١٢-٢ اقسام الوحدة التعليمية في المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة ما يلي
٧٨	٣-١٢-٣ الاسس والمبادئ التعليمية التي اكدت عليها الباحثة اثناء اعداد المنهج التعليمي
٧٩	٣-١٣ الاختبارات البعدية
٧٩	٣-١٤ الوسائل الإحصائية:
٨١-١٠٤	الباب الرابع
٨١-١٠٤	٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
٨٣-٨٥	٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارات على عارضة التوازن (الطلع بالدرجة الامامية على عارضة التوازن ، الدرجة الامامية المكورة وسط العارضة ، الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن).
٨٥-١٠٤	٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارات على عارضة

	التوازن (الطلوع بالدرجة الامامية على عارضة التوازن ، الدرجة الامامية المكورة وسط العارضة ، الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن) واختبار الادراك المكاني للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .
٨٥-١٠٤	٤ - ٢ - ٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمهارات على عارضة التوازن (الطلوع بالدرجة الامامية على عارضة التوازن، الدرجة الامامية المكورة وسط العارضة ، الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن) والادراك المكاني بالجمناستك للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها
١٠٥-١٠٧	الباب الخامس
١٠٦-١٠٧	٥- الاستنتاجات والتوصيات
١٠٦	٥-١ الاستنتاجات
١٠٧	٥-٢ التوصيات
١٣٠-١٢٢	المراجع والمصادر العربية والاجنبية
١٦٤-١٢٣	الملاحق



فائمة الجداول

LIST OF TABLES

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجداول
٦١	الدراسات الحالية والدراسات المرتبطة	.١
٦٢	التشابه والاختلاف والاستفادة بين الدراسات النظرية والمترابطة	.٢
٦٦	يوضح التصميم التجريبي للبحث	.٣
٦٨	يوضح المتغيرات الانثر ومترية لعينة البحث	.٤
٧٤	يبين الأهمية النسبية للمهارات المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين.	.٥
٨١	يوضح قيم تكافؤ العينة في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث يوضح التكافؤ للاختبارات المهارية المستخدمة	.٦
٨٤	يبين اقسام الوحدة التعليمية والتوزيع الزمني للوحدة التعليمية	.٧
٩١	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة	.٨
٩٥	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	.٩
١١١	يبين نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	.١٠



فائمة الأرقام

LIST OF FIGURES

رقم الصفحة	عنوان الصورة	رقم الصورة
١٧	يوضح كيفية حدوث آلية الإدراك	.١
٥١	جهاز عارضه التوازن	.٢
٥٢	يوضح مهارة الطلوع بالدرجة الامامية	.٣
٥٤	يوضح الدرجة الامامية وسط العارضة	.٤
٥٦	يوضح الدرجة الخلفية المستقيمة	.٥
٧٠	يوضح منظومة فينا للاختبار مجال الادراك	.٦
٧٣	يوضح إدراك المجال الحركي	.٧
٨٥	يوضح التقسيم الزمني للوحدة التعليمية	.٨
٩٣	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	.٩
٩٧	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	.١٠
١١٣	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	.١١



فأئنة والملاحق

LIST OF APPENDIX

رقم الصفحة	عنوان الملاحق	رقم الصورة
١٣٢	كتاب تسهيل المهمة	.١
١٣٤	استبانة ترشيح المهارات لجهاز العارضة.	.٢
١٣٧-١٣٦	استبانة ترشيح الاختبارات للمهارات	.٣
١٣٥	أسماء مقيمين أداء المهارات في الجمناستك	.٤
١٣٨	أسماء الخبراء الذين تم عرض التمرينات عليهم	.٥
١٣٧	أسماء فريق العمل المساعد	.٦
١٤٣-١٤٢	نموذج ورقة عمل	.٧
١٥١-١٤٤	التمرينات	.٨
١٥٢	تمرينات لاختبار فينا (الادراك)	.٩
١٦٥-١٥٣	الوحدات التعليمية	.١٠

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

١-٢ مصوغة البحث.

١-٣ اهداف البحث.

١-٤ فروض البحث

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري:

١-٥-٢ المجال الزماني:

١-٥-٣ المجال المكاني

١-٦ تحديد المصطلحات



١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث

العالم في تطور مستمر لما يشهده من تغيرات مختلفة في المجالات اذ يعد هذا التطور والتغيير المستمر مؤشرا ومعيارا لتقدم الامم فنلاحظ الدول المتقدمة هي الدول التي تواكب عمليه التغيير والبحث، زيادة على ذلك فان هذا التطور اضاف مسؤوليات وواجبات جديدة للمعلم فلم يعد دوره مقتصر على توصيل المعلومات والمعارف الى المتعلمين بل تعدى ذلك ليكون الموجه والمحفز للتعلم فضلا عن دوره في تهيئة الجو التعليمي المناسب وفهم شخصية المتعلمين وتلبية احتياجاتهم. إذ تقع على عاتقه مسؤولية اختيار افضل الطرائق والاساليب التي تؤدي الى تحقيق الاهداف السلوكية في اقصر وقت وجهد ممكنين واقل كلفة ويعد الجمناستك الفني للسيدات من الرياضات التي لها مهاراتها الحركية التي يجب أن تتقن من جميع النواحي لتحقيق النتائج الجيدة إذ تعتمد على الأداء المثالي وجمالية المهارات الحركية الأساسية للفعالية والتي تتميز بواجبات حركية يعتمد أداؤها على انسجام تكامل القدرات الحركية التي تؤدي إلى الانسيابية الحركية، إذ المهارات الأساسية يعتمد عليها في الجمناستك الفني للسيدات الأداء للمهارات المعقدة مستقبلاً وانسيابية ادائها.

ولرياضة الجمناستك أهمية كبيرة في دروس التربية الرياضية ذلك لأنها تساعد على تطوير حاجات الطالبات المباشرة للنشاط ويسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل المختلفة لما يحقق من الطموح في أداء مهارات المكونة للمنهج، فضلاً عن ذلك فان رياضة الجمناستك مثل أي نشاط فردي آخر تزود الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها بالمستقبل، ويستطيع المدرب ان يجد في



نشاط الجمناستك ما يساهم في تنمية أوجه معينة وعديد من مجالات الإدراك للمكان والزمان المحيطان بالطالبة ، التي تفضل عن أنواع أخرى من الأنشطة على تتميتها.

وتكمن أهمية البحث باستخدام استراتيجيات جديدة تعزز من تعلم الاداء المهاري والإدراك الحركي لدى الطالبات عند ادائهم على جهاز عارض التوازن اثناء اداء المهارة وتعمل على تكوين مفاهيم جديدة لطرائق التدريس واساليبها وقد ارتأت الباحثة استخدام استراتيجية مثلث الاستماع وهي عبارة عن خطة تعليمية يجري فيها العمل ضمن مجموعات صغيرة يتم فيها مبدا العمل الجماعي وبأسلوب تربوي واضح يقود بالنتيجة الى ترسيخ الصفات الأساسية لدى الطالب ويوطد العلاقة التربوية الصحيحة بين المدرس والطالب وينمي روح الإبداع لديهم ويساعد في مجالات الإدراك الحركي المرتبطة بالقدرات العقلية التي لاتقل أهمية عن القدرات البدنية والمهارية التي يمتلكها الطالب وعلى المدرس الاهتمام بهذا الجانب الحس - حركي ففي رياضة الجمناستك الفني التي يتخللها العديد من حركات الدوران واللف والتوازن والقفز وخاصة على جهاز عارضة التوازن إذ يتطلب فيها التوازن قدراً كبيراً من الإحساس بالحركة المطلوبة والتقدير الملائم وللمسافة.

٢-١ مصورة البحث

من خلال ملاحظة الباحثة على عملية التدريس واطلاعها على البحوث السابقة وجدت ان رياضة الجمناستك من الرياضات صعبة الاداء وبالخصوص مهارات جهاز عارضة التوازن والتي تتطلب الارتقاء بمستوى عالي من التعلم للوصول الى المستوى الفعال في تعلم الطالبات للمهارات على جهاز عارضة التوازن التي تؤهل الطالبات على مدى قابلية



الاستيعاب للمهارة باستراتيجيات وطرق واساليب حديثة التي تعمل على زيادة التعلم بصورة افضل من الاساليب المتبعة في تدريس المهارات والتي لاتلبي في كثير من الاحيان حاجات جميع الطالبات من خلال ملاحظة الباحثة لتدريس مادة الجمناستك لطالبات المرحلة الثالثة ان الطالبات يعانون من ضعف في تعلم مهارات الجمناستك الفني وهم بحاجة الى استخدام اساليب واستراتيجيات حديثة في تعليمهم مهارت جهاز عارضة التوازن ويجاد بدائل تعليمية باستخدام التقنيات الحديثة (الصور التوضيحية والفيديو) لذا ارتأت الباحثة الى استخدام اثر تمرينات بأستراتيجية مثلث الاستماع في ادراك المجال الحركي في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات .

٣-١ اهداف البحث:

- ١- إعداد تمرينات وفق استراتيجية مثلث الاستماع في إدراك المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات.
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات وفق استراتيجية مثلث الاستماع في إدراك المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات.

٤-١ فرضا البحث:

- ١- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في كل من أدراك المجال الحركي والمهارات قيد البحث.
- ٢- هناك فروق معنوية بين ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية في كل من أدراك المجال الحركي والمهارات قيد البحث.



١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة ديالى.
١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ ولغاية ٢٠ / ٤ / ٢٠٢٣.

١-٥-٣ المجال المكاني:

❖ المجال المكاني: قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

١-٦ تحديد المصطلحات :

١- التمرينات :

التعريف الاجرائي : هو ممارسة بدنية تهدف الى التطور السريع والسامل للنواحي البدنية والعضلية وذو علاقة متينة مع طرق واساليب التدريب والتعلم لما يخدم الهدف المرجو من التمرين

٢- **استراتيجية مثلث الاستماع**^(١): وهي استراتيجية تشجع على مهارات

الاستماع والتحدث والقراءة وتجري من خلال مجاميع ثلاثية، وتطبق من خلال

خطة تعليمية يتم فيها العمل ضمن مجموعات صغيرة متجانسة التحصيل يتم

فيها مبدأ العمل الجماعي وبأسلوب تربوي واضح يقود بالنتيجة الى ترسيخ

الصفات الأساسية لدى الطالب ويوطد العلاقة التربوية الصحيحة بين المدرس

والطالب وينمي روح الأبداع لديهم والادراك السريع من قبل الطالب للمعلومات

المطروحة من المدرس وبذلك تكون الفائدة اعظم مع اختصار واضح للوقت .

ويتم تبادل هذه الادوار حتى يودين جميعهن كل التمارين المذكورة في ورقة العمل ثم

التمرن مع بعضهن حتى اتقان الاداء المهاري.

(١) ماشي بن محمد الشمري ، استراتيجية التعلم النشط ،وزارة التربية والتعليم السعودية ، ٢٠١١ ، ص ٥٠



٣- ادراك المجال الحركي: هو المكون المهم في تنمية تصور الجسم فعندما يمتلك الفرد مهارات إدراكية حركية بمستوى جيد فذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الأخرى ويكون بمثابة مؤشر له.^(١)

(١) أمين انور الخولي و اسامة كامل راتب ، التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ ، ص ١٩٩

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المترابطة

١-٢- الدراسات النظرية

١-١-٢- مفهوم النمرينات

١-١-٢- اهداف النمرين وفوائده

١-١-٢- العوامل المؤثرة على النمرين

١-١-٢- الشروط الواجب توافرها في النمرين

١-٢- طرق التدريس

١-٢-١-٣- استراتيجيات التدريس / المعنى والمفهوم

١-٢-١-٣- مواصفات الاستراتيجيات الجيدة في التدريس

١-٢-١-٣- المتغيرات المؤثرة في اختيار استراتيجيات التدريس

١-٢-١-٣- أبرز المتغيرات التي تدعو الى ضرورة اللجوء الى استخدام

استراتيجيات مختلفة في التعليم: (١)

٢-١-٣-٤ أنواع استراتيجيات التدريس

٢-١-٤ استراتيجيات مثلث الاسماع

٢-١-٤-١ الاسس التربوية التي تستند عليها استراتيجيات مثلث الاسماع

٢-١-٤-٢ خطوات إستراتيجية مثلث الاسماع

٢-١-٤-٣ دور المدرس في تنفيذ استراتيجيات مثلث الاسماع

٢-١-٤-٤ مبادئ استراتيجيات مثلث الاسماع : تقوم هذه الاستراتيجيات

على عدة مبادئ هي

٢-١-٤-٥ مزايا استراتيجيات مثلث الاسماع

٢-١-٤-٦ خصائص إستراتيجية مثلث الاسماع

٢-١-٤-٧ صعوبات تطبيق إستراتيجية مثلث الاسماع

٢-١-٥ مفهوم الإدراك :-

٢-١-٥-١ أنواع الإدراك في المجال الرياضي :-

٢-١-٥-٢ أهمية الإدراك الحس - حركي في المجال الرياضي

٢-١-٦ اكتساب عملية التعلم:

٢-١-٧ (الجمناستك) (Gymnastics)

٢-١-٧-١ جهاز عارضة التوازن:

٢-١-٧-٢ المواصفات القانونية لجهاز عارضة التوازن:

جهاز عارضة التوازن

٢-١-٨ مهارات الدحرجات على عارضة التوازن:

٢-١-٨-١ الطلوع بالدحرجة الامامية:

٢-١-٨-٢ الدحرجة الامامية المكورة وسط العارضة:

٢-١-٨-٣ الدحرجة الخلفية المكورة المستقيمة:

٢-٢ الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة:

٢-٢-١ احمد عبدالله حسون جامعة المستنصرية ٢٠١٥

٢-٢-٢ منار كريمة كاظم جامعة ميسان ٢٠٢١



٢- الدراسات النظرية والدراسات المترا بطة:

١-٢- الدراسات النظرية:-

١-١-٢ التمرينات

لقد تعددت الآراء حول مفهوم التمرينات من خلال تعدد أغراض التمرين ويعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان ^(١)

إذ عرّفها (عباس السامرائي وبسطويسي احمد) على أنّها "كل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات الفرد البدنية والحركية فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة" ^(٢)

ويمكن تعريف التمرينات "هي اصغر وحدة في المنهج معلومة المسار والزمن تؤدي الى تغير ثابت نسبياً في الأداء" ^(٣)

(١) هاره؛ أصول التدريب . (ترجمة) عبد علي نصيف : (بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٧٥) ص ١١

(٢) عباس السامرائي و بسطويسي أحمد؛ طرق التدريب في المجال الرياضي : (الموصل، جامعة الموصل ، ١٩٨٤) ص ٢٣٥ .

(٣) خليل ابراهيم سليمان؛ التعلم الحركي : (دمشق ، دار العرب للدراسات والترجمة والنشر ، ٢٠١٣) ص ١٠٩ .



وقد عرّفها (وجيه محجوب، ٢٠٠٠) على أنّها "اصغر وحدة تعليمية في البرنامج التعليمي ومجموعة تمارين تكون الوحدة التعليمية" (١)

أمّا من وجهة نظر (حمدي واحمد، ٢٠١٢) أنّها "جميع التمرينات التي تمارس بدون ادوات وبالأدوات أو على الاجهزة الثابتة والتي تؤدي بغرض تربيوي خلال البناء الجسماني والحركي بالإمكان تحقيق المستوى العالي من القدرة على العمل الرياضي أو المهني والتي تصل ايضا في مرحلتها النهائية الى المنافسة" (٢).

إذ إنّ التمرينات هي "أداء أو إنجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة" (٣).

كذلك فإن التمرينات "هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها سواء أكان ذلك بصورة كلي ام كلي جزئي ام جزئي"

وقد عرّف (Richarad & Lee، 1999) التمرين على أنّه "اداء او إنجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة" (٤) أمّا من وجهة نظر (عامر فاخر) فقد عرّفها بأنّها "مجموعة من التمرينات التي تكون اساساً في تحقيق هدف مقصود مثل تمرينات تخدم و تساعد على تعلم مهارة من مهارات كرة القدم

(١) وياه محجوب؛ التمرين : (محاضرات مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).

(٢) حمدي احمد السيد واحمد محمد عبد العزيز؛ التمرينات البدنية : (الاسكندرية ،دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠١٢) ص ١١.

(٣) قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي : ط٢ (بغداد ،دار اليراق للطباعة ، ٢٠١٢) ص ١١١.

(٤) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) ص ١٩٧.

كذلك هي عبارة عن التمرينات المشابهة لحركات الرياضة التخصصية أو المسابقة".^(١)

وقد عرّف (جمال صبري فرج) التمرينات "هي أداة ذات فائدة كبيرة لتحسين الصحة وصيانتها والتأهيل اضافة الى دوره بالإعداد للمنافسة الرياضية كونه النشاط الذي يتضمن توليد القوة من قبل العضلات النشيطة".^(٢)

ويرى (حسين جبار، ٢٠١٢) بأن التمرينات "هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدةً على الأسس التربوية والعلمية"^(٣)

اما من وجهة نظر الباحث فان التمرينات هي عبارة عن حركات توضع بصورة مدروسة الهدف منها تطوير صفة او مهارة معينة ومن ثمّ الحصول على أفضل النتائج وهو الهدف الرئيس من عملية التدريب الرياضي.

١-١-١-٢-١ اهداف التمرين وفوائده:-^(٤)

١- تثبيت اسس صورة الحركة.

٢- توسعة عناصر الادراك الحس - حركي للفرد.

(١) عامر فاخر؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: (بغداد، مكتب النور للطباعة، ٢٠١١) ص ٢٥٤

(٢) جمال صبري فرج؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث: (عمان، دار دجلة، ٢٠١٢) ص ٧٧.

(٣) حسين جبار جاسم؛ تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لحراس المرمى

بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢) ص ٢٨-٢٩.

(٤) Schmidt T.A; Motor Learning and Performance . from principles to proctice . Human Kinetics publisher Illinois ، 1992 ، p. 214 – 225 .

- ٣- ربط اجزاء الحركة للوصول الى الاداء المهاري الكلي.
- ٤- ثبات الأداء والوصول الى الاوتوماتيكية.
- ٥- نقل اثر التعلم الى مهارات اخرى مشابهة للمهارة الاصلية .
- ٦- تشارك في بناء الجسم ورفع الكفاية الانتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية.

٢-١-١-٢ العوامل المؤثرة على التمرين:-^(١)

هناك عدة عوامل تؤثر تأثيراً مباشراً على التمرين ومنها:-

- ١- التعليمات والإرشادات التي تخص طبيعة المهارة.
- ٢- النموذج والعرض لحركات المهارة.
- ٣- الدوافع والتشجيع للمتعلّم قبل بدء التمرين.
- ٤- إعطاء المعرفة للمبادئ والمفاهيم الميكانيكية المتعلقة بالأداء.
- ٥- ملاحظة حالات الإجهاد خلال التمرينات التعليمية.
- ٦- التعرف على الحالات النفسية والاجتماعية.

٢-١-١-٢ الشروط الواجب توافرها في التمرين^(٢) (٣)

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من المصادر ظهر أن هناك اتفاقاً حول الشروط الواجب توافرها في التمرين ومنها:

- ١- أن تكون التمرينات مختلفة ومتنوعة لغرض التأثير الشامل على الجسم.
- ٢- أن يكون ترتيب التمرينات متدرج من البسيط إلى المعقد.

(١) Schmidt , A. (1992) : **Op. Cit . p. 473 – 497**

(٢) ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ ، ص٢٥٦ .

(٣) نوري أحمد الطالع : التمرين البدنية . ط١ ، بغداد : مطبعة العاني ، ١٩٧١ ، ص٩-١٠ .

٣- أن تعمل التمرينات على زيادة مرونة المفاصل والعضلات وأضلاع الجسم بما يتناسب والنمو الطبيعي.

٤- تحقق التمرينات الصفات الحميدة مثل الإرادة والمثابرة ٢-١-١-٦ العوامل المؤثرة في التمرين : (١)

٢-١-٢ طرائق التدريس (٢):

وردت كلمة الطريقة: في سورة (الجن:11) في القرآن الكريم إذ قال تعالى: "كُنَّا طَرَائِقَ قَدَدًا"، وقد وردت أيضا بمعنى المذهب والسيره، وقد عرفت الطريقة منذ زمن الاغريق على أنها(منهج)، وهي الخطوات التي يستعملها المدرس، ومن طريقها يكتسب الطلاب النتائج المطلوبة من المدرس.

والتدريس بحد ذاته هادف يسعى إلى إحداث تأثير وتغيير في شخصية الطلبة، فضلاً عن إته وسيلة لبلوغ غاية التعليم. فعملية اختيار طريقة معينة للتدريس تعتمد أساساً بحسب ما يصفها محمد عزت عبد الموجود من أبرزها (٣):

- ❖ طبيعة المادة التي تدرس.
- ❖ خصائص نمو الطلبة.
- ❖ نوع التعلم.
- ❖ مستواه الذي يعمل المدرس على تحقيقه والوصول إليه.
- ❖ كذلك اقتصادية الطريقة جهداً ووقتاً وكلفة.
- ❖ وسائل وعينات التدريس المستعملة.

(١) Schmidt , A. (1992) : **Op. Cit** . p. 473 – 497

(٢) عباس أحمد السامرائي؛ طرائق التدريس في التربية الرياضية: جامعة الموصل ، ١٩٨١ ، ص١٧

(٣) محمد عزت عبد الموجود وآخرون؛ المصدر السابق، ١٩٨١، ص٢٠

٢ - ١ - ٣ استراتيجية التدريس / المعنى والمفهوم

فإن الاستراتيجية هي " سلوك إنساني مركّب ومتكامل تضع في الحسبان معطيات الموقف جميعه الذي ستعالجه، لأجل تحقيق غرض معين بقليل من الخطأ أو المصادفة " (١) ، أو هي " خط السير الموصل إلى الهدف أو الإطار الموجه لأساليب العمل، والدليل الذي يرشد حركته " (٢) .

استخدم مصطلح الاستراتيجية، في الميادين كافة تقريباً ، فدخل الاقتصاد والزراعة والصناعة والسياسة . وخلال الثلاثين سنة الأخيرة، أو ما يقرب منها ، استخدم في الميادين التربوية والتعليمية ، وعنوا به " جملة الأساليب أو الطرائق المستخدمة في مواقف التعلم والتعليم " (٣) ، وتتضمن الاستراتيجية التدريسية " المنحى والخطوة والإجراءات والمناورات (التكتيكات) والطرائق والأساليب التي يتبعها المعلم للوصول إلى مخرجات أو نواتج تعلم محددة ، منها ما هو عقلي أو اجتماعي أو نفسي حركي ، أو مجرد للحصول على معلومات " (٤) .

"ان استراتيجية التدريس في مجملها مجموعة من اجراءات التدريس المختارة سابقاً من المدرس و التي يخطط لاستعمالها في اثناء

(١) . محمد زياد حمدان : تطوير المنهج مع استراتيجيات تدريسه ومواده التربوية المساعدة ، دار التربية الحديثة ،

الأردن ، ١٩٨٥ ، ص ١٩٢ .

(٢) . فريد كامل أبو زينة : الرياضيات مفاهيمها وأصول تدريسها ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ،

عمان ، ١٩٨٢ ، ص ١٠٥ .

(٣) يوسف قطامي ونايفة قطامي : مصدر سبق ذكره ، ص ١٩ .

(٤) هدى الناشف : استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ١٠١ .

تنفيذ التدريس بما يحقق الاهداف التدريسية المرجوة بأقصى فاعلية ممكنة وبأعلى درجة من الاتقان وفي ضوء الامكانيات المتاحة^(١).

" استراتيجية التدريس هي مجموعه تحركات المدرس التي تحدث على نحو منظم ومتسلسل والتي تهدف الى تحقيق الأهداف التدريسية المعدة بمعنى ان المدرس على الرغم من انه يسير وفقاً لأسلوبه الخاص في التدريس لتنفيذ طريقة التدريس المرغوب اتباعها إلا أنه يتبع استراتيجية محددة الخطوات يسير وفقها لتنفيذ أهداف الدرس، إذ تتكون هذه الاستراتيجية من :-^(٢)

١- الاهداف التعليمية و التربوية المراد تحقيقها.

٢- الخطوات التي ينظمها المدرس ليسير وفقاً لها.

٣- استجابة المعلمين للمراحل التي ينظمها ويخطط لها.

اما (الجبر ، ١٩٨٣) فيرى إن " استراتيجية التدريس تتكون من الأهداف التعليمية والتحركات التي يقوم بها المدرس وينظمها ليسير وفقها في تدريسه ، والتي تتمثل في طرح الأسئلة على الطلبة لاستثارتهم وتوجيههم نحو مسألة ما ، وكذلك التنظيم الصفّي لحصة الدرس ، واستجابات الطلبة الناتجة عن المثيرات التي ينظمها المدرس " ^(٣) .

إذ توصلت دائرة المعارف العالمية في التربية ، إلى تعريف محدد لاستراتيجية التدريس بأنها " مجموعة الحركات أو الإجراءات

(١) محمد محمود الحيلة ؛ مهارات التدريس الصفّي ، ط١ : عمان ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٢ ، ص ١٢٧ .

(٢) عصام الدين متولي ؛ طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، ط١ : الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٦ ، ص ٧٠ .

(٣) سليمان محمد الجبر ، وآخرون : اتجاهات حديثة في تدريس المواد الاجتماعية ، الرياض ، ١٩٨٣ ، ص ٧٧ .

التدريسية المتعلقة بتحقيق مخرجات تعليمية مرغوب فيها ، وإن لفظ استراتيجيات التدريس يستخدم مرادفاً للفظة إجراءات التدريس "

وعلى وفق المفاهيم السابقة ، ترى الباحثة أن استراتيجية التدريس تربط بين عمليتي (التخطيط والتنفيذ والتقويم) اللتين تحددان الخطوات والإجراءات التي يقوم بها المعلم لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المرجوة من العملية التدريسية ، فعملية تدريس أي موضوع جديد تبدأ بالتخطيط الدقيق للأهداف المطلوب تحقيقها من أجل تحديد استراتيجية التدريس المتلائمة مع طبيعة المادة المراد تعلمها ، وخصائص المتعلمين ومستوياتهم ومدى توافر الإمكانيات ، من أجل تحقيق أعلى كفاءة في مستويات الأداء لدى المتعلمين .^(١)

ومن أبرز الوظائف الأساسية التي تميز إستراتيجيات التدريس ^(٢) :

١. اختيار المحتوى : إن أهم مصورة في التعليم ، هي أن المتعلمين يؤدون بمستويات مختلفة من المقدرة في أغلب الأعمال ، لذا فالمحتوى الذي يجري اختياره ، يجب أن يقابل احتياجات كل متعلم في الصف ، ويتضمن ذلك قرارات عن كيفية اختيار المحتوى المناسب لعدد كبير من المتعلمين ، لهم احتياجات وقدرات مختلفة ، والوقت المناسب لتعلم المحتوى من قبلهم ، ومن الذي يتخذ القرارات الخاصة بالمحتوى ، سواء أكان المعلم أم المتعلم .

^(١) Hussein, T., The International Encyclopedia of Education, Vol. 2, New York, Pergamon Press, 1985, P. 130.

^(٢) . عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠ ، ص ٢١٩ - ٢٢٠ .

٢. **توصيل الأعمال** : يختص هذا العنصر بالأسلوب الذي توصل به الأعمال إلى مجموعة من المتعلمين ، وهو يتضمن قرارات عن كيفية توصيل المواضيع للمتعلمين ، فقد يكون التوصيل لفظياً ، أو بالعروض العملية (الأنموذج) أو بالوسائل السمعية والبصرية .

٣. **التقدم بالمحتوى** : يجب أن يكون هناك ترتيبات لتقدم المتعلمين من مهارة إلى أخرى ، أو من مستوى أداء إلى مستوى أعلى ، لذلك يجب أن تُبنى إستراتيجية التدريس بهدف توسيع الأداء والتطبيق وجودته ، والتقدم بالمحتوى يشمل عدّة أسئلة تتعلق بمن يقرر متى ينتقل المتعلم من مستوى إلى مستوى أعلى بالمهارة وهل تُعد محكات لذلك أم لا .

٤. **مصادر التغذية الراجعة والتقويم**: تصورة عملية إعطاء التغذية الراجعة وتقويم الأداء قدرأ كبيرأ من الصعوبة ، مما يتوجب على المدرس أن يستخدم بعض البدائل التي تعينه لتحقيق أفضل النتائج ، كأساليب الملاحظة أو التغذية الراجعة من الزميل أو الاختبار الصورةي أو تصميم البيئة أو التسجيل على شريط الفيديو .

١-٢-١-٣ مواصفات الاستراتيجية الجيدة في التدريس (١):

١. الشمول، إذ تتضمن جميع المواقف و الاحتمالات المتوقعة جميعها في الموقف التعليمي.

٢. المرونة و القابلية للتطور، إذ يمكن استعمالها من حين لآخر .

٣. أن ترتبط بأهداف تدريس الموضوع الأساسية.

(١) محمود داود الربيعي و سعيد صالح ؛ المصدر السابق ، ٢٠١٠ ، ص ١٨١ .

٤. ان تعالج الفروق الفردية بين المتعلمين.
 ٥. أن تراعي نمط التدريس ونوعه (فردي ، جماعي).
 ٦. ان تراعي الامكانيات المتاحة بالمدرسة .
 ٧. ان تكون عالية الكفاءة من حيث متابعة ما تحتاجه من امكانيات عند التنفيذ مع ما تنتجه من مخرجات تعليمية .
 ٨. ان تكون طويلة المدى بحيث تتوقع النتائج وتبعات كل نتيجة.
 ٩. ان ترتبط بالأهداف التربوية و الاجتماعية .
- وتصنف استراتيجيات التدريس، الى ثلاثة أصناف، تبعا للدور الذي يؤديه المدرس و المتعلم هي : (١).

اولا: استراتيجيات تتمحور حول المدرس:- في هذه الاستراتيجية، يكون دور المدرس هو الدور الاساس في عملية التعليم و التدريس الى حد يكون فيه المتعلمون متلقين، اي ان المدرس يكون دوره فاعلاً منطلقاً من ان المتعلم لا يجيد سوى الاستقبال، وأنه قابل للتلقي فقط.

ثانيا: استراتيجيات تتمحور حول المتعلم:- وهنا يقل دور المدرس الى درجة كبيرة، ويكون اساس التعليم متمثلاً في المتعلم، ومن أبرز هذه الاستراتيجيات، استراتيجية التدريس الفردي، إذ إنَّ اساس هذه الاستراتيجية هو الاهتمام بما يتماشى مع حاجة المتعلم واهتماماته واستعداداته .

(١) أحمد اسماعيل حجي ؛ أدراة بيئة التعليم و التعلم النظرية و الممارسة في الفصل و المدرسة ، ط١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٨٧ .

ثالثاً: استراتيجيات يتفاعل فيها المتعلمون معاً و المدرسون ايضاً:-
إن هذه الاستراتيجية تربط بين دور المدرس في الاستراتيجية الأولى
وفاعلية المتعلمين في الاستراتيجية الثانية.

وفي ضوء ما تقدم فإن الاستراتيجية الجيدة في التدريس تشتمل على :- (١)

❖ الاجراءات جميعها التي يقوم بها المدرس مسبقاً ليجري التدريس
بموجبها.

❖ التدريبات والوسائل و المثيرات و التقنيات المستعملة لغرض
تحقيق الاهداف المحققة مسبقاً.

❖ بيئة التعلم أو ما يتصل بها من عوامل مادية و فيزيقية و نفسية
وطريقة تنظيمها.

استجابات المتعلمين وكيفية تعديلها والتعامل معها من المدرس

٢ - ١ - ٣ - ٢ المتغيرات المؤثرة في اختيار استراتيجيات التدريس (٢)

"من الموثوق به أنه لا توجد استراتيجية معينة أفضل من غيرها
بصورة مطلق أو تصلح لتحقيق أنواع المخرجات التعليمية المطلوبة
جميعها ، وإنما هناك استراتيجيات أنسب من غيرها في تحقيق بعض
جوانب التعلم في مواقف وظروف تعليمية معينة ، إذ يمكن للمعلم أن
يستخدم استراتيجية التدريس ، في تدريس بعض العناصر التعليمية أو

(١) محمود داود الربيعي و سعيد صالح : المصدر السابق ، ٢٠١٠ ، ص ١٧٧-١٧٨ .

(٢) هدى الناشف : مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٢ - ١٠٥ .

جميعها ، ولجزء من الدرس أو للدرس كله ، وقد حددت (الناشف ،
٢٠٠٠)

٢-١-٣ أبرز المتغيرات التي تدعو إلى ضرورة اللجوء إلى استخدام
استراتيجيات مختلفة في التعليم :^(١)

١. الأهداف التعليمية أو مخرجات التعلم:

٢. إن مقابلة الاسـتراتـيجية للهدف أو النتائج المنشود، أمر حيوي ومهم وأساسي في عملية اختيار الاستراتيجية المناسبة وتحديدتها، ولما كانت مخرجات التعليم كثيرة ومتنوعة في إطار المادة الدراسية أو البرنامج التعليمي الواحد ، فإنه بالإمكان أن تستخدم استراتيجيات مختلفة لتدريس مادة دراسية ما ، ويمكن أن تستعمل أكثر من استراتيجية في الموقف التعليمي الواحد . وهذا يعني أن محتوى التعليم أو مضمونه يأتي بالدرجة الأولى في عملية اتخاذ القرار بشأن تحديد ملاءمة كل استراتيجية متاحة أمام المعلم ومناسبتها له.

٣. المرحلة النمائية والفروق الفردية بين المتعلمين : إن لكل مرحلة نمو خصائصها وطبيعتها وحاجاتها ومطالب النمو فيها ، فطبيعة النمو العقلي والحركي والانفعالي والاجتماعي والخلقي ، وغيرها من جوانب النمو التي تسعى عملية التعليم إلى تنميتها ، تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى ، فضلا عن أن هناك فروقا فردية ما بين أفراد المرحلة العمرية الواحدة ، أو طلاب الصف الواحد ، التي يسعى المعلم إلى معرفتها ، من خلال تفاعله معهم في المواقف التعليمية المختلفة ، ويأخذها في الاعتبار أثناء اختيار إستراتيجيات يسير عليها ليتحقق لكل متعلم مستوى من الأداء يتناسب مع قدراته وخبراته .

(١) عباس أحمد السامرائي مصدر سبق ذكره ص ٢٣

٤. خصائص المعلم وخبراته الشخصية وظروف العمل : لكل معلم صفاته وخصائصه الشخصية وخلفيته العلمية ومهاراته واهتماماته الخاصة ، التي تؤثر بصورة أو بآخر في تفضيله لإستراتيجيات معينة على غيرها ، إذ إنّ المدرسة التي يعمل بها والظروف المحيطة بالعمل ، قد تؤدي ولو بصورة غير مباشر إلى لجوء المعلم لإستراتيجيات دون غيرها ، فليست هناك إستراتيجية واحدة مناسبة ، بل عدّة إستراتيجيات ، واختيار واحدة منها في موقف تعليمي ما ، محكوم بظروف العمل وإمكانات المعلم وسلوك المتعلمين وقت تقديم الخبرات الجديدة ، فجميع هذه العناصر المتداخلة والمترابطة تصورة في مجموعها موقفاً تعليمياً يرجح استخدام إستراتيجية ما من بين مجموعة بدائل متاحة .

٢ - ١ - ٣ - ٤ أنواع إستراتيجيات التدريس

تتنوع استراتيجيات التدريس، لتشمل (١) :

١. إستراتيجية التفاعل الصفّي: تعمل هذه الاستراتيجية على زيادة دور الطالب في عملية التعلم والتعليم، إذ يصبح أكثر حيوية ونشاطاً ، ويتحدد دور المعلم في إعداد الظروف المناسبة لإجراء المناقشات والحوار ، وإعداد الأسئلة ، وتوضيح الغامض منها ، وتشمل عدّة أنواع ، كالمناقشة والحوار والاستنتاج .

٢. إستراتيجية الاكتشاف والخبرة العلمية : تركز النشاطات وفق هذه الاستراتيجية على نشاط الطالب بصورة رئيسة ، فهو الذي يُعد ويرتب ويحدد ما يريد الوصول إليه ، وتكون مهمة المعلم تنظيم

(١) . يوسف قطامي ونايفة قطامي : مصدر سبق ذكره ، ص ١٩ - ٢٣ .

المواقف والأدوات والمواد للطلبة ، إذ يجد كل طالب النشاط أو الخبرة المناسبة للتفاعل معها ، وبذلك يكون الطالب مدفوعاً ذاتياً ، فيزداد حماسه ونشاطه ، وتتحسن نظرتة ومفهومه لذاته .

٣. **إستراتيجية العرض** : يتركز النشاط في هذه الاستراتيجية على ما يقوم به المعلم ، بوصفه منظماً للخبرات التعليمية ، ويتحدد دوره فيها بتحديد النتائج التعليمي المراد تحقيقه ، وتنظيم الخبرة التعليمية بطريقة منظمة ومتسلسلة ، وتشمل عدّة أساليب ، منها المحاضرة والشرح والعروض التوضيحية .

٤. **إستراتيجية التكامل**: تتضمن هذه الاستراتيجية دمج عناصر التعليم في المواضيع المختلفة ، على افتراض أن مكونات المعرفة تراكمية مترابطة وليست منفصلة ، ومن فوائد هذه الاستراتيجية أنها تساعد على وحدة المعرفة ، وتحول دون تقسيم المعرفة إلى أجزاء ، وإيجاد علاقات ترابطية بين الموضوعات المختلفة .

وقد ذكر (السايج ، ٢٠٠١) عدة أنواع من إستراتيجيات التدريس : (١)

٥. إستراتيجية درجة معرفة وخبرة التلاميذ الأنشطة المتعلمة .
٦. إستراتيجية النقاش .
٧. إستراتيجية الحوار أو الجدل .
٨. إستراتيجية العمل الجماعي المشترك .
٩. إستراتيجية التعليم بوساطة المدرسة المستقبلية للتربية الرياضية .
١٠. إستراتيجية التدريس بتقويم القدرات المتنوعة .
١١. إستراتيجية حالة الاستعداد ، المرحلة الإدراكية .
١٢. إستراتيجية التناقض الإدراكي .
١٣. إستراتيجية الفروق الفردية بين التلاميذ .

(١) مصطفى السايح محمد : مصدر سبق ذكره ، ص ١١١ - ١٢٩

١٤ . إستراتيجية التعلم التعاوني .

١٥ . إستراتيجيات اللعب .

١٦ . استراتيجية مثلث الاستماع .

١٧ . إستراتيجية التعلم الذاتي (التعلم المبرمج) .

ولتصميم خبرات التعلم في التربية البدنية ، جرى تحديد أربع استراتيجيات تدريسية ، هي (١) :

١ . التدريس المتفاعل .

٢ . تدريس المحطات .

٣ . استراتيجية مثلث الاستماع .

٤ . استراتيجيات التعليم الذاتي .

٢-١-٤ استراتيجية مثلث الاستماع : (٢)

هي إحدى استراتيجيات التعلم النشط ، وتستند إلى أفكار البنائين في التدريس ، وتعمل على مساعدة الطلاب في بناء مفاهيمهم ومعارفهم العلمية ؛ وذلك من خلال بيئة تعلم تساعد الطلاب على بناء المعنى من خلال مواقف اجتماعية مثل هذه البيئات تعطي وتتيح للطلاب مشاركة أفكارهم مع أقرانهم في كل مجموعة عمل صغيرة ، وداخل الفصل كله ، فالمعنى يبنى اجتماعياً من خلال التفاوض بين الأفراد ؛ فالطلاب يعيشون في مواقف ذات مصورة حقيقية وذات معنى ، وهذا يدفعهم للاستقصاء والاكتشاف ، وتطوير مهاراتهم وقدراتهم المختلفة في التحليل والمناقشة ، ومن خلال عمل الطلاب بعضهم مع

(١) عفاف عبد الكريم : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢٠ .

(٢) الشمري ، ماشي بن محمد ٢٠١١ : ١٠١ ، استراتيجية في التعلم النشط ، المملكة العربية السعودية ، ص ٤٦ .

بعض كي يزيد من دافعيتهم لأداء المهام ويزيد من فرص المشاركة والحديث ، فضلاً عن زيادة إمكاناتهم في طرح الأسئلة المتنوعة وكيفية استعمالها في المواقف التعليمية الجديدة ."

وعرّفها الباوي "بأنّها استراتيجية تشجع على مهارات التحدث والاستماع و تزيد من التعاون بين المتعلمين و تنمي المستويات العليا للتفكير لديهم و تساعد الطلاب على القيام بعمليات الملاحظة و الوصف و التفسير و التنبؤ والاستنتاج، وبناء المتعلم لمعرفته بنفسه عن طريق تفاعلات الاجتماعية مع الآخرين .

وعرّفها امير بانها " استراتيجية تدريسية يتخذها المعلم عند طرحه لموضوع معين تشجع على الاستماع والتحدث ويكون المتعلم فيها محور العملية ويتم تنفيذها عن طريق تقسيم المتعلمين إلى مجاميع ثلاثية متكونة من مستمع ومتحدث ومدون، ويتم فيها تبديل الأدوار (١)"

وعرّفها عطية "تستند إستراتيجية مثلث الاستماع الى جعل الطلبة نشيطين وفاعلين في التعلم وتزيد ثقة الطالبات بأنفسهن وتحقق التفاعل من خلال تبادل الآراء والنظر إلى المادة من وجهات متعددة. إضافة إلى ذلك إنها تعطي الفرصة للطالبات لاختبار أفكارهم وموازنتها بأفكار الآخرين (٢)".

وعرفها ابو ابوجادو "وقد صممت هذه الاستراتيجية لتكون جزءاً من الدرس والذي يؤدي إلى تعلم أفضل عند الطلبة، وتعمل على تحقيق

(١) امبو سعيد ، عبدالله بن سعيد ، وهدى بنت علي الحوسنة ٢٠١٦ ، استراتيجية التعلم النشط ١٨٠ استراتيجية مع

الأمثلة التطبيقية ، دار المسيرة ، عمان ، ص ٤٣ .

(٢) عطية . محسن علي ٢٠١٦ : التعلم أنماط ونماذج حديثة ، ط ١ ، دار الصفاء ، عمان ، ص ١٤٦ .

التفاعل بين الطلبة بعضهم البعض وتكمن أهميتها أيضا في شعور الطلبة إثناء تطبيق خطواتها بمسؤولية مشتركة لتحقيق الأهداف المتوخاة من الدرس^(١).

٢-١-٤-١ الاسس التربوية التي تستند عليها استراتيجية مثلث

الاستماع : (٢)

١. تنمية امكانيات المتعلمين وزيادة وثقتهم بأنفسهم .
٢. تحقيق التفاعل بين الطلاب من خلال تبادل الآراء ووجهات النظر .
٣. إعطاء الطلاب فرصة لاختبار افكارهم .
٤. تعزيز القيم التعاونية والاجتماعية .

٢-١-٤-٢ خطوات إستراتيجية مثلث الاستماع : (٣)

إنّ هذه الإستراتيجية تقوم على ثلاث خطوات هي :

١. توزيع الطلاب على مجموعات ثلاثية ، ويمكن للمدرس القيام بهذه الخطوة قبل بداية الدرس .

٢. تحديد دور كل طالب في كل مجموعة :

* الطالب الأول : يتحدث يشرح الفكرة أو المفهوم .

* الطالب الثاني: مستمع جيد يطرح الأسئلة على الطالب الأول .

(١) ابو جادوا ، صالح محمد علي ونوفل ، محمد بكر ٢٠٠٧ ، تعليم التفكير النظرية والتطبيق ، ط١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ، الأردن ، ص ٢٦٢ .

(٢) عبد السلام ، محمد ٢٠٢١ ، استراتيجيات التعلم النشط ، مكتبة نور ، ط١ ، ص ٢٤٩

(٣) الشمري ، ماشي بن محمد ، المصدر السابق ، ص ٥٠ .

* الطالب الثالث : يدون ويراقب العملية وسير الحديث بين الطالبين الأول والثاني فهو يكتب ما يدور بين زميله .

٣. تبادل الأدوار بين الطلاب.

١-٤-٣ دور المدرس في تنفيذ استراتيجية مثلث الاستماع : (١)

١. يهيئ الاسئلة او المصورة التي يتم طرحها امام الطلاب

٢. يتابع طبيعة الحوار المتبادل بين الاطراف الثلاثة (المؤدي

، المستمع ، المدون)

٣. يجب ان يكون النقاش هادئاً وفعالاً

٤. يقود المدرس نقاشة قبل الانتهاء من الحصة الدراسية بهدف

تقويم حالة التعلم لدى الطلاب

٥. مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب))

١-٤-٤ مبادئ استراتيجية مثلث الاستماع : تقوم هذه الاستراتيجية على عدة

مبادئ هي : (٢)

١. الاعتماد الإيجابي المتبادل (Positive Inters dependence) :

يعني أن كل فرد في المجموعة بعد عنصراً فعالاً وأساسياً فيها لتحقيق أهداف

التعليم ، ومن ثم نجاح العملية التعليمية وبموجبه يجب أن يكون جميع أفراد

المجموعة إيجابيين فعالين في تنفيذ المهمات المطلوبة ، وعندها يدرك كل

(١) عبد السلام ، محمد ٢٠٢١ ، استراتيجيات التعليم النشط ، مكتبة النور ، ط١ ، ص ٢٤٩

(٢) جمل ، محمد جهاد ٢٠١٨ ، التعلم النشط طبيعته ، أهدافه ، انماطه ، ادارته ، وتقويمه ، الامارات العربية المتحدة ، دار الكتاب الجامعي للنشر ، ص ٤٦ .

عضو في المجموعة أن يعتمد اعتماداً إيجابياً على الآخرين ، أي أنه يشعر بروح التآزر .

٢. المسؤولية الفردية والمسؤولية الشخصية (Accountability Individual):

أي أن كل فرد في المجموعة يكون مسؤولاً عن تعليم نفسه وتعليم الآخرين ، وبهذا تكون المسؤولية واقعة على كل فرد في المجموعة ، مما يؤدي إلى أن يبذل كل فرد أقصى جهد لإنجاز ما يطلب منه .

٣. التفاعل بالواجهة (Faceface Interaction) :

يعد تفاعل أفراد المجموعة تفاعلاً مباشراً وجهاً لوجه ويعزز بعضهم تعلم بعضهم الآخر ، وكل طالب يبذل جهداً في مساعدة الآخرين على تحقيق النجاح من خلال الدعم بإبداء الرأي ، والتشجيع بالمدح والثناء على جهد يبذله الفرد في التعلم وتعليم الآخرين في المجموعة ، والتفاعل في أفراد المجموعة يتمثل في تبادل الآراء وطرح الأسئلة والإجابة عنها .

٤. مهارات التواصل بين الأشخاص والمجموعات الصغيرة

Interpersonal and small skills Group

يجب تعليم الأشخاص المهارات الاجتماعية التي يتطلبها التعاون العالي النوعية بين أفراد المجموعة التي من بينها حل الخلافات التي تقع بين أفراد المجموعة بصورة إيجابية وتقبل أفراد المجموعة بعضهم لبعض فضلاً عن تنمية ثقة أفراد المجموعة ببعضهم وتقديم الدعم لهم.

٥. المعالجة الجمعية (Processing) :

تتضمن تحليلاً يجربه أعضاء فرق العمل التي تعمل بالتعاون لدرجة الجودة التي يتصف بها العمل ودرجة استعمال أعضاء المجموعة المهارات الاجتماعية مما يسهل علاقات التواصل والعمل السليمة لتحقيق الأهداف المنشودة بين أفراد المجموعة. (١)

٢-١-٤-٥ مزايا استراتيجية مثلث الاستماع : (٢)

من أبرز مزايا هذه الاستراتيجية ما يأتي :

١. تجعل من الطلبة أكثر انتباها وتركيزاً لما يتم تعلمه.
٢. تنمي لدى الطلبة روح التعاون.
٣. تجعل من الطلبة أكثر قدرة على النقد من خلال تقديمهم تغذية راجعة لبعضهم بعضاً.
٤. من الممكن أن تنمي لدى الطلبة مهارات التحدث والكتابة والتلخيص.
٥. تشجيع الطلبة على الاستفسار وطرح الأسئلة في حال عدم فهمهم فكرة معينة.
٦. تجمع بين متعة التعلم وفائدته.

(١) جمل ، محمد مصدر سبق ذكره ، ص ٤٦ .

(٢) البصيصي ، حاتم وهاني ، صفاء محمد سعيد ٢٠١٦ ، فاعلية استراتيجية مثلث الاستماع في تنمية بعض المهارات الفهم الاستماعي لدى تلاميذ الصف الخامس الأساسي في مدينة حمص ، مجلة جامعة البعث ، المجلد ٣٨ ، العدد ٣٧ ، ص ٧٣ .

٧. تعد من الإستراتيجيات غير المكلفة مادياً.

٨. تعطي فرصاً لكل طالب أن يؤدي جميعها الأدوار التي يحددها من لدن المدرس، وبذلك تزيد من فرص تعلمه للمعارف واتقائه للمهارات.

١-٢-٤ - ٦ خصائص إستراتيجية مثلث الاستماع: (١)

تتميز استراتيجية مثلث الاستماع بعدة خصائص منها:

١. تسهم بصورة فعال في تحسين المستوى التعليمي للمتعلمين من خلال مراعاة الفروق الفردية بينهم في الصف الواحد.
٢. تمكن المتعلمين من تبادل الآراء والمعلومات والأفكار والتوصل إلى حلول قرارات في أجواء يسودها الاحترام المتبادل والعمل على إشباع حاجاتهم المختلفة.
٣. هذا الأسلوب له نتائج ايجابية وفاعلة في تحسين أداء المتعلمين من خلال اندماج المتعلمين ذوي المستويات التحصيلية المتفوقة بالمستويات المنخفضة والمتوسطة، مما يحفزهم على التعلم ليصبحوا مثلهم ويحظوا بنفس اهميتهم ومكانتهم.
٤. لها دور كبير وفعال في تنمية الجوانب الاجتماعية والتربوية ومهارات التفكير الناقد ومهارات القراءة وغيرها.
٥. تولد مشاعر الانتماء والتعاون مع المجموعة وتمهد الطريق للمعلمين ليعيشوا حياة اجتماعية صحيحة خارج أسوار المدرسة.

(١) الربيعي، جمعة رشيد كضاض: أثر أسئلة المناقشة المعدة على وفق تصنيف بلوم في الأداء التعبيري لطلبة الصف الثاني المتوسط ؛ اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية/أبن رشد،

٦. تسهل على المتعلمين الحفظ وتيسر لهم أسباب التعليم فيقبل بعضهم بعضاً ويتقبلون أفكارهم ومن ثم تحقيق الأهداف التربوية في الواقع الاجتماعي والتعليمي للفرد.
٧. تخلص المتعلمون من المشاعر والاتجاهات السلبية تجاه البيئة المدرسية وتولد الثقة لديهم بالنفس وحب العمل مع الآخرين

٢-١-٤-٧ صعوبات تطبيق إستراتيجية مثلث الاستماع^(١):

من صعوبات تطبيق هذه الإستراتيجية في التدريس هي :

١. من الممكن أن يجد بعض الطلبة صعوبة في تطبيقها لضعف مهارات التحدث أو الكتابة لديهم ، أو لعدم تمكنهم من مهارة التلخيص ، وهنا يقع على عاتق المدرس تقديم الدعم والتشجيع والتوجيه اللازم لتنمية وتطوير هذه المهارات لديهم .
٢. كثافة أعداد الطلبة في الصف الدراسي الواحد .
٣. تحتاج إلى مدرس مؤهل ومدرب للتخطيط لها وتنفيذها .
٤. تحتاج إلى وقت طويل لوضع خطة للتدريس بها

٢ - ١ - ٥ مفهوم الإدراك :-

نستطيع أن نتعرف على معظم الأشياء في عالمنا الخارجي عن طريق حواسنا ، فهي المدخل الذي من خلاله يستطيع الكائن الحي التوافق مع الاستجابات المناسبة والمختلفة في المحيط الذي يعيش فيه ،

(١) البصيصي ، حاتم وهاني ، صفاء محمد سعيد ٢٠١٦ ، المصدر السابق ، ص ٨٥

فحين تقع على حواسنا (السمع والبصر واللمس والشم والذوق) مؤثرات من العالم الخارجي ، فأنتنا نحس بها ومن ثم ندرك معنى هذه الاحساسات ومصدرها ، فعلى سبيل المثال أننا إذا سمعنا صوتاً معيناً سوف ندرك في الوقت نفسه أنه صوت كرة ترتطم بالارض ، إذ إننا في " عملية الادراك نقوم بتفسير الاحساسات وذلك عن طريق المعلومات المختزنة في الذاكرة ، وكذلك نتيجة الخبرات السابقة في هذا الموقف ، إذ يستطيع اللاعب عن طريق الادراك تحديد المكان المناسب لاستقبال الكرة وكيفية ضربها وتمريرها وغيرها من المواقف المختلفة في اللعب " (١)

وقد عرّفه وسام صلاح "هو تنظيم وتفسير للحوافز الحسية فهو ينمو بصورة ثابتة من خلال التعلم والتجربة، إذ تتدمج هذه الاحاسيس المختلفة في وحدة متكاملة والحوافز التي تصل عن طريق الاعصاب الحسية غالباً ما يتم تحليلها وتنظيمها ومن ثم هيكلتها بصورة اوتوماتيكي طبقاً لحاجات الفرد وأهدافه وتوقعاته وكذلك عن حالته الفسيولوجية عند الاداء والخبرات التعليمية السابقة وكذلك الاستجابة التالية بعد الحوافز. (ويجب على المختص مجال التعلم الحركي ان يدرك العوامل المتداخلة في اخراج الحركة بصورتها النهائية لأن إدراكه للحركة وتكوين صورة واضحة لها تأثير كبير على قابليته الحركية وقدرته على حل الواجبات التي تواجهه وهذا يتم من موازنة العديد من

(١) عبد العزيز عبد الكريم المصطفى؛ التطور الحركي للطفل ، ط٢ : عمان ، دار روائع الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ ص ١٣٧.

الأجهزة الحيوية في جسم الانسان لخلق حالة التنسيق الترتيب للوصول الى الهدف المطلوب^(١).

ويمكن التطرق الى تحديد معنى الإدراك من خلال دراسة بعض تعريفاته فالإدراك هو " العملية العقلية أو ذلك النشاط العقلي الذي عن طريقه نستطيع أن نتعرف على موضوعات العالم الخارجي فهو استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة إذ إنّه أنه عملية عقلية تسبق السلوك ، فمن دون الادراك لا يحدث سلوك لان الفرد يتعرف تبعاً لمتطلبات الموقف الذي يدركه "

ويعرف الادراك ايضاً بأنه " تلك العملية العقلية التي تفسر الاثار الحسية الواردة الى المخ مع اضافة معلومات وخبرات سابقة ، وتسمى الاثار الحسية بعد تأثير المخ بها وفهمها ادراكات " ^(٢)

ويرى وجيهه محجوب نقلاً عن (Singer ١٩٨٠ أن الإدراك هو تفاعل عدة احساسات في وقت واحد ، وأن التمييز أو التفريق بين الاحساس والادراك يمكن أن يساعدنا على فهم هذه الاصطلاحات بصورة افضل ، فالاحساس معناه استلام المثير في حين أن الادراك معناه تفسير المثير . ^(٣)

(١) وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب ، التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، لبنان، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ٢٠١٤ ، ط١ ، ص ٤٤

(٢) عبد الستار جبار الضمد ؛ المصدر السابق ، ص ١٦ .

(٣) Forst, Rouben B; Physical Concepts Appiled to physical Education and Cooching :

Wester publishing co., colifornia, 1977 p. 103 – 104

أن كفاية الادراك أو قدرته ليست ثابتة بل إنها دائمة التغيير تبعاً لزيادة العمر فكلما زاد العمر ازدادت قدرة ادراك الفرد تبعاً لزيادة خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة (١)

وتستخلص الباحثة مما تقدم أن عملية الادراك هي احدى العمليات العقلية لتكوين الصورة داخل عقل الانسان باحساس الاشياء من خلال المستقبلات الحسية

علما ان الادراك المحيطي للفرد لا يأتي إلا عن طريق الإحساس وهذا ما ذكره (وجيه محجوب، ١٩٨٥) " الإدراك عبارة عن استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة لا من حيث إن هذه المثيرات أشكال حسية ولكن من حيث معناها أو من حيث هي رموز لها دلالتها" (٢).

إذ يمكننا أن نقول إن الإحساس هو بداية الشعور لتحديد قابلية ومستوى الأداء قبل إدراكه وبهذا قد يخلق حافز واستعداد لاستباق الحدث.

"إذ ذكر (وجيه محجوب، ١٩٨٢) " إن هناك فرقا بين الإحساس والإدراك فالإحساس يسبق الإدراك والإدراك هو عملية التفسير" (٣) ، لذلك فان أي فرد لا يمكن أن يكون ماهرا في الأداء الحركي الرياضي من دون أن تكون الوظيفة الإدراكية لديه مكتملة ومؤثرة، ومن خلال التفاعل بين الإدراك والحركة ينمو ويتحسن الإدراك الحركي إذ يتضمن

(١) وجيه محجوب؛ المصدر السابق، ٢٠٠٢، ص ١٥٣.

(٢) وجيه محجوب؛ علم الحركة، التعلم الحركي؛ الموصل، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٥، ص ٥٥.

(٣) وجيه محجوب، نزار الطالب؛ التحليل الحركي؛ بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٢، ص ٥٤.

تعلم أي مهارة حركية إدراكية، عمليات تكيف مختلفة يقوم بها المؤدي تجاه متطلبات المهمة كما يدركها وهو يعتمد على تفسيراته للمعلومات الحسية المتاحة ويعني ذلك إن الإدراك عامل مهم في تعديل النشاط البدني وتنميته لدى الفرد^(١)، وذكر (وجيه محبوب، ١٩٨٥) " الإدراك لا يأتي فجأة فان التجربة والممارسة السابقة والتكرار يطور الإدراك، لهذا يكون هناك إدراك أولي للحركة ويأتي هذا دائماً في المهارات الحركية عن طريق الشرح والتوضيح وعرض الحركة ثم إذا ما أعيدت هذه الحركة فأن الإدراك يأخذ صورةً آخر وهو أدراك تفصيلي وبخاصة إذا مارس هذا الكائن الحركة بعد ذلك يكون هناك إدراك كامل بصورة مضبوط نتيجة التعلم والممارسة"^(٢).

لذا فأن القابلية الادراكية تلعب دوراً مهماً في العملية التعليمية للكثير من الالعاب الرياضية بصورة عامة والتعلم في لعبة الجمناستك بصورة خاصة وذلك بسبب خصوصية اللعبة من عدة جوانب تكتيكية من خلالها يمكن القول هناك فروق فردية للقابليات الادراكية بين ممارس الجمناستك والسبب هو إن الإدراك عملية عقلية تسبق سلوك الفرد وكذلك الإدراك هو تصرف يسبق الموقف إذاً هو تلك العملية العقلية المفسرة ومن خلالها يتم انجاز الموقف الحركي.

وذكر (ارنوف ويتج، ١٩٨٤) بـ " إن التفكير الصحيح معناه إدراك الموقف الصحيح للحركة وهو التفسير الحقيقي الدقيق للموقف وان هذه العملية تأتي عن طريق الحواس، لهذا اقترن الإدراك بموضوع الإحساس أو الاحساسات التي هي بالأساس ظاهرة أولية بسيطة لظاهرة الإدراك أي أن الإحساس يسبق

(١) فؤاد السامرائي؛ كرة اليد، ط١: بغداد مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص ١٠.

(٢) وجيه محبوب؛ مصدر سبق ذكره، ص ٥٦.

الإدراك فالإدراك يستمد فعاليته ومقوماته من الحواس التي تنقل المؤثرات من الأعصاب إلى الحواس وهناك تتم عملية الإدراك^(١).

٢ - ١ - ٥ - ١ أنواع الإدراك في المجال الرياضي :-^(٢)

يرتبط النشاط الرياضي بعدة انواع من المدركات التي يمكن تنميتها وتطويرها في أثناء عمليات التعلم والتدريب، ومن أبرز هذه المدركات ما يأتي!:-

١. إدراك الاحساس بالزمن : ويعني قدرة اللاعب على تحديد زمن اداء الحركة أو أداء خططي معين، وتعد هذه القدرة مهمة جداً في المجال الرياضي ، إذ يتحتم على اللاعب أن يكون لديه احساس تام بالزمن الذي تستغرقه الحركة المتكررة والمتعاقبة ليتمكن من تحديد سرعة الاداء الحركي .

٢. إدراك الأحساس بالمسافة : ويعني قدرة اللاعب على تحديد المسافة التي يقطعها في أثناء الاداء، ثم قدرته على تحديد مسافة الجري أو مسافة الوثب ، فضلاً عن قدرته على تحديد المسافة التي تفصل بينه وبين الكرة والزميل أو اللاعب المنافس داخل الملعب .

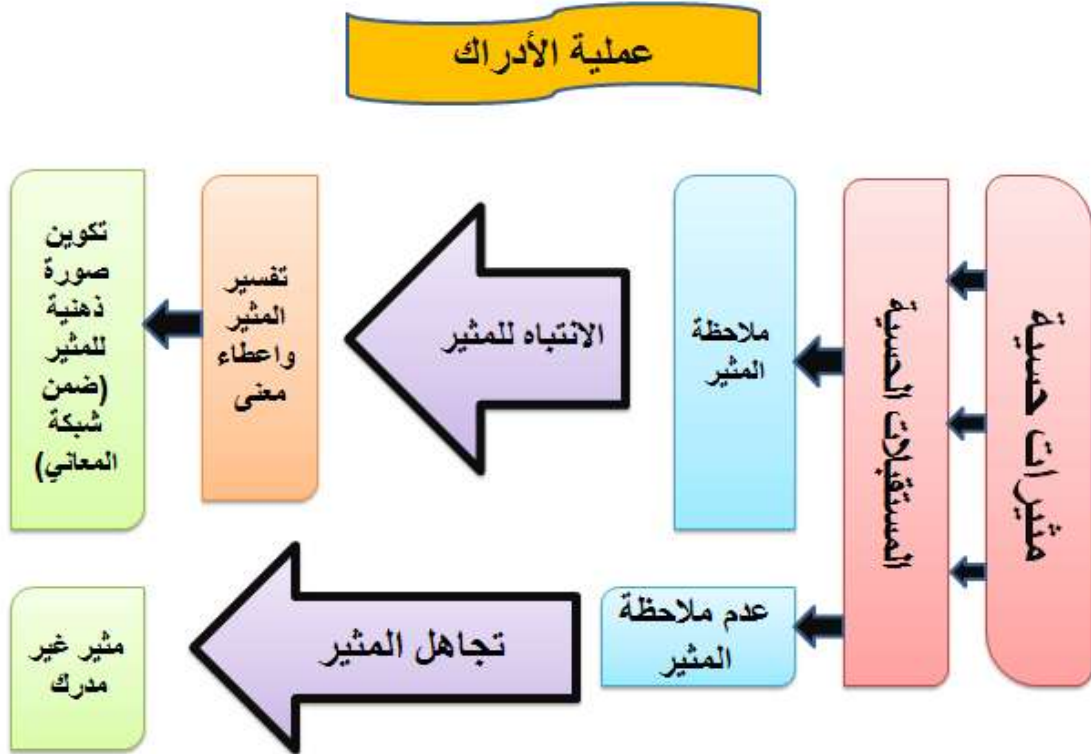
٣. إدراك الاحساس بالقوة العضلية: ويعني قدرة اللاعب على اظهار القدر المناسب من القوة العضلية اللازمة لكل اداء حركي معين كأظهار اقصى قوة عضلية أو اظهار قوة متوسطة أو قليلة كما هو الحال عند تمرير الكرة للزميل الى مسافات مختلفة أو تصويب الكرة الى المرمى من ابعاد مختلفة.

(١) ارنوف ويتج؛ سيكولوجية التعلم، ترجمة عادل عز الدين الاشول وآخرون: القاهرة، مطابع الأهرام التجارية، ١٩٨٤، ص ٢٧٤-٢٧٥.

(٢) عبد الستار جبار الضمد؛ المصدر السابق، ص ١٢٣.

٤. إدراك الأحساس بالمكان: هو قدرة اللاعب على تحديد مكانه اثناء الاداء الحركي وكذلك القدرة على ادراك العلاقة بين مكانه في اللعب ومكان الزملاء أو اللاعبين المنافسين، أي إدراك العلاقات المكانية في اثناء الاداء الحركي .

٥. إدراك الاحساس بالحركة: ويعني إنتقال أجزاء الجسم المشتركة وتحريكها في اثناء الاداء بصورة مترابط ومتناسق وللدراك الحركي أهميته في النشاط الرياضي من ناحية إدراك الحركات التي يؤديها اللاعب نفسه ، أو إدراك الحركات التي يؤديها اللاعبون المنافسون .



الصورة (١) يوضح كيفية حدوث الية الإدراك

٢ - ١ - ٥ - ٢ أهمية الإدراك الحس - حركي في المجال الرياضي :- (١)

يمثل الادراك الحس - حركي وظيفة من الوظائف النفسية والحركية والعقلية المهمة التي تسهم في استيعاب الفرد واكتسابه العادات والقدرات الحركية في كثير من الانشطة التي تحتاج الى دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية والحركية ، إذ إنَّ مستقبلات الادراك هي المسؤولة عن تغيير وضع الجسم وتشكيله وتكيفه واتجاهه وعلاقة اجزائه بعضها ببعض الاخر .

لإدراك الحس - حركي أهمية كبيرة وواضحة في المجال الرياضي ، وتكمن هذه الأهمية في التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية المعقدة التي تحتاج الى نوعية خاصة من القوة ، فعندما تؤدي حركة الجمناستك فأن ذلك يستدعي أن يكون الادراك الحس - حركي حاضراً وقت الاداء ، والا فأن الخطأ يكون واضحاً لعدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات المشاركة في الاداء السليم ، وتظهر الحاجة الى الادراك الحس - حركي في القدرة على التمييز بين الاشياء البعيدة والاشياء القريبة ، والذين لديهم صعوبة في وضع اجسامهم في المكان الذي يتناسب مع الاداء الجيد (٢)

ومن الجدير بالذكر أن الاحساس بسبق عملية الإدراك ، فالاحساس بالماء والكرة والزمن (التوقيت) والمسافة والبساط والهواء في الالعاب الرياضية هو فضاءات لمختلف الالعاب وينبغي على اللاعب

(١) عمر عادل ؛ أثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر : رسالة ماجستير ،

الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ ص ١٥ .

(٢) انتصار يونس ؛ السلوك الانساني : مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٢ ص ١٢ .

الاحساس بها وادراكها تفصيلاً لاهميتها في الاداء الحركي ، وهذا يؤدي الى فهم معنى الاحساس الذي هو استلام المعلومات ، أما الادراك فهو معرفة هذه المعلومات وفهمها ثم تفسيرها عن طريق الدماغ (١)

ويختلف الادراك الحس - حركي بين اللاعبين على ارض اللعب ، إذ تظهر اختلافات دقيقة في الاحساس بالحركات (في الالعاب الفردية) في حركة الرجلين والذراعين فهناك قسم من اللاعبين يمتلكون القدرة على الاتزان والسيطرة على جهاز التوازن وكذلك زيادة الاحساس بالأجهزة التي تؤدي عليها الحركات الادائية بالجمناستك ، إذ إن الادراك الحس - حركي يلعب دوراً مهماً في التعلم الحركي ، إذ إن الفرد الرياضي ذا المستوى العالي من جانب الادراك الحس - حركي يكون أكثر كفاية في عملية التذكر الحركي الذي يتميز بالدقة والسلاسة في أثناء الاداء (٢)

وقد ثبت أن أكثر الحواس أهمية في التعلم هي حاسة النظر تليها حاسة السمع ومن ثم بقية الحواس ، وأن ما يثبت في الذهن ويتم تعلمه هو ما يرى أكثر مما يسمع ، هذا وأن اشتراك أكثر من حاسة واحدة في عملية التعلم له فاعلية أكثر في ثبات المعلومات في الذهن وبقائها (٣)

(١) نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي : البصرة ، دار الكتب ، ١٩٩٤ ص ١٩٩ .

(٢) انتصار يونس ؛ السلوك الانساني : مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٢ ص ١٢ .

(٣) نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي : البصرة ، دار الكتب ، ١٩٩٤ ص ١٩٩ .



وعلى الرغم من أن الجهاز البصري يعتمد على العينين ويعد من الاجهزة المهمة جداً في عملية الادراك الحس - حركي ، إلا أن الاحساسات الحركية تعتمد على مجموعة من الخلايا المستقبلية المتواجدة في عضلات الجسم جميعها والاورتار المتصلة بها المفاصل ، وتساعدنا هذه الحواس على القيام بالحركات البدنية والرياضية المناسبة ، والتحكم الدقيق بأوضاع الجسم المختلفة ، فإذا ما تعطلت هذه الحواس اضطربت حركة الانسان وأعاقتة⁽¹⁾

ومما تقدم ترى الباحثة أن الادراك الحس - حركي في النشاط الرياضي عملية مهمة في تأدية البرنامج الحركي المطلوب اداءه من خلال التصور المسبق من خلال تعرضه للمثيرات السابقة التي تعمل على تكوين صورة ثلاثية الابعاد في الذاكرة الحركية للفرد.

٦-٥-١-٢ اكتساب عملية التعلم:

أشار معظم الباحثين في مجال التعلم الحركي بأن التعلم يمر بثلاث مراحل متداخلة وهي (الاكتساب والاختزان والاستعادة) وهي مراحل مترابطة ولا تحدث بصورة منفصلة عن بعضها وهي ثلاثة جوانب لظاهرة واحدة وعلى هذا الاساس يعد الاكتساب اول مراحل لتعلم الكائن الحي، اذ يرى ظافر هاشم انه يجب على المعلم ان يأخذ بنظر الاعتبار عدة نقاط اساسية عند عملية التعليم وذلك لتسهيل نجاح الاكتساب مثل الشرح والعرض للمتعلم لغرض التأكيد من وصول الدلائل والتعليمات والإرشادات مثل التغذية الراجعة والتعرف على

(1) عبد العزيز عبد الكريم المصطفى؛ المصدر السابق، ص ١٤٣.

ظروف التمرين وتوزيعاته وتشكيلاته وجدولته وان تتماشى مع احتياجات المتعلم، ويلاحظ في المراحل الاولى لإكتساب المهارة بقيام المتعلم بالتفكير بأشياء كثيرة تتعلق بالعناصر الاساسية للأداء ويتكرر هذا في كل محاولة ويتذبذب الاداء بين المحاولات وبعد الاستمرار في التمرين ومع تقدم الوقت يصبح المبتدئ ماهرا والأفكار والمعتقدات التي كانت تشغله. يعرف (بسطويسي احمد ١٩٩٦م) الاكتساب بأنه اول مرحلة لتعلم الكائن الحي التي يتم من خلالها استدخال المادة التي يستعملها ويتمثل خلالها الكائن الحي بالسلوك الجيد كي يضاف الى حصيلته السلوكية في اثناء مدة التدريب (١).

ويتفق كل من (Schraball 1978)، (Meinel 1980) (Crossing 1981) على ان مرحلة التوافق الاولى للحركة هي مرحلة اكتساب اولي، وتهدف الى اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الاول للمهارة والذي يسمى بالصورة الخام (٢).

وأشار (Schmidt 1992) بأن مرحلة الاكتساب تتميز بتغيرات متنوعة في الاداء يطلق عليها مؤثرات التعلم وبسبب تأثير هذه التغيرات تعد عملية تقييم الاداء خلال مرحلة الاكتساب اجراء غير مكتمل لأنها تعد مؤشرا غير تام لقياس مقدار التعلم بسبب هذه التغيرات، ويمكن تلافي ذلك بأن يتم اجراء اختبارات بعدية في الاحتفاظ لغرض الوصول الى تقييم حقيقي للتعلم، وقد اكد أن الاكتساب والاحتفاظ ظاهرتان

(١) بسطويسي احمد. مصدر سبق ذكره، ١٩٩٦، ص ٦٥

(٢) محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط ١، دار العلم للنشر والتوزيع، ١٩٨٧، ص ١٣٤ - ١٣٥.

مكلمة احدهما للاخرى ولا يمكن فصلهما إذ ان اختبارات الاحتفاظ
قياس مكمل لمقدار اكتساب التعلم(١).

٧-١-٢ (الجمناستك Gymnastics)

الأداء الصحيح للمهارات المختلفة يتطلب نوعا من العمليات
العقلية المهمة ومنها الانتباه الذي له دور هام في حياة الطالبة إذ يعمل
بمستوى فاعلية للعمليات النفسية ويذكر (محمود حمادة) (٢) إن الانتباه
هو تركيز حالة اليقظة والوعي وهو حالة انتقاء المثير أو أكثر من
المثيرات الداخلية أو الخارجية التي تتزاحم على مداخل الإدراك للإنسان
٢ - ١ - ٧ - ١ جهاز عارضة التوازن : (٣)

إن جهاز عارضة التوازن من أكثر أجهزة الجمناستك التي يظهر
فيها التوازن حيث اقتربت صفة التوازن مع اسم الجهاز ، وبرزت كصفة
تتصف بها لاعبات الجمباز من خلال امتلاك أجسامهن إلى توافق
عصبي عضلي واضح معتمدا على قدرتي المرونة والتوازن التي تبدو
واضحة من خلال الأداء السريع والدقيق للحركات المختلفة على هذا
الجهاز ، مما يتطلب سيطرة وتوازن عالي مقرونتان مع السرعة التي
تتحرك بها الطالبات على هذا الجهاز المرتفع عن مستوى الأرض ونتيجة
لهذا الارتفاع تزداد الحاجة إلى التوازن الذي يكون مطلبنا لدى الرياضة
نتيجة للتدريب المستمر والذي يعطي ثقة بالنفس وجودة في الأداء ،

(1)Schmidt, A.Richard and Roloert A.Bjork. New Concept ualizations of practice Amercan Psychological Socially, V01. 3 No. 4. 1992.p.p.207-209

٢ محمود حمادة . الطب النفسي النفس أسرارها وأمراضها ، القاهرة ، ١٩٩١ ، ص ٦٥ .

(٣) معيوف ذنون حنتوش وعامر محمد سعودي ؛ المصدر السابق ، ١٩٨٥ ، ص ١١٣

ويحتوي جمناستك الأجهزة للنساء على أربعة أجهزة هي الحركات الأرضية ، والمتوازي المختلف الارتفاعات ، وحصان القفز ، وجهاز عارضة التوازن وهو من الأجهزة الصعبة وذلك لمواصفات الجهاز القانونية وخصوصية الأداء الفني مما يتطلب قابليات بدنية وفسولوجية خاصة ، أي إن الإحساس بالتوازن ، والقدرة على التركيز ، والقدرة على رد الفعل والتوجيه الحركي ، وامتداد الجسم والجرأة هي من الصفات التي تساعد الطالبة في أداء السلسلة على عارضة التوازن .

٢ - ١ - ٧ - ٢ المواصفات القانونية لجهاز عارضة التوازن^(١):

تم تحديد القياسات القانونية لجهاز عارضة التوازن بالصورة الآتي :

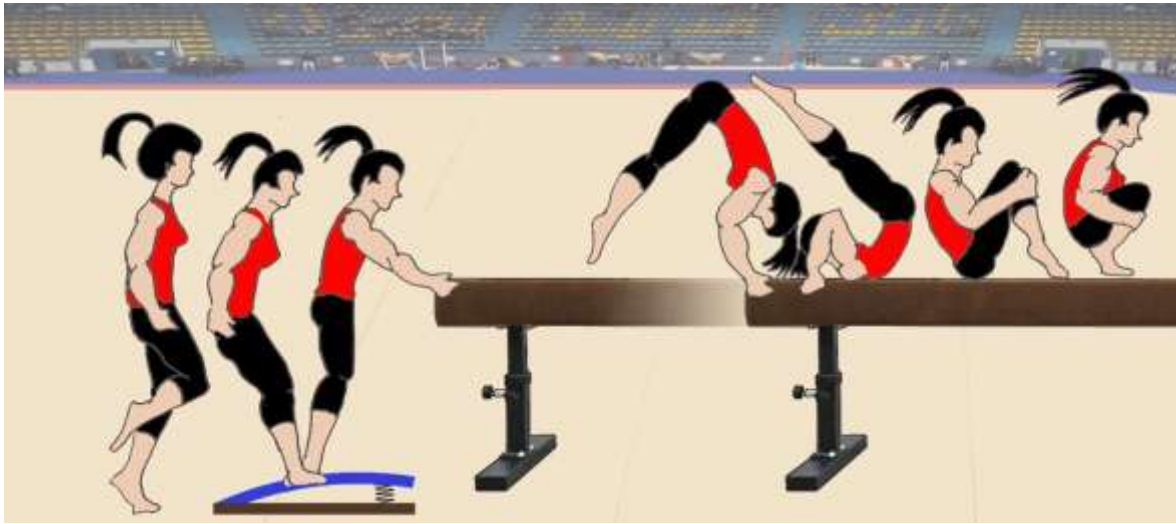
- طول عارضة التوازن (م٥) .
- ارتفاع العارضة عن الأرض (م١.٢٥) ويصنع بطريقة تسمح في تغيير الارتفاع .
- عرض العارضة من الأعلى والأسفل (١٠سم) ومن الوسط (٣١سم) .
- ارتفاع سمك العارضة (١٥سم) .
- المسافة بين كل من الحاملين ونهاية العارضة (٤٠سم) .
- مادة الخشب المصنوعة منها عارضة التوازن يجب أن تكون ملساء وتصنع بطريقة الكبس (الضغط) طولاً وعرضاً بصورة ذي
- استقامة من الأعلى وأسفل وبيضوي من كلا الجانبين وبطريقة تقاطع الألياف حتى لا تسمح بالتردد ويصعب كسرها.

(١) هدى شهاب جاري ؛ تأثير استخدام جهاز عارضة التوازن النابضية المقترح في تعليم بعض المهارات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٥ .

٢-١-٧-٣ مهارات الدرجات على عارضة التوازن : (١)

٢-١-٧-٣-١ الطلوع بالدرجة الامامية:

ان مهاره الدرجة الامامية بداية الطلوع على عارضة التوازن تقريبا تماثل مهاره الغطس على بساط الحركات الارضية ، إذ إنّ المتعلمة عندما تدي المهارة بنفس الخطوات التي تعلمتها مسبقا على البساط الارضي وستاتي بطريقة الاداء كما في الصورة.



صورة رقم (٢) يوضح مهارة الطلوع بالدرجة الامامية

الخطوات التعليمية:

١- تقوم المتعلمة بأداء الخطوات التقريبية قبل ضرب لوحة النهوض (القفاز)

٢- عند وصول المتعلمة الى لوحة النهوض في الخطوة الأخيرة الطلوع تقوم بسحب ذراعيها من الاسفل الى الاعلى اماما مع ضربه لوحة النهوض في هذه الاثناء رفع القدمين عاليا إذ

(١) أ.د فرديوس مجيد امين ، الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المطبعة المركزية جامعة ديالى ، ٢٠١٥ ، ط١ ، ص ٩٧

يكون صورة الجسم مستقيما ومائلا على جهاز العارضة التوازن.

٣- في هذه المرحلة تقوم المتعلمة بوضع يديها على العارضة (تكون اليدين على جانبي لعارضه) وتثني راسها الى الصدر ثم ثني الذراعين وتكور الجسم بصورة متسلسل من الرقبة والعمود الفقري نزولا الى الورك .

٤- اثناء نزول الورك على العارضة تتهيأ المتعلمة للنهوض، هنا يمكن اخذ وضعين للقدمين.

أ- اما ان تقوم المتعلمة بفتح قدميها وبعد نهوض الجسم تتحول يد المتعلمة من الخلف الى امام الجسم.

ب- اما الوضع الثاني يتم وضع قدم واحده بعد الاخرى منفردة ثم تقوم المتعلمة للوقوف.

طريقة الاسناد:

❖ يقف المدرب او المساعد على جانب العارضة عند اداء المتعلمة يتم مسك المتعلمة من يدها وقدمها وذلك لتحسسها للحركة وتصحيح الاخطاء

❖ وان هناك طريقة اخرى وهي وقوف المدرب او المساعدة بجانب العارضة وعند الاداء يتم مسك المتعلمة من وركها وذلك لتنشيط الحركة وتصحيحها.

الاطء الشائعة :

من الاخطاء التي تقع بها المتعلمة في بداية تعلمها وهي:

١- عند ضرب لوحه النهوض مباشرة تتجه نحو العارضة وذلك لعدم ضرب لوحه النهوض.

٢- تقوم بوضع راسها مباشرة على العارضة

٣- عدم الاداء المهارة على طول العارضة أي وجود انحراف الجسم .

٤- عدم شد الجسم اثناء الاداء. (١)

٢-١-٧ - ٣-٢ - ٢-٣ الدحرجة الامامية وسط العارضة.

وهي من المهارات الاساسية التي يتم بها تعليم المبتدئات الجمناستك او الطالبات وقد جرى مسبقا شرح هذه المهارة على بساط الحركات الارضية ولكن الاختلاف يكمن في وضعية اليدين والقدمين.



(١) أ.م.د فرديوس مجيد البياتي ، الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٥ ، ص ٧٧ .

صورة رقم (٣) يوضح الدرجة الامامية وسط العارضة

الخطوات التعليمية:

١- تقوم المتعلمة من وضع الوقوف عاموديا على العارضة وذراعيها عاليا.

٢- ثم تأخذ وضع الجلوس القرفصاء القديمين واحده امام الاخرى.

٣- بعدها تتحني الى الامام وتضع يديها على العارضة (تكون الذراعين على جانبي العارضة) ، وان المسافة بين اليدين والركبتين مسافة مناسبة .

٤- ثم تقوم بإدخال راسها بين الذراعين امام الصدر ويتم الدفع بهذا الاثناء من القديمين لاكمال مرحلة التكور.

٥- اثناء مرحلة التكور يكون مرفقي الذراعين ملاصقة مع اذن المتعلمة، ويتم التكور نزولا من الرقبة ثم الظهر بعدها على الورك في هذه اللحظة يتم الدفع من قبل اليدين وصولا الى المرحلة الأخيرة وهو القديمين على العارضة وبصورة متسلسل واحده بعد الاخرى.

٦- في المرحلة الأخيرة وهي مرحلة النهوض على القديمين والرجوع الى الوضع البدائي، وهناك بعض الطالبات تؤدي النهاية مفتوحة القديمين ثم يتم رفعها على العارضة وتعود وضعها البدائي ايضا.

طريقة الاسناد :

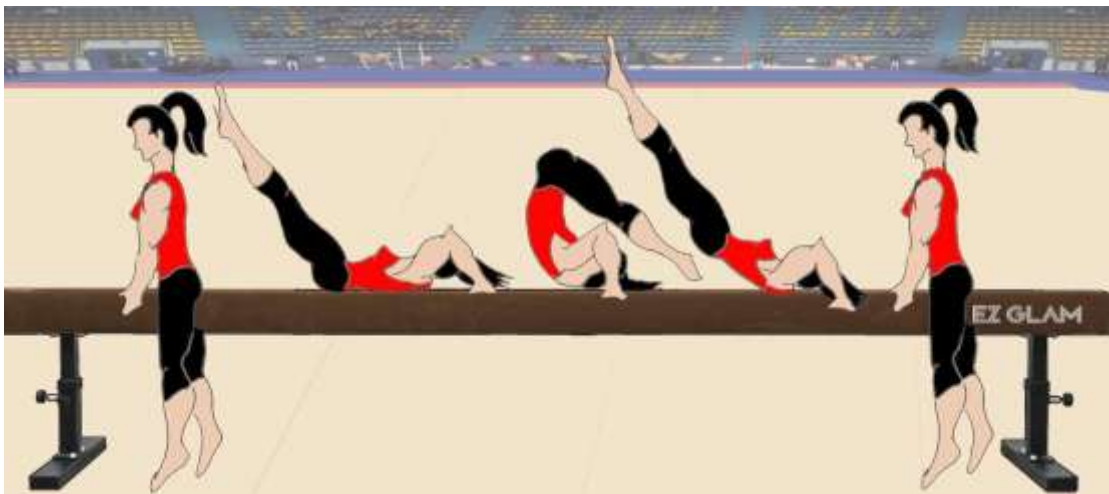
يقوم المدرب بالوقوف على جانب العارضة وعند اداء المتعلمة المهارة في لحظة نزول الورك يقوم المدرب بمسك منطقة الورك وتثبيت المتعلمة ثم نزول الرجلين واكمال المهارة.

الاطاء الشائعة :

- ١- عدم اخذ وضع الجلوس الصحيح اذ تكون اليدين قريبة من الرجل
- ٢- اثناء الاداء تقوم المتعلمة بوضع راسها على العارضة
- ٣- اثناء الاداء لاترفع الورك لحظة دخول الراس الى الصدر.

١-٢ - ٣ - ٣ - ٣ - الدحرجة الخلفية المستقيمة :

ان هذه المهارة لا تختلف عن التي قبلها فقط بطريقة الاداء المعاكس وهناك نوعين من الدحرجة الخلفية بالتكوير والمستقيمة كما في الصورة.



صورة رقم (٤) يوضح الدرجة الخلفية المستقيمة**الخطوات التعليمية:**

تقوم في بداية الامر بشرح خطوات اداء مهارة الدرجة الخلفية المستقيمة:

١- من وضع الجلوس فتحا على العارضة تقوم المتعلمة بالاستلقاء على ظهرها واليدين قريين من الراس.

٢- من هذا الوضع تقوم المتعلمة برفع الرجلين مضمومة ومستقيماً الى الاعلى اماما.

٣- في هذه المرحلة تسحب المتعلمة رجليها الى جهة العارضة فوق وجهها في هذه اللحظة تقوم المتعلمة بميل راسها قليلا الى احدى جانبي يديها مع بقاء الجسم واليدين مشدودة.

٤- ومن خلال هذا الوضع تقوم المتعلمة بدفع الجسم كاملا مع دوران ولحظة وصول الورك فوق الراس تقوم المتعلمة بدفع الذراعين للأمام.^(١)

2-2 الدراسات المترابطة:

: ١-٢-٢

احمد عبد الله حسون الجامعة المستنصرية ٢٠١٥

(أثر استخدام استراتيجية مثلث الاستماع في الاداء التعبيري عند طلاب الصف الثاني المتوسط)

^١ أ.م.د. فردوس مجيد البياتي ، الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلّم ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٥ ، ص ٧٧ .



تبرز أهمية هذا البحث في الآتي:

١. أهمية التربية بوصفها اداة المجتمع في تحقيق غاياته.
٢. أهمية اللغة واللغة العربية بوصفها لغة القرآن الكريم ولغتنا الرسمية والقومية، ويقع على عاتق أبنائها صيانتها والحفاظ عليها.
٣. أهمية التعبير بوصفه الغاية الأساسية من تعليم اللغة العربية.
٤. أهمية الاستراتيجيات الفاعلة، ومنها استراتيجية (مثلث الاستماع) في إثراء الحصيلة الفكرية واللغوية عند الطلاب

اما مصورة البحث تمثلت بضعف الطلاب في التعبير من طريق خبرته الشخصية وعمله في ميدان التدريس، ومن الشكوى المستمرة لمدرسي اللغة العربية ومدرساتها وذلك من طريق مقابلتهم كما هي واقع الحياة ومجالاتها المختلفة الثقافية والاجتماعية متجلياً في أن المتعلمين أغلبهم عاجزون عن التعبير بشقيه الشفوي والتحريري في أي موضوع بوضوح وطلاقة وبنحوٍ محبب وممتع فقد لاحظ الباحث عجز المتخرجين عن كتابة بحث أو رسالة أو مقالة من دون أخطاء إملائية أو نحوية أو فكرية أو أسلوبية، ويبدو أن ضعف الطلاب في التعبير مصورة قائمة. وهدفت الدراسة إلى تعرّف على أثر استخدام استراتيجية مثلث الاستماع في الأداء التعبيري عند طلاب، بعد ان حدد الباحث ((مدرسة الارتقاء للبنين)) التي سيطبق فيها التجربة، كانت المدرسة تضم اربع شعب للصف الثاني المتوسط (أ- ب - ج - د)، واختار الباحث بطريقة السحب العشوائي البسيطة شعبة (أ) لتمثل المجموعة التجريبية التي ستدرس مادة التعبير (باستراتيجية مثلث الاستماع)، ومثلت شعبة (ب) المجموعة الضابطة التي ستدرس المادة نفسها بالطريقة التقليدية، إذ

بلغ عدد طلاب المجموعتين (التجريبية والضابطة) (٧٩) طالبا ، بواقع (٣٨) طالبا في المجموعة التجريبية و(٤١) طالبا في المجموعة الضابطة، وبعد ذلك استبعد الباحث الطلاب الراسبين للعام الدراسي السابق من نتائج التجربة إحصائياً لتوقعه انهم يمتلكون خبرة سابقة عن الموضوعات التي تدرس اثناء التجربة مما قد يؤثر في السلامة الداخلية للتجربة مع ابقائهم في الصف حفاظا على النظام المدرسي بواقع (٦) طلاب من المجموعة التجريبية و(٥) طلاب من المجموعة الضابطة، وبذلك اصبحت عينة البحث بصورةها النهائي (٦٨) طالباً بواقع (٣٢) طالباً للمجموعة التجريبية و(٣٦) طالبا للمجموعة الضابطة، واستنتجت الباحثة استخدام استراتيجية مثلث الاستماع كان له الاثر الكبير في تعلم الطلاب على الاداء التعبيري عند طلاب الثاني متوسط ، واوصت الباحثة الى استخدام استراتيجية مثلث الاستماع في تخصصات اخرى .

٢-٢-٢ منار كريم كاظم جامعة ميسان ٢٠٢١

تأثير إستراتيجية مثلث الإستماع بأسلوب النمذجة في تعلم مهارتي الارسال

والاستقبال للاعبى الكرة الطائرة باعمار(١٢-١٤ سنة)

تكمن اهمية البحث في تطبيق إستراتيجية كمثلث الاستماع باستعمال اسلوب تعليمي فاعل، وهو اسلوب النمذجة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بوصف أن هذه اللعبة من الالعاب الفرقية التي تحتاج الى تطوير واهتمام من قبل القائمين على عملية التعليم والتدريب ، اما مصورة البحث في محاولة علمية جادة من اجل ايجاد نظرية علمية مفادها، هو المزج بين عملية التعلم من خلال استراتيجية جديدة مع وجود انموذج حركي يؤدي المهارة بصورة صحيحة وبصورة دقيق وعلمي، يساهم في

ايصال المبتدئ الى مراحل تعلم وإتقان للمهارات في جو تنافسي نشط مدعم بالتغذية الراجعة المتبادلة، مع وجود نموذج حركي يساهم في تثبيت المهارة ذهنيا وحركيا لدى المتعلمين اللاعبين بالكرة الطائرة. اما اهداف البحث تضمنت اعداد منهج تعليمي وتطبيقه على وفق استراتيجيه مثلث الاستماع بأسلوب النمذجة لتعلم مهارتي الارسال والاستقبال للاعبى الكرة الطائرة بأعمار ١٢-١٤ سنة،

وبعد ان حددت الباحثة مجتمع بحثها والبالغ عددهم (٣٠) لاعب من التابعين لاتحاد الكرة الطائرة في للأعمار (١٢-١٤) سنة ، وبالطريقة العشوائية تم اختيار (١٢) لاعب ليمثلوا مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)* من مجتمع الاصل وبهذا فقد مثلت العينة نسبة (٤٠%) من مجتمع الأصل، وكذلك جرى اختيار (٦) لاعبين لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وتم استبعادهم من العينة ، بعد هذا

(*) ينظر ملحق (٧) ص ١٣٧.

جدول (١) يوضح الدراسات النظرية والدراسات المترابطة

عدد العينه	العينة	عدد المجموعات	المنهج المتبع	عنوان الدراسة	الدراسة	التسلسل
٧٩ طالب	تشمل عينة البحث مجموعة من مدرسة الارتقاء للبنين بغداد / الرصافة الثالثة	٢	المنهج التجريبي	أثر استخدام استراتيجية مثلث الاستماع في الاداء التعبيري عند طلاب الصف الثاني المتوسط	احمد عبد الله حسون	١-٢-٢
١٢ لاعب	ان حددت الباحثة مجتمع بحثها والبالغ عددهم (٣٠) لاعب من التابعين لاتحاد الكرة الطائرة في محافظة ميسان للاعمار (١٢-١٤) سنة ، وبالطريقة العشوائية تم اختيار (١٢) لاعب ليمثلوا مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)	٢ ت، ض	المنهج التجريبي	تأثير إستراتيجية مثلث الإستماع بأسلوب النمذجة في تعلم مهارتي الارسال والاستقبال للاعبي الكرة الطائرة باعمار (١٢-١٤) سنة	منار كريم كاظم ٢٠٢١	٢-٢-٢
١٢ طالبه	تشمل عينة البحث مجموعة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وقد بلغ عدد العينة (٢٤) طالبة	٢ ت، ض	المنهج التجريبي	اثر استراتيجية مثلث الاستماع في ادراك المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات	الاء حميد عبيد	٣-٢-٢

جدول رقم (٢) يوضح التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية

الدراسة	أوجه التشابه	أوجه الاختلاف	أوجه الاستفادة
١- دراسة منار كريم كاظم	تمثلت الدراسة مع الدراسة السابقة باستخدام استراتيجية مثلث الاستماع	١. تختلف عن الدراسات في مستوى العينة ٢. في عدد الوحدات التعليمية وطرقها ٣. نوع التخصص والفعالية	١. استعمال نفس الاستراتيجية ٢. نوع الجهاز والفعالية ٣. المنهج المستخدم
٢- احمد عبد الله حسون	تمثلت الدراسة مع الدراسة السابقة باستخدام استراتيجية مثلث الاستماع	١- تختلف عن الدراسة الحالية بنوع التخصص	١. استعمال نفس الاستراتيجية

الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

١-٣ منهجية البحث:

٢-٣ مجمع البحث وعينه:

١-٢-٣ تجانس العينة:

٣-٣-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

١-٣-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٢-٣-٣-٣ الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

٤-٣ اجراءات البحث الميدانية:

١-٤-٣ اختبار المجال الاسراكي :

١-١-٤-٣ مواصفات اختبار المجال الاسراكي

٣-٥ تحديد المهارات لجهاز عارضة النوازن:

٣-٦ تحديد اختبارات المهارات على عارضة النوازن بالجماسك:

٣-٧ مواصفات اختبارات المهارات على عارضة التوازن بالجما ستك الفني)

تقييم مستوى التعلم) :

٣-٨ التجريبية الاستطلاعية:

٣-٨-١ التجارب الاستطلاعية

٣-٩ الوحدة التعريفية

٣-١٠ الاختبارات القبليّة:

٣-١١ تكافؤ العينة:

٣-١٢ الوحدات التعليمية

٣-١٢-١ التوزيع الزمني للوحدات التعليمية

٣-١٢-٢ اقسام الوحدة التعليمية في المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة

ما يلي

٣-١٢-٣ الاسس والمبادئ التعليمية التي أكدتها عليها الباحثة اثناء اعداد

المنهج التعليمي

٣-١٣ الاختبارات البعدية

٣-١٤ الوسائل الإحصائية

٣ - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

١-٣ منهجية البحث:

إنّ اختيار المنهج الملائم يكون مقرونًا بطبيعة المصوارة المراد دراستها والهدف المراد تحقيقه وهذا من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي، اذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المصوارة المراد حلها، فالمنهج التجريبي "هو التغيير المعتمد والمضبوط للشروط المحددة الواقعة معينة ومن ثم ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وكذلك تفسيرها"^(١).

جدول (٣) يوضح التصميم التجريبي للبحث

ت	المجموعات	الخطوة الاولى الاختبار القبلي	الخطوة الثانية المتغير المستقل	الخطوة الثالثة الاختبار البعدي	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
١	المجموعة التجريبية	اختبار بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن الفني	استراتيجية مثلث الاستماع في ادراك المجال الحركي .	اختبار بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
		اختبار الادراك (فينا)	اختبار الادراك فيينا			
٢	المجموعة الضابطة	اختبار بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن الفني	المنهج المتبع	اختبار بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات		
٣		اختبار الادراك (فينا)		اختبار الادراك (فينا)		

(١) عامر إبراهيم القنديلجي، منهجية البحث العلمي، ط٢ (عمان، دار البازوري العلمية للنشر، ٢٠١٥) ص١٥٦.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة "فهي النموذج الذي تجري الباحثة مجمل ومحور عملها عليها" (*) تتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) / جامعة ديالى والبالغ عددهم (٩٠) طالبه أما عينة البحث فقد تكونت من طالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (٢٤) طالبه للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وكل مجموعة مكونة من (١٢) طالبات بعد استبعاد طالبات المشاركات في التجربة الاستطلاعية وكذلك جرى استبعاد الطالبات غير ملتزمات وطالبات بإجازة مرضية و الطالبات الراسبات من السنة الماضية وتم تطبيق المنهج التعليمي عليهن باستراتيجية مثلث الاستماع على المجموعة التجريبية.

جدول (٤) يوضح توزيع الطالبات والنسبة المئوية حسب المجموعات

المجاميع	عدد الطالبات	النسبة المئوية
الضابطة	١٢	١٣,٣٣
التجريبية	١٢	١٣,٣٣
الاستطلاعية للمهارات	٥	٨,٩٩
الاستطلاعية (فيينا)	٥	٨,٩٩
المستبعدات	٥٦	٦٢,٢٢
المجموع الكلي	٩٠	%١٠٠

(١) محسن علي السعداوي وسلمان عكاب الجنابي؛ ادوات البحث العلمي فى التربية الرياضية، ط١: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٣) ص٣١.



٣-٢-١ تجانس العينة:

قبل البدء بتنفيذ التمرينات البحث، لجأت الباحثة للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الانثروبومترية وهي (الطول، الوزن، العمر) والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٥) يوضح المتغيرات الانثرومترية لعينة البحث

نوع التوزيع	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
طبيعي	0.924	0.867	57.5	4.249	58.166	الوزن
طبيعي	0.946	0.906	159	4.441	160.375	الطول
طبيعي	0,66	0,906	21	2,27	21,5	العمر

يتضح من الجدول (٥) أنّ عينة البحث متجانسة في المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) إذ تبين ومن خلال قيم معامل الالتواء التي تم الحصول عليها انها تتراوح ما بين (٠.٣٩٣ - ٠.١١٣)، وهي ضمن مستوى التوزيع الطبيعي (+ ٣).



٣-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- فريق العمل المساعد.
- الاختبار والقياس.
- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية

٣-٣-٢ الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- قاعة جمناستك.
- عارضة توازن
- ساعة توقيت عدد ٢.
- حاسبة نوع (DELL) عدد (١)
- كامرة هاتف نوع ايفون
- ترامبولين .
- كرة مطاطية (٦٠ * ١٠٠ سم)
- جهاز عرض (Datashow).
- موانع بلاستيك عدد ٤ (٣٥سم)
- قطع اسفنجية عدد ١٢ (١٥سم)

٤-٣ اجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ اختبار المجال الادراك الحركي :

قامت الباحثة بإجراء اختبار المجال الادراكي بعد الاطلاع على المنظومة وأجهزتها وأجزائها، وعن طريق الاستعانة بالمشغل المعني، وبعد إجراء المقابلة والاستفسار المباشر تمكنت الباحثة من التعرف بصورة تفصيلي ودقيق على الجهاز، وكيفية إجراء الاختبار، ومدى قدرة الجهاز على قياس المجال الإدراكي، مع إمكانية تطبيق هذا الاختبار على الطالبات ، الذي عن طريقه تستطيع الباحثة التعرف إلى المتغيرات التي يقيسها اختبار المجال الادراك الحركي .

وكي تستطيع الباحثة مواكبة التطور الكبير الحاصل في مجال القياس والتقييم، ولعدم وجود اختبار موضوعي ودقيقي يعطي نتائج حقيقية للإدراك ومجالاته لذي فقد جرت الاستعانة بالمنظومة المتطورة والخاضعة لأعلى معايير الجودة العالمية (فيينا) (VIENNA) ذات الرمز العلمي (في القياس والتقييم) لكل طالبة اجرت الاختبار.

٣-٤-١-١ مواصفات اختبار المجال الادراكي (*)

تجلس الطالبة أمام الجهاز على كرسي قابل لتعديل الارتفاع وبحسب الضرورة، تحت الاجراء.

(*) باسم ابراهيم حميد ؛ التقدير الكمي للانتباه الانتقائي البصري والذكاء المكاني وعلاقتها في التحصيل المعرفي ودقة المهارات الفنية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة (أطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، ٢٠١٩) .

مراحل الاختبار:

إنّ مراحل الاختبار في منظومة (Vienna) تمر بثلاث مراحل وهي:

١. مرحلة التعليمات:

يقوم المسؤول المباشر على الجهاز بإعطاء المعلومات التفصيلية للمفحوصين عن كيفية استخدام الجهاز، وما المثيرات التي ستظهر، وما الطريقة المتبعة في الحصول على أفضل النتائج عن طريق التأكيد على المفحوص بتهيئة كُـلِّ إمكانياته بما يتلاءم مع سرعة الجهاز ودقته.

٢. مرحلة التعلم:

وهي المرحلة التي تلي مرحلة التعليمات، إذ تقوم المختبرة بأداء التمرين على الجهاز بأداء الاختبار ولمُدّة (٩ دقائق) يحددها الجهاز للمختبرة سلفاً.

٣. مرحلة الاختبار:

تجري مرحلة الاختبار بعد مرحلة التدريب المحددة بدقة واحدة فقط، إذ ينبغي للمختبرة اداء الاختبار على الجهاز وكانت اقصى مدة للمختبرة ٦ دقائق كحد اقصى جرى الاختبار على العينة التجريبية والضابطة وكان عددهن ٢٤ طالبة بموضوعية ودقة في استحصال النتائج لكون الجهاز معتمد ضمن المعايير الدولية للقياس.

٣-٤-١-٢ ادراك المجال الحركي: ان القابلية الادراكية تلعب دوراً مهماً في العملية التعليمية للكثير من الالعاب الرياضية بصورة عامة والتعلم في لعبة الجمناستك بصورة خاصة وذلك بسبب خصوصية اللعبة من عدة جوانب تكتيكية من خلالها يمكن القول أنّ هناك فروقاً فردية للقابليات الادراكية بين ممارس الجمناستك والسبب هو أن الإدراك عملية عقلية تسبق سلوك الفرد وكذلك الإدراك هو تصرف يسبق الموقف إذاً هو تلك العملية العقلية المفسرة ومن خلالها يتم انجاز الموقف الحركي.



الصورة رقم (٥) توضح (ادراك المجال الحركي)

٣-٥- تحديد المهارات لجهاز عارضة التوازن:

لغرض تحديد أبرز المهارات للجهاز عارضة التوازن نظمت الباحثة استمارة ترشيح المهارات الملحق (٢) * وكان عدد هم (٨) خبراء ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (الجمناستك الفني) * وذلك لاستطلاع آرائهم في تحديد أبرز المهارات الأساسية لجهاز عارضة التوازن وبعد ذلك فرغت الاستبانات واستخرجت نسبة

(٦٢.٥ %) "فأكثر وللباحثة حق في اختيار النسبة التي تراها مناسبة عند اختيار المؤشرات"^(١) على النحو الموضح في الجدول (٦) .

الجدول (٦)

يبين الأهمية النسبية للمهارات المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين.

ت	المتغيرات	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	المتغيرات المختارة
١	القفز العامودي امام الجهاز	٤	%٥٠	
٢	القفز المستقيم على الجهاز	٣	%٣٧.٥	
٣	القفز مع درجه امامية	٦	%٧٥	✓
٤	الدرجة الامامية وسط العارضة	٥	%٦٢.٥	✓

* - الملحق (٢) استمارة ترشيح المهارات

** - الملحق (٣) إسماء الخبراء

^١ - محمد نصر الدين و محمد حسن علاوي ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م) ، ص ١٥١ .

٥	الفقر بوضع الميزان	٣	٣٧.٥%
٦	الوقوف على اليدين	٢	٢٥%
٧	الدرجة الخلفية المستقيمة	٧	٨٧.٥%
٨	الوقوف على اليدين بثني احدى الرجلين	٣	٣٧.٥%

٦-٣ تحديد اختبارات المهارات على عارضة التوازن بالجماسك:

جرى تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الجمناستك على عارضة التوازن بالاعتماد على المصادر العلمية العربية، والأجنبية ، والابحاث ، والدراسات المترابطة في مجال لعبة الجماسك وبناءً على رأي السادة الخبراء(*) من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال اللعبة .

تم جمع الاستبانة التي جرى توزيعها الى السادة الخبراء وتم تفرغها ومعالجتها إحصائياً حسب درجة الأهمية والوزن المئوي لكل اختبار من الاختبارات المرشحة لاستخراج نسبة الاتفاق على الاختبار الخاصة بكل مهارة من المهارات التي يطبق عليها المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة.

استخدمت الباحثة (3) اختبارات حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (٦٢.٥ %) وتم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة اقل من (50%) .

٣-٧ مواصفات اختبار المهارات على عارضة التوازن بالجماسك الفني (تقييم مستوى التعلم) :

"إن الاختبارات هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجه في المناهج والخطط المختلفة للمستويات والمراحل العمرية جميعها، إذ تقوم بدور مؤثر الذي يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية"^(١).

ولأجل تحديد أبرز الاختبارات الخاصة بالجماسك الفني للنساء وما يخص المهارات الحركية من مهارات الطلوع الخاصة بجهاز عارضة التوازن للنساء (مهارة الطلوع بالدرجة الامامية) ومهارات الدرجات على عارضة التوازن هي (درجه امامية وسط العارضة ، درجه خلفية مستقيمه) فقد قامت الباحثة في اختيار تلك الاختبارات لمادة الجماسك الفني بالاستعانة بالأساتذة اصحاب الاختصاص في مادة الجماسك الفني والذين لهم خبرة كبيرة وطويلة لتدريس هذه المادة، وكذلك نوعية العينة المختارة ساعدت في اختيار تلك الاختبارات دون غيرها لكون العينة تعلمت حسب منهج الاسراتيجية للمجموعة التجريبية والمنهج المتبع للمجموعة الضابطة على لعبة الجماسك ولكون قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تتوفر فيها اغلب أجهزة الجماسك لذا كان العمل فيها بصورة سلسة في تعلم المهارات المختارة .

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكونات الأسس النظرية للإعداد البدني، طرق القياس: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص ٢٦٧.

إذ يشير (وجيه محجوب)^(١) أنَّه لا يمكن استخراج منحنيات التعلم ما لم يتم أكثر من اختبارين للتعلم، ومن خلال هذه المنحنيات يمكن حساب التقدم في التعلم.

٣-٨ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية تعتمد اليها الباحثة على عينة صغيرة قبل قيامه بالتجربة بهدف اختبار ادوات بحثه للتعرف على خطوات سير العمل ومعرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحثة في اثناء تنفيذ التجربة وكذلك معرفة الايجابيات وتعزيزها، وتعد من الوسائل الضرورية لجمع المعلومات وتشخيص المعوقات وكيفية تجاوزها خلال تطبيق التجربة الميدانية وللتحقق من :

- ❖ مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة.
- ❖ التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- ❖ اختبار فاعلية وصلاحية الأدوات المستعملة في التجربة.
- ❖ قياس كفاءة فريق العمل المساعد وتوفير ما يحتاجه خلال التجربة.
- ❖ مدى استجابة العينة للتجربة.
- ❖ معرفة آلية تسلسل الاختبارات.

(١) وجيه محجوب. علم الحركة (التعلم الحركي) ، مصدر سبق ذكره ١٩٨٩ ، ص ٣٥.

٣-٨-١ التجارب الاستطلاعية :

عمدت الباحثة على اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الموافق الاربعاء (٧ / ١٢ / ٢٠٢٢) في تمام الساعة التاسعة صباحاً في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاختبار مدى صلاحيتها للاختبارات المستخدمة للدراسة (اختبار مهارة الطلوع بالدرجة الامامية ،اختيار الدرجة وسط العارضة ،اختبار الدرجة الخلفية المستقيمة) وفي يوم الخميس قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية المصادف (٨ / ١٢ / ٢٠٢٢) في المختبر النفسي المعاصر في كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى في تمام الساعة التاسعة صباحاً ولمعرفة خطوات سير العمل وسلامة الاجهزة والادوات المستعملة بالتجربة والعدد اللازم لفريق العمل المساعد ، على عينة من الطالبات غير المشاركين بالتجربة وضمن مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (5) طالبات ، وبناء على هذه التجربة تم التأكد من سلامة الإجراءات الخاصة بما يلائم صلاحية الاختبار وعينته .

٣-٩ الوحدة التعريفية:

بعد اجراء التجارب الاستطلاعية وقبل الشروع بإجراءات الاختبارات القبليّة وتنفيد الوحدات التعليمية للمنهج التعليمي ولكون عينة البحث من الطالبات المبتدئات في تعلم المهارات على عارضة التوازن للسيدات عمدت الباحثة بإعطاء وحده تعريفية لعينة البحث مجتمعة وبمساعدة فريق العمل المساعد بهدف الاطلاع على مفردات المنهج التعليمي الخاص

بأسلوب مثلث الاستماع والية اجراء الاختبارات وبيان اهميتها بالنسبة للطلاب جميعهم اذ تم اجراء الوحدة التعريفية الاولى يوم (الاربعاء) الموافق (٢١ / ١٢ / ٢٠٢٢) والوحدة التعريفية الثانية يوم (الاربعاء) الموافق (٢٨ / ١٢ / ٢٠٢٢) وكان زمن الوجدتين في تمام الساعة التاسعة صباحاً وعلى قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ديالى .

٣-١٠ الاختبارات القبليّة:

بعد اجراء الوحدة التعريفية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) عمدت الباحثة لإجراء الاختبارات القبليّة لتحديد نقطة وخط شروع واحد لدى عينة الدراسة قبل تطبيق المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة، اذ تم تقسيم الاختبارات القبليّة على قسمين :-

أولاً:- اجراء اختبار المجال الادراكي في مختبر النفسي المعاصر بكلية التربية الاساسية / جامعة ديالى في يوم الثلاثاء الموافق (٣/١/٢٠٢٣) في تمام الساعة التاسعة صباحاً.

ثانياً:- تم اجراء الاختبارات الخاصة بمهارات الجمناستك الاساسية على عارضة التوازن للسيدات في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الخاصة بدرس الجمناستك في يوم (الاربعاء) الموافق (٤/١/2023) في تمام الساعة التاسعة صباحاً.



إذ جرى تنفيذ الاختبارات جميعها من قبل اساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة وبإشراف الباحثة ومساعدة فريق العمل المساعد، وتم تصوير جميع الاختبارات القبلية جميعها ولكلا المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) وعمدت الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة جميعها بأجراء الاختبارات من ناحية الزمن والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ و فريق العمل المساعد لضبط المتغيرات التي يمكن ان تؤثر في النتائج .

ولضمان الحفاظ على الموضوعية العلمية والبدء من نقطة شروع واحدة قبل بداية تنفيذ المنهج التعليمي وكى يكون التقسيم غير منحاز لأحدى المجموعتين ولتجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة عمدت الباحثة لإيجاد عملية التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولمتغيرات الدراسة كافة.

١١-٣ تكافؤ العينة:

قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي، لجأت الباحثة الى التحقق من التكافؤ بين المجموعات البحث في المتغيرات البحث كما موضح في الجدول (٧).

الجدول (٧)

يوضح قيم تكافؤ العينة في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين المجموعتين التجريبيه والضابطة لمتغيرات البحثي وضح التكافؤ للاختبارات المهاريه المستخدمة

ت	المهارات	المجموعة	عدد العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	الخطأ المعياري للوسط	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
1	طلوع	تجريبية	12	6.250	2.028	0.585	22	1.648	0.114	غير معنوي
		ضابطة	12	5.083	1.378	0.398				
2	وسط	تجريبية	12	6.666	1.007	0.291		1.741	0.096	غير معنوي
		ضابطة	12	5.625	1.811	0.522				
3	خلفية	تجريبية	12	6.541	1.010	0.291		1.514	0.144	غير معنوي
		ضابطة	12	5.833	1.267	0.365				

١٢-٣ الوحدات التعليمية:

تعد الوحدات التعليمية هيكل اساسي للتجربة التي وضعت وفق خطة محددة الجوانب لتمكن الباحثه من اختبار فرضياته اختباراً دقيقاً^(١) ، الوحدات تمثل المستوى التطبيقي لعملية التعلم ، اذ يجري تنظيم الأنشطة التعليمية بصورة مقصودة ومنظمة فيتم تحويل المادة التعليمية الى أداة تنفيذية لتسهيل عملية التعلم بصورة

^١ - أحمد الشافعي، سوزان أحمد: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، منشأة دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٩، ص ٧٨.
 (*) - انظر الملحق (٣) .

أيسر وأسرع وتحقيق الاهداف التعليمية والتربوية ، إذ عمدت الباحثة الى مراجعة الدراسات النظرية والمترابطة والمصادر العلمية والتربوية لطرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة واساليب التعلم الحركي والاخذ برأي السيد المشرف واء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وتعلم وتدريب لعبة الجمناستك لإعداد وحدات التعليمية وفقاً استراتيجية مثلث الاستماع على عارضة التوازن لطالبات وعلى السادة الخبراء من ذوي الخبرة^(١) في مجال تعليم الفعالية وعرضة لغرض بيان وجه نظرهم حول التمرينات التعليمية التي تضمنها الوحدة التعليمية ، إذ جرى تسجيل جميع الملاحظات الخاصة بالتمرينات التعليمية في القسم الرئيسي على وفق رؤية السادة الخبراء والمتخصصين في مجال فعالية الجمناستك واعتمادهما ضمن عملية التعليم ، أمّا فيما يتعلق بالمجال الادراكي اذ تضمن الوحدات التعليمية مجموعة من التمرينات التعليمية التي تعزز دور المتعلم وتجعله يختار المستوى الملائم لقابلياته بما يضمن تنمية وتطوير قدراته الادراكية فضلا عن ادوات وطرق حديثة لعرض المهارات التي تحتاج الى اداء عالي ودقة في تنفيذها لصعوبتها على المبتدئين من طالبات الكلية ولخصوصية الالعاب الفردية التي تمتاز بالفروق الفردية من حيث سرعة تعلمها من فرد الى اخر وذلك التباين من ناحية استقبال المعلومات وتثبيت البرنامج الحركي وقابلية الفرد من حيث القدرات العقلية يجب الاهتمام بعملية صياغة التمارين بحيث تناسب

مستويات الطالبات جميعهن على عارضة التوازن التي تحتاج الى قدرات حركية خاصة واهتمام من قبل الباحثة بإعطاء تمارين تمتاز بالمرونة في ادائها وانسيابيه عالية ، إذ إن من اولويات استراتيجيه مثلث الاستماع هو تنفيذ الواجب الحركي بعدة طرائق من قبل المتعلم وبأشراف المدرس، ، وكذلك اتبعت الباحثة مبدأ التدرج بالصعوبة والانتقال من المستوى السهل الى المستوى الاصعب ثم المستوى الاكثر صعوبة مع ضمان انتقال المتعلم من مستوى الى اخر وصولاً الى تحقيق الاهداف

وتضمن الوحدات التعليمية مجموعة من التمرينات الحديثة التي تتوافق مع استراتيجيه (مثلث الاستماع) لتنمية مجال الادراك عن طريق اضافة عنصر التنافس ، والابداع في تنفيذ الواجب ، والمرونة في الانتقال من اداء الى اخر بما يضمن زيادة الدافعيه لدى المتعلمين لتنفيذ الواجب الحركي وتحقيق الاهداف التربويه ، والتعليمية لعينة الدراسة .

٣-١٢-١ التوزيع الزمني للوحدات التعليمية :

تم تقسيم الوحدة التعليمي على (12) وحدة تعليمية قسمت على (12) اسبوع كل أسبوع وحده (١) تعليمية حسب الجدول المعد من قبل الكلية زمن كل وحدة (٩٠) دقيقة وبزمن (٩٠) دقيقة لكل اسبوع واحد وبزمن كلي بلغ (١.٠٨٠) دقيقة والجدول (٨) والصورة (٦) يبينان ما تضمنه المنهج فضلا عن التقسيم الزمني ، واقسام الوحدة التعليمي .

جدول (٨)

يبين اقسام الوحدات التعليمية والتوزيع الزمني للوحدة التعليمية

النسبة المئوية	الزمن الكلي في المنهج	الزمن في الاسبوع	الزمن في الوحدة التعليمية بالدقيقة	أقسام الوحدة التعليمية	
2.22 %	2.22	2.22	2.22 د	15 د	المقدمة
5.55 %	5.55	5.55	5.55 د		الأعداد العام (الاحماء)
8.88 %	8.88	8.88	8.88 د		الأعداد الخاص (تمارين بدنية)
16.66 %	16.66	16.66	16.66	65 د	القسم الرئيسي
55.55 %	55.55	55.55	55.55		الجزء التطبيقي
11.11 %	11.11	11.11	11.11	10 د	القسم الختامي
100 %	1080 د	90 د	90 د	المجموع ٩٠ دقيقة	

٢-١٢-٣ اقسام الوحدة التعليمية في المنهج التعليمي

المعد من قبل الباحثة ما يلي:

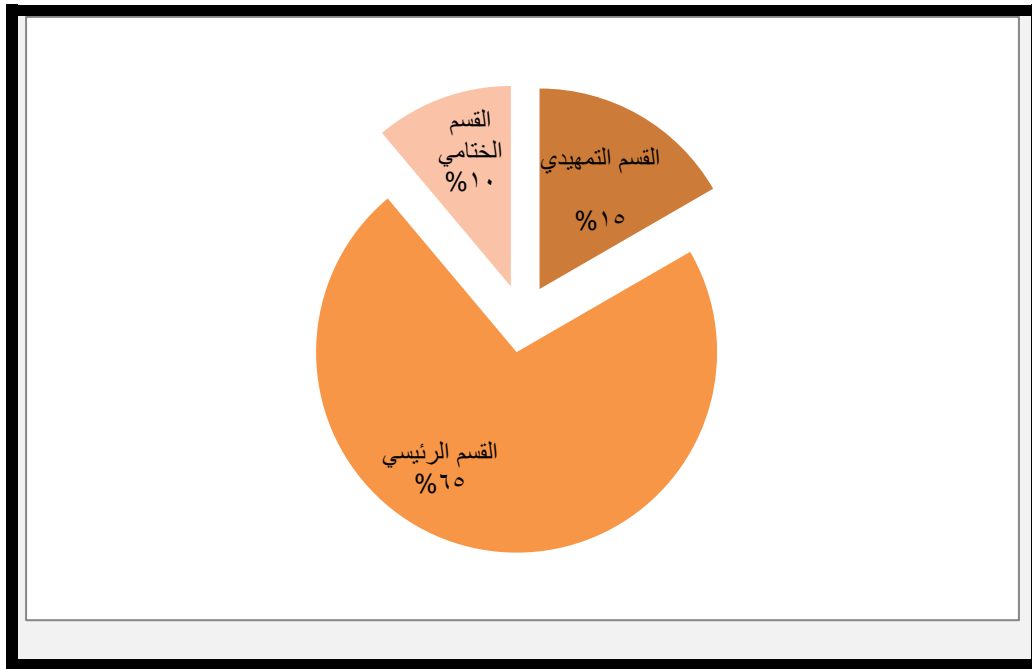
اولاً: القسم التمهيدي (١٥) دقائق :- إذ جرى تقسيمه تقسمه الى

(3) اجزاء.

الجزء الاول: المقدمة وزمنه (2) دقيقة تضمن (المقدمة، وقوف الطلاب على خط مستقيم ، واخذ الغياب ، اداء الصيحة الرياضية لبدء الدرس)

الجزء الثاني: الأعداد العام وزمنه (٥) دقائق: تضمن (المقدمة) وتمارين شاملة لأعضاء الجسم كافة وصولاً لتهيئة عضلات الجسم للتمارين الخاصة.

الجزء الثالث: الأعداد الخاص وزمنه (٨) دقائق: تضمن تمارين بدنية خاصة* وإعداداً خاصاً لأجهزة الجسم وحسب متطلبات المهارة.



صورة (٦) يوضح التقسيم الزمني للوحدة التعليمية

* ينظر ملحق (٧)



ثانياً: القسم الرئيسي (65) دقيقة: اذ تم تقسيمه على جزأين:

الجزء الاول: التعليمي وزمنه (20) دقائق.

هذا الجزء يتم فيه شرح المهارة من قبل المدرس بالطريقة التعليمية المستخدمة ووفقاً لاستراتيجية مثلث الاستماع.

الجزء الثاني: التطبيقي وزمنه (45) دقيقة وفيه يقسم الطالبات على عدة مستويات كل مستوى يختلف على الآخر بدرجة الصعوبة في تأدية الواجب الحركي ، إذ يبدأ المدرس بتحديد المستويات التعليمية لأداء المهارة ثم تبدأ الطالبات بتنفيذ المهارة كلاً بحسب مستواه وبناءً على امكانيته في تعلم المهارة وتحت اشراف المدرس لينتقل من مستوى ادنى الى مستوى اعلى او ينتقل من مستوى اعلى الى مستوى ادنى، وتكون الطالبة في هذا القسم مسؤولة عن التغذية الراجعة بناءً على نتيجة ادائه في تنفيذ الواجب الحركي المعد من قبل المعلم ، أمّا المعلم فهو صاحب الخبرة وقراراته غير قابلة للسؤال عنها في إعطاء التغذية الراجعة النهائية ليتم انتقال الطالبة من مستوى الى اخر.

ثالثاً: القسم الختامي (١٠) دقائق:

يتراوح زمنه (١٠) دقائق إذ تضمن العاب صغير متنوعة بين المستويات جميعها او لعبة ترويحية للتهدة او تمارين تهدة و ثم اداء الصيحة الرياضية والانصراف ختاماً للوحدة التعليمية .

لم تتدخل الباحثة في أسلوب التدريس المتبع من قبل المدرس إلا أنه جرى تحديد زمن الوحدة التعليمية ووقت القسم الرئيس من الدرس (65) دقيقة كي لا يكون عامل الوقت عاملاً مؤثراً في مصداقية نتائج البحث وذلك بالتنسيق مع المدرس، على ان يتم تدريس نفس المفردات نفسها في الوحدات اليومية والأسبوعية مع المجموعة التجريبية .

- تم تطبيق اول وحدة تعليمية للمنهج التعليمي وفقاً استراتيجية مثلث الاستماع والاسلوب المتبع من قبل مدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة في يوم الاربعاء الموافق ١١ / ١ / ٢٠٢٣ .
- تم الانتهاء من تطبيق جميع الوحدات التعليمية للمنهج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية والمنهج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة يوم الخميس الموافق ٢٠ / ٤ / ٢٠٢٣ .

٣-١٢-٣ الاسس والمبادئ التعليمية التي أكدتها الباحثة اثناء اعداد وحدات

التعليمية :-

- ❖ تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية.
- ❖ ان تحقق الوحدة التعليمية جزءاً من اهداف المنهج.
- ❖ ان تتضمن الوحدة التعليمي هدفاً خاصاً او اكثر ينبغي تحقيقه.
- ❖ ان يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الاهداف التعليمية.
- ❖ استخدام الالعاب الصغيرة واعطاء حرية للطلاب في تنفيذ الواجب الحركي.
- ❖ مراعاة الزمن الخاص للوحدة التعليمية والمنهج التعليمي.
- ❖ توفير مستلزمات السلامة لجميع الطلاب.
- ❖ التوجيه والارشاد للقائمين بعملية التعلم.

٣-١٣ الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) جميعها ولغرض تحديد المستوى التعليمي لمجموعتي البحث وللوقوف على مدى إفادة المجموعتين من تطبيق الأساليب التعليمية (الاستراتيجية مثلث الاستماع للمجموعة التجريبية والأسلوب المتبع بالنسبة للمجموعة الضابطة) ، تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة في يومي الاربعاء والخميس الموافق (١٩-٢٠/٤/٢٠٢٣) في تمام الساعة التاسعة صباحاً ، إذ جرى التأكيد على الشروط والاجراءات جميعها التي اتبعت في الاختبار القبلي من اجل ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج الدراسة .

٣-١٤ الوسائل الإحصائية:-

استخدمت الباحثة نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج قيم الوسط الحسابي

والانحراف المعياري، واختبار (ت) للعينات المترابطة وغير المترابط

الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات على عارضة

النوازن (الطلوع بالدحرجة الامامية على عارضة النوازن ، الدحرجة

الامامية وسط العارضة العارضة ، الدحرجة الخلفية المستقيمة على

عارضة النوازن

٤- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات على عارضة

النوازن (الطلوع بالدحرجة الامامية على عارضة النوازن ، الدحرجة

الامامية وسط العارضة ، الدحرجة الخلفية المستقيمة على عارضة

النوازن) واخبار الإدراك المكاني للمجموعة التجريبية . وتحليلها

ومناقشتها .



4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

يتضمن هذا الباب عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريّة في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها ولمجموعة البحث التجريبيّة وكذلك الضابطة لاختبارات البحث المهاريّة واختبار الإدراك المكاني ومن ثم تحليل النتائج ومناقشتها.



جدول رقم (٩) +يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		وسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري						
1	الطلوع الدرجة الامامية على عارضة التوازن	5.083	1.378	5.75	1.322	0.666	0.651	0.188	3.546	0.005	معنوي لصالح الاختبار البعدي
2	الدرجة الامامية وسط العارضة	5.625	1.811	6.25	1.373	0.625	0.829	0.239	2.611	0.024	معنوي لصالح الاختبار البعدي
3	الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن	5.833	1.267	6.291	0.940	0.458	0.582	0.168	2.727	0.020	معنوي لصالح الاختبار البعدي
1	الادراك المكاني	46.416	6.459	47.583	6.947	1.166	1.946	0.561	2.077	0.062	غير معنوي

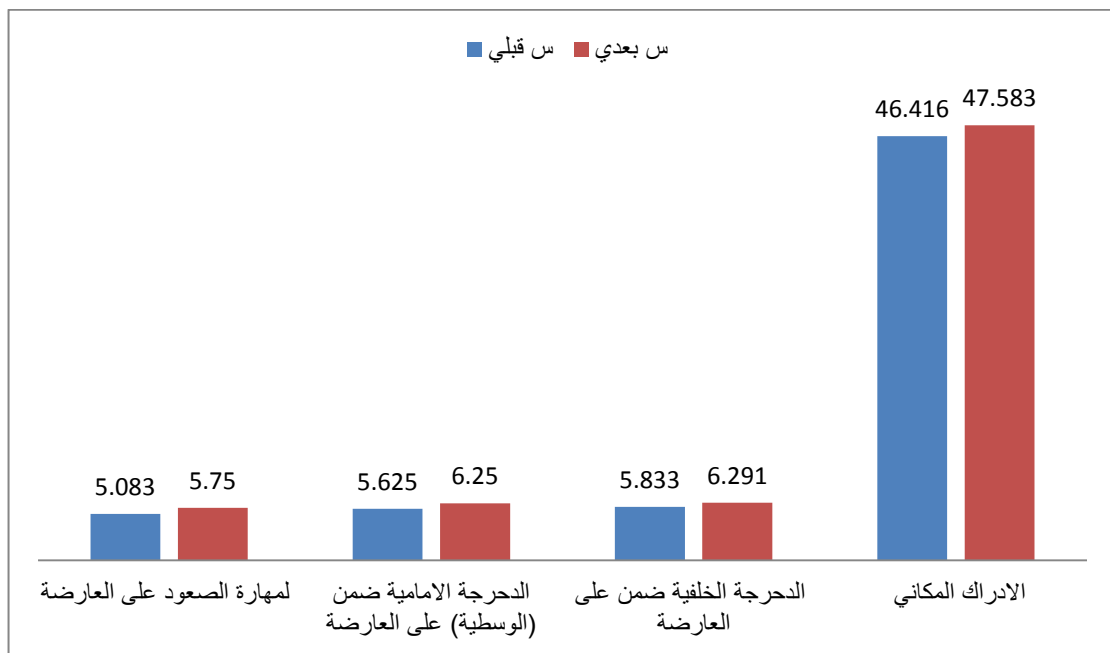
٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارات على عارضة التوازن

(الطلوع بالدرجة الامامية على عارضة التوازن ، الدرجة الامامية وسط العارضة

، الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن

من خلال الجدول رقم (٩) تظهر نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعديّة ، ففي اختبار الطلوع على عارضة التوازن تبين ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (5.083) اما الانحراف المعياري فكان (1.378) ، اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (5.75) وقيمة الانحراف المعياري (1.322)، اما قيمة t المحسوبة فقد بلغت (3.546)، اذ بلغت نسبة الخطأ (0.005) وبمستوى دلالة اقل من (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، وفي اختبار الدرجة الامامية وسط العارضة تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.625) والانحراف المعياري (1.811) في حين أن الاختبارات البعديّة كان الوسط الحسابي (6.25) والانحراف المعياري (1.373) وقيمة t المحسوبة (2.611) ، اذ بلغت نسبة الخطأ (0.024) وبمستوى دلالة اقل من (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وفي اختبار مهارة الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.833) والانحراف المعياري (1.267) في حين أن الاختبارات البعديّة كان الوسط الحسابي (6.291) والانحراف المعياري (0.940) وقيمة t المحسوبة (2.727) ، اذ بلغت نسبة الخطأ (0.020) وبمستوى دلالة اقل من (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. وفي اختبار الادراك المكاني

تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (46.416) والانحراف المعياري (6.459) بينما في الاختبارات البعدية كان الوسط الحسابي (47.583) والانحراف المعياري (6.947) وقيمة t المحسوبة (2.077) ، اذ بلغت نسبة الخطأ (0.062) وبمستوى دلالة اقل من (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. والصورة البياني (٧) يوضح ذلك.



صورة يوضح (٧) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

وتعزو الباحثة نسبة تحسن المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعت المدرس فضلا الى استمرار وانتظام الطلاب في الدوام الذي كان له الدور الواضح في تعلم المهارات على عارضة التوان إذ إن المنهج المعتمد في الكلية يركز على الأداء المهاري دون ان تخضع المهارات إلى تدريبات إضافية لتتمكن الطالبات من زيادة جوانب الحركة التي تتكون منها المهارة الحركية فأخذ المتعلمة صورة واضحة عن الأداء.

وتؤكد (افتخار احمد السامرائي ١٩٨٤) بأنه " كل ما يستخدمه المعلم من الامكانيات المتيسرة التي تعمل على نقل المعلومات النظرية والمهارية العلمية الى المتعلم وتوضيحها للوصول الى الهدف بأقل جهد واسرع وقت " (١) .

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارات على عارضة التوازن (الطلوع بالدرجة الامامية على عارضة التوازن ، الدرجة الامامية وسط العارضة ، الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن) واختبار الادراك المكاني للمجموعة التجريبية . وتحليلها ومناقشتها .

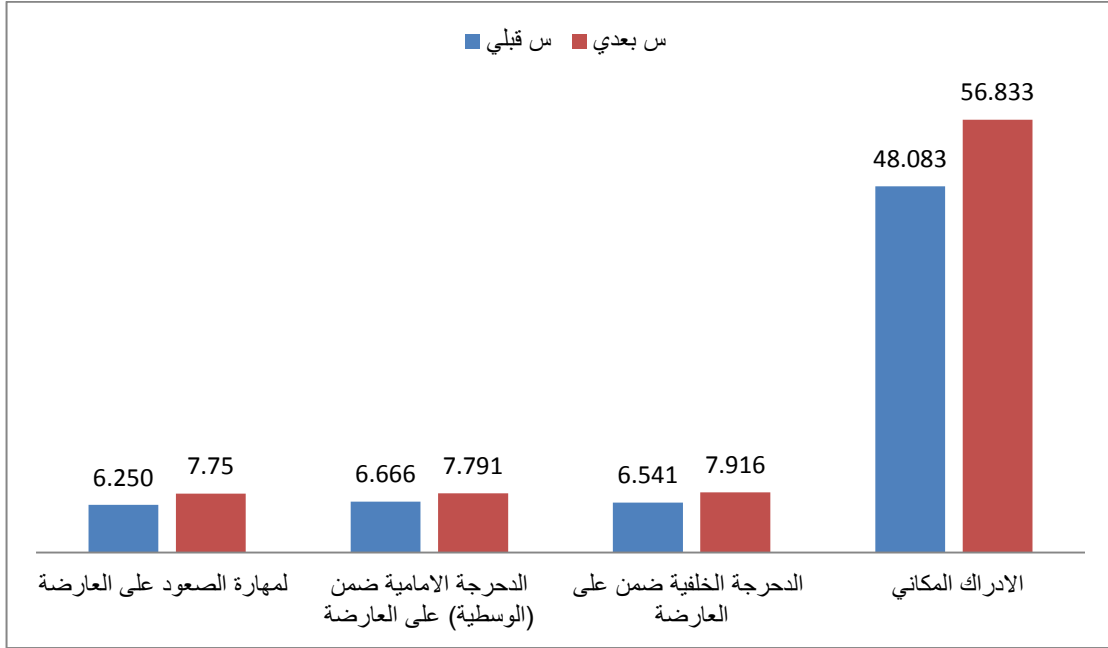
(١) افتخار احمد السامرائي ، تطور مستوى الاداء الحركي اثناء عملية تعليم سباحة الصدر للبنات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ، ص ٦٧ .

جدول (١٠) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	الخطا للفروق	انحراف الفروق	وسط الفروق	الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			المتغيرات	ت	
				انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي			
نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	هـ	ع ف	س ف	درجة الحرية	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي			
معنوي لصالح الاختبار البعدي	٠.٠٠٠ ٠	٦.٥١٤	٠.٢٣٠	٠.٧٩٧	١.٥	١١	١.٢٨٨	٧.٧٥	٢.٠٢٨	٦.٢٥٠	الطلوع بالدرجة الامامية على عارضة التوازن	1
معنوي لصالح الاختبار البعدي	٠.٠٠٠ ٠	٩.٠٠٠	٠.١٢٥	٠.٤٣٣	١.١٢ ٥		٠.٩١٥	٧.٧٩١	١.٠٠٧	٦.٦٦٦	الدرجة الامامية وسط العارضة	2
معنوي لصالح الاختبار البعدي	٠.٠٠٠ ٠	١١	٠.١٢٥	٠.٤٣٣	١.٣٧ ٥		٠.٦٦٨	٧.٩١٦	١.٠١	٦.٥٤١	الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن	3
معنوي لصالح البعدي	٠.٠٠٠ ٣	٣.٨٨٩	٢.٢٥	٧.٧٩٤	٨.٧٥	١١	٣.٩٥	٥٦.٨٣ ٣	٧.٧٣٩	٤٨.٠٨٣	الادراك المكاني	٤



من خلال الجدول رقم (١٠) تظهر نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية ، ففي اختبار الطلوع بالدرجة على عارضة التوازن تبين ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (٦.٢٥٠) اما الانحراف المعياري فكان (٢.٠٢٨) ، اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (٧.٧٥) و قيمة الانحراف المعياري (١.٢٨٨) ، اما قيمة t المحسوبة فقد بلغت (٦.٥١٤) ، اذ بلغت نسبة الخطأ (٠.٠٠٠) ويمستوى دلالة اقل من (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، وفي اختبار الدرجة وسط العارضة تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٦.٦٦٦) والانحراف المعياري (١.٠٠٧) في حين أن الاختبارات البعدية كان الوسط الحسابي (٧.٧٩١) والانحراف المعياري (٠.٩١٥) وقيمة t المحسوبة (٩.٠٠٠) ، اذ بلغت نسبة الخطأ (٠.٠٠٠) وبمستوى دلالة اقل من (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وفي اختبار مهارة الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٦.٥٤١) والانحراف المعياري (١.٠٠١) بينما في الاختبارات البعدية كان الوسط الحسابي (٧.٩١٦) والانحراف المعياري (٠.٦٦٨) وقيمة t المحسوبة (١١) ، اذ بلغت نسبة الخطأ (٠.٠٠٠) وبمستوى دلالة اقل من (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. وفي اختبار الادراك المكاني تبين قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤٨.٠٨٣) والانحراف المعياري (٧.٧٣) في حين أنّ الاختبارات البعدية كان الوسط الحسابي (٥٦.٨٣٣) والانحراف المعياري (٣.٩٥) وقيمة t المحسوبة (٣.٨٨٩) ، اذ بلغت نسبة الخطأ (٠.٠٠٣) وبمستوى دلالة اقل من (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. والصورة البياني (٣) يوضح ذلك.



الصورة البياني صورة رقم (٨) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

وتعزو الباحثة ظهور هذه النتائج الى التأثير الايجابي للتمرينات و استعمال استراتيجية مثلث الاستماع التي كان لها الاثر الكبير في تفوق واكساب تعلم افضل للمجموعة التجريبية في مهارة الطلوع بالدرجة الامامية على عارضة التوازن .

ومن المعروف ان لعبة الجمناستك هي من الالعاب الرياضية التي تحتاج الى أدوات وأجهزة كي تسهل عملية التعلم ومن ثم تسهل عملية تعلم المهارات الاساسية ومن ثم تعلم مهارات اصعب بالجمناستك والتي تتطلب ظروفًا تعليمية مختلفة فالوسائل التعليمية تساعد في الاسراع بالعملية التعليمية من خلال الاقتصاد في الوقت والجهد خاصة عند تعلم المبتدئين.

لذا فقد استخدمت الباحثة الكثير من الوسائل والاجهزة التعليمية في تعلم الحركات والمهارات على جهاز عارضة التوازن منها ما استخدم وسيلةً تعليميةً بحتة

تهدف الى اكتساب وتعلم المهارات المختلفة في الالعب الرياضية ومنها ما استخدم وسائل امان تساعد المتعلمين على اداء الحركات الصعبة والخطيرة

ان عملية التعلم هي عملية بنائية في اكمال الانسيابية لأداء المهارة بصورة صحيح كما يعرفه (فرات جبار سعد الله) "هو تغير دائم نسبيا في السلوك يحدث نتيجة الخبرة، وهو نشاط يحدث داخل الكائن الحي لا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة"^(١)

يرتبط التعلم ارتباطاً مباشراً مع الممارسة والتكرار لكونهما عاملاً اساسياً لتعلم وتثبيت المهارات ^(٢) ويذكر (Magill) بأن جوهر التعلم يكمن في التكرار والمحاولة والاعادة في اداء التمرينات والتي بدورها تساهم في تعلم المهارات الحركية ^(٣).

تُعدُّ التمرينات ضرورية للطالب من أجل تطوير المستوى البدني، والمهاري، والعقلي، للوصول إلى أفضل الإنجاز عند ممارستها، وهي من أبرز الوسائل التي تصل بالطالب إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد، وصولاً للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو في مجالات الحياة الأخرى^(٤)

إذ عرفها (عباس السامرائي وبسطويسي احمد) على أنّ التمرينات هي "كل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات

فرات جبار سعد الله ؛ اساسيات في التعلم الحركي ، ط١: (عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، ٢٠١٥م) ، ص٢٥.

^(٢) مازن هادي كزار ؛ اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٢) ، ص٤٤ .

^(٣) Magill , A. Richard ; Motor Learning and Applications , Mc Graw – Hill , Boston , 1990 , P 262 .

^(٤) جاسم مُحَمَّد نايف؛ فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٦) ص٤٥



الفرد البدنية والحركية فالتمارين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدني والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة" (١)

وتعزو الباحثة للتطور الحاصل في تعلم المهارة الى ان اختيار الاستراتيجية مثلث الاستماع التي تعمل على تحقيق الاهداف المرسومة للمنهج والتمارين الخاصة التي اعدتها الباحثة ،

إذ إنّ الاهتمام بالمهارات على عارضة التوازن للطالبات وتطوير طريقة العرض واستخدام اساليب واستراتيجيات مختلفة تعزز من واقع التعلم لدى الطلاب وتزويدهم بالمعلومات المهمة المشوقة في طرحها من قبل المدرس وادراجها ضمن وحدات تعليمية مخطط لها مسبقا من اجل التعلم السريع والمركز والتمارين المستخدمة ضمن الوحدات التعليمية.

أما في مهارة الدرجة الوسطية فتعزو الباحثة الفروق المعنوية الى عملية التعلم التي تعتمد على التمارين التي تسهم بانسياب حركي عالي وكذلك إذ تعتمد على قابلية الطالبة والمرحلة العمرية التي تكون باستعداد تام لتقبل كافة التغيرات النسبية لتعلم كل ما هو جديد في مراحل الدراسة بكلية التريبات البدنية واستخدام المدرس لوسائل اكثر تشويق والابتعاد عن ما يصيب الطالبة بالملل وكذلك الاساليب والادوات في التعليم الذي يتطلب رؤية واستراتيجيات جديدة تعتمد على الفروقات الفردية للطلاب .

(١) عباس السامرائي و بسطويسي أحمد؛ طرق التدريب في المجال الرياضي : (الموصل، جامعة الموصل ، ١٩٨٤) ص ٢٣٥ .

وتعدُّ مهارة الدرجة الامامية وسط العارضة من المهارات الاساسية التي يتم بها تعليم المبتدئات الجمناستك او الطالبات وقد جرى مسبقا شرح هذه المهارة على بساط الحركات الارضية ولكن الاختلاف يكمن في وضعية اليدين والقدمين إذ إنَّ استخدام التمارين بأسلوب مبتكر يسهم في ان يكون الدرس والتدريس عمليه اكثر فاعليه في هكذا مهارات وخاصة في لعبه الجمناستك التي تعد من الالعب الفردية الصعبة و اسهمت بصورة واضح في تطور مهارة الدرجة الوسطية على عارضة التوازن^(١) ، وكذلك جرى تعريف التمرين " هو الأداء الحركي للفرد المتعلم بصورة منظمة لغرض الاقتصاد بالجهد والوصول للانسيابية عن طريق التكرار أثناء عملية التعلم"^(١) .

وارتأت الباحثة باعتماد التدريس بتمارين على وفق استراتيجيه مثلث الاستماع التي اوعزت بتطور ملحوظ في اداء الطالبات بصورة جيد والطريقة التي تعتمد تلك الاستراتيجيه من حيث تفصيل المهارات بصورة موسع كونها تعتمد على النظرية البنائية في تكوين الاساس الصحيح للطالب ومن خلال التعريفات لعملية التدريس والاستراتيجيه بصورة عام تجعل العملية التعليمية اكثر وضوحا من حيث المحتوى وتحقيق الاهداف المرجو لها (والتدريس بحد ذاته هادف يسعى إلى إحداث تأثير وتغيير في شخصية الطلبة، فضلاً عن انه وسيلة لبلوغ غاية التعليم. فعملية اختيار طريقة معينة للتدريس تعتمد أسسا بحسب ما يصفها محمد عزت عبد الموجود من أهمها^(١)):

اما فيما يخص مهارة الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن واسباب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار

(١) محمد عيسى ، التعلم في التربية البدنية ، ط١ (القاهرة ، دار المعارف ، ٢٠١٦) ، ص٥٤ .
(١) محمد عزت عبد الموجود وآخرون؛ المصدر السابق، ١٩٨١، ص٢٠.

البعدي تعزوه الباحثة الى وضوح الهدف العام من الوحدات التعليمية للمنهاج وانسجامه مع قدرات الطالبات الذي أدى إلى التحسن الواضح في الأداء وهذا ما أشار إليه (فؤاد سليمان: ١٩٨٩) "بأن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية أو مستويات أداء معينة فإنها تكون ذات مغزى وفاعلية"^(١).

وكذلك التمارين التي وضعت بصورة يتناسب مع حجم الاداء الخاص بالمهارة مع الاخذ بالاعتبار الاستراتيجية المعتمدة في عملية التدريس لمادة الجمناستك وعلى جهاز عارضة التوازن

وتعزو الباحثة سبب تفوق الطالبات في مهارة الدرجة الخلفية لطبيعة استخدام تنوع في التمرينات المستخدمة وعملية الممارسة وتكرار تلك التمارين بصورة مكثف وموزع حيث يزيد من عملية التعلم ونسبة الاحتفاظ للمهارة بصورة ثابت عند اداء التمرين في الاسبوع الثاني لكون تلك التمارين معدة لوحدة تعليمية في الاسبوع الواحد فتعمدت الباحثة على دمجها واستخدام نماذج قريبة من مهاره الدرجة الخلفية على عارضة التوازن.

تعمل التمرينات بأشكالها، ومهاراتها، وأدواتها المختلفة على تشكيل تنمية الجسم، وذلك للوصول إلى أحسن قدرة تمكنه من الأداء في ميدان الحياة بصورة عامة والميدان الرياضي بصورة خاصة، كذلك تمتاز التمرينات بقدرتها على تشكيل الجسم وإصلاحه من العيوب والتشوهات التي قد تطرأ عليه خلال مدة النمو، وتمتاز بتكوين الجسم وتقوية عضلاته^(٢)،

(١) فؤاد سليمان قلادة؛ الأهداف التربوية وتدريب المناهج : (الإسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة، ١٩٨٩م)، ص ١٧٧.

(٢) لمياء حسين الديوان، حسين فرحان الشيخ علي؛ المصدر السابق، ٢٠١٦، ص ٨٤.

وقد عرّفت (ماجدة حميد كمبش، ٢٠٠٩) التمرينات بأنّها: مجموعة من الحركات المختارة على وفق الأسس العلميّة، إذ تُعدّ التمرينات المحور الأساسي الذي يصوّر إخراج درس التربيّة الرياضية، لأنّ كلّ حركة لأي جزء من الجسم في أقسام الدّرس تهدف إلى غاية واضحة تخدم بمجموعها الأهداف التعليميّة والتربويّة التي يسعى درس التربيّة الرياضية إلى تحقيقها^(١).

ومعنى ذلك أنّ عملية التعليم هي العملية التي يوجد فيها متعلم في موقف تعليمي، ويكون لديه الاستعداد الفعلي والنفسي لاكتساب الخبرات، والمعارف، والمهارات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته عن طريق وجوده في بيئة تعليمية تتضمن كلاً من محتوى تعليمي، ومعلم، ووسائل تعليمية لتحقيق الهدف التعليمي أو التربوي^(٢).

وترى الباحثة من وجه نظر اخرى للاستراتيجية المستخدمة باعتمادها على التبادل بالمواجهة يعد تفاعل أفراد المجموعة تفاعلاً مباشراً وجهاً لوجه ويعزز بعضهم تعلم بعضهم الآخر ، وكل طالب يبذل جهداً في مساعدة الآخرين على تحقيق النجاح من خلال الدعم بإبداء الرأي ، والتشجيع بالمدح والثناء على جهد يبذله الفرد في التعلم وتعليم الآخرين في المجموعة ، والتفاعل في أفراد المجموعة يتمثل في تبادل الآراء وطرح الأسئلة والإجابة عنها .وكذلك مهارات التواصل بين الأشخاص والمجموعات الصغيرة لمسؤولية الفردية والمسؤولية الشخصية والمعالجة الجمعية حيث تتضمن تحليلاً يجريه أعضاء فرق العمل التي تعمل بتعاون لدرجة الجودة التي

(١) ماجدة حميد كمبش القيسي؛ طرائق تدريس التربيّة الرياضية، ط١: (ديالى، مكتبة الوليد، ٢٠٠٩) ص٢٧.

(٢) مُحَمّد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط١: (عمان، دار المسيرة، ١٩٩٩) ص٢٢.

يتصف بها العمل ودرجة استعمال أعضاء المجموعة المهارات الاجتماعية مما يسهل علاقات التواصل والعمل السليمة لتحقيق الأهداف المنشودة بين أفراد المجموعة. (١)

إن استجابة عينة البحث للمتغيرات الإدراك المكاني في عينة البحث التجريبية كانت جيدة مع مجمل الأداء المهارى وهذا يعود برأى الباحثة إلى أن أسلوب عمل استراتيجية مثل الاستماع التي واجهت الطالبات بالاعتماد على متابعة حركات الطالبات وطريقة الأداء مما جعل الطالبة تؤدي رد فعل سريعاً من أجل التغلب على مواقف وحالات المفاجئة التي تحدث في أثناء الأداء المثالي للمهارة، والتي تعد من الواجبات الرئيسة للاعبات الجمناستيك .

إذ يعرفها (محمد السيد علي الكسباني، ٢٠١٠) "كيفية ربط الطالب بالخبرة التعليمية، وإنها مجموعة من الأنشطة والاجراءات التي يقوم بها المدرس، وتظهر اثارها على منتج التعلم" (٢)

" فالتدريس يقصد به معاونة المتعلمين على تعديل تفكيرهم وشعورهم وفعالهم ووسائل المعلم هي الخبرات السابقة وقدرته الفعالة على احداث التغيير (٣) ، فهو يمثل "حصيلة من الخبرات والمهارات المستندة إلى خلفية علمية مهنية يمكن ممارستها بطريقة تتسجم مع واقع المجموعة وأهدافها ومواقفها السلوكية" (٤)، والتدريس يتميز بالتفاعل بين طرفين اساسيين هما المعلم والطالب ، إذ يعدّ الجانب التطبيقي للتعليم أو احد أشكاله وأهمها فالتعليم لا يكون فعالاً إلا إذا خطط له مسبقاً أي قد صمم بطريقة منظمة ومتسلسلة لذا فإنه يُعدُّ " نشاط تواصلية يهدف إلى إثارة التعلم وتسهيل

(١) جمل ، محمد مصدر سبق ذكره ، ص ٤٦ .

(١) محمد السيد علي الكسباني؛ مصطلحات في المناهج وطرق التدريس ، ط١: (الاسكندرية ، مؤسسة حورس الدولية، ٢٠١٠)، ص١٢٩ .

(٣) عفاف عثمان مصطفى؛ استراتيجيات التدريس الفعال ، ط١: (الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر، ٢٠١٤)، ص٣٦ .

(٤) عباس احمد السامرائي؛ مصدر سبق ذكره ، ص٧٣ .

مهمة تحقيقه^(١) ، اذ يتضمن مجموعة من الأفعال التواصلية والقرارات التي يجري استثمارها وتوظيفها بكيفية مقصودة من المدرس الذي يعمل بوصفه وسيطاً في أداء موقف تربوي تعليمي .

وهناك وجهة نظر اخرى تراها الباحثة كانت سببا للفروق بين مجموعتي التجريبية العلمية والاسلوب المتبع ؛ الا وهو دور التعزيز والاثابة التي استخدمتها مدرسة المادة لأنها واحدة من خصوصيات استراتيجيات مثلث الاستماع و اعطاء الدعم والتغذية الراجعة بالوقت المناسب من اجل الانسيابية المثالية لمهارة الدرجة وكذلك تعزو الباحثة الى ان التعلم بتكرارات وممارسه واستخدام الطريقة المثالية في التدريس طريقة التعلم الجزئية التي اعتمدها استراتيجيات مثلث الاستماع ادت الى تماسك في المهارات المتسلسلة للدرجة الامامية والخلفية على عارضة التوازن يرتبط التعلم ارتباطاً مباشراً مع الممارسة والتكرار لكونهما عاملاً اساسياً لتعلم وتثبيت المهارات^(٢) ويذكر (Magill) بأن جوهر التعلم يكمن في التكرار والمحاولة والاعادة في اداء التمرينات والتي بدورها تسهم في تعلم المهارات الحركية^(٣) . للتعلم الحركي اهمية بالغه إذ يتحقق اول نواة لاي مهارة يراد تعليمها. "هذا وان للتعلم الحركي اهمية بالغة في المجال الرياضي لكونه وسيلة تحقق للطالب طريقاً للوصول الى الاداء المهاري المرغوب إذ إن الدراسات الحديثة تشير بمجملها الى ضرورة تعلم احتمالات

(١) توفيق احمد مرعي ، محمد محمود الحيلة ؛ طرائق التدريس العامة ، ط ١ : (عمان، دار المسيرة للنشر والطباعة ، ٢٠٠٢)، ص ٢٣ .

^٢ مازن هادي كزار ، اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبى الريشة الطائرة، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٢) ، ص ١ .

^٣ Magill , A. Richard ; Motor Learning and Applications , Mc Graw – Hill , Boston , 1990 , P 262 .

الأداء كافة وفي ظروف مشابهة لظروف اللعب الشيء الذي يساهم في تحجيم عدد الأخطاء " (١).

ومما تقدم يمكن القول أن التعلم في ضوء الاعتماد على النظرية البنائية أفضل بكثير من التعلم في ضوء الأساليب التقليدية المتبعة في التدريس؛ لأن دور المتعلم فيه ايجابي ونشط وفعال في العملية التعليمية، ويعتمد على المعلومات والخبرات السابقة وربطها وتنظيمها في فهم المعلومات الجديدة ، إذ إنه يبني المعرفة على نحو جماعي ومتفاوض مع الآخرين ، ودور المدرس ليس ناقلاً للمعرفة بل ميسراً ومسهماً لها. إذ إنها أسهمت بتوازن فعلي بمتغير الإدراك المكاني الذي يعد إحدى العمليات العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

^١ وسام صلاح عبد الحسين ، تأثير منهج تعليمي تدريبي في تصحيح الأخطاء الفنية وتطوير بعض القدرات العقلية ودقة المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة : اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١١ ، ص ١٩ .

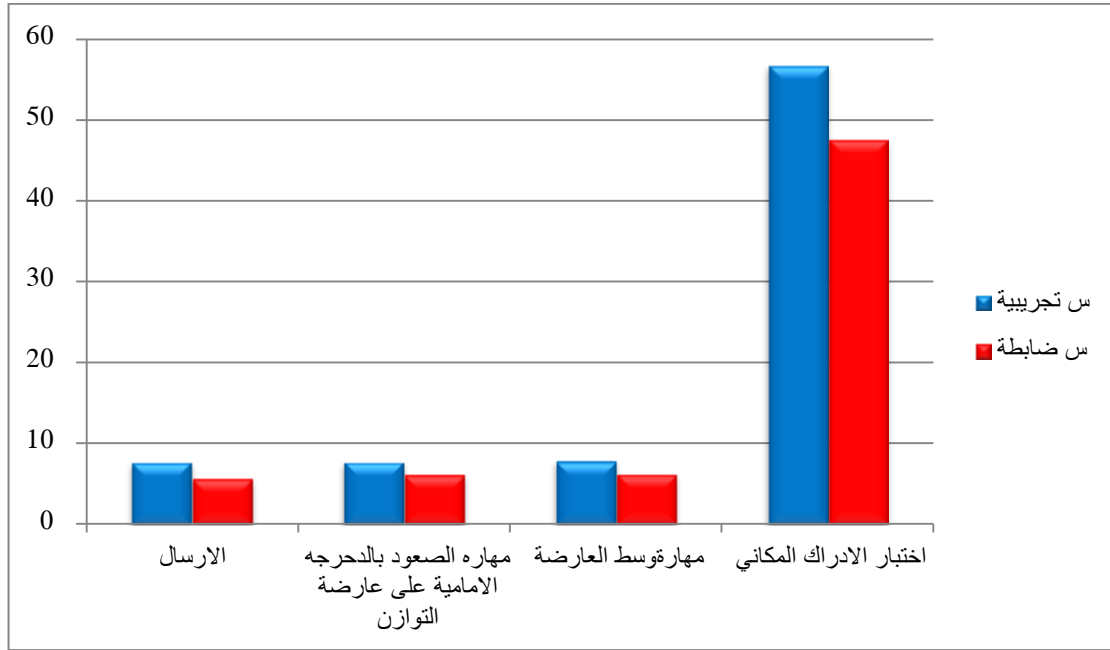
4- 1- 3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمهارات على عارضة التوازن (الطلوع بالدرجة الامامية على عارضة التوازن ، الدرجة الامامية وسط العارضة ، الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن) والادراك المكاني بالجمناستك للمجموعة التجريبية والضابطة

وتحليلها ومناقشتها جدول (١١)

يبين نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ت	المهارات	المجموعة	عدد العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	الخطأ المعياري للوسط	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
1	طلوع	تجريبية	12	7.750	1.288	0.371	22	3.752	0.001	معنوي لصالح التجريبية
		ضابطة	12	5.750	1.322	0.381				
2	وسط	تجريبية	12	7.791	0.915	0.264		3.235	0.004	معنوي لصالح التجريبية
		ضابطة	12	6.250	1.373	0.396				
3	خلفية مستقيمة	تجريبية	12	7.916	0.668	0.193		4.878	0.000	معنوي لصالح التجريبية
1	الادراك المكاني	تجريبية	12	56.833	3.950	1.14	22	4.009	0.001	معنوي لصالح التجريبية
		ضابطة	12	47.583	6.947	2.005				

من خلال الجدول رقم (١١) وتظهر نتائج المجموعة التجريبية في اختبار الطلوع على عارضة التوازن تبين ان قيمة الوسط الحسابي بلغ (7.750) اما الانحراف المعياري فكان (1.288) ، أمّا في المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (5.750) وقيمة الانحراف المعياري (1.322)، اما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (3.752)، وبمستوى دلالة اقل من (0.001) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، وفي اختبار الدرجة الامامية وسط العارضة تبين قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.791) والانحراف المعياري (0.915) في حين كان الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (6.250) والانحراف المعياري (1.373) وقيمة t المحسوبة (3.235) وبمستوى دلالة اقل من (0.004) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية وفي اختبار الدرجة الخلفية على عارضة التوازن تبين قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.916) والانحراف المعياري (0.668) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.250) والانحراف المعياري (1.373) وقيمة (t) المحسوبة (4.878) وبمستوى دلالة اقل من (0.000) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، وتظهر نتائج اختبار الادراك المكاني وتبين قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (56.833) والانحراف المعياري (3.950) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (47.583) والانحراف المعياري (6.947) وقيمة (t) المحسوبة (4.009) وبمستوى دلالة اقل من (0.001) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية . والصورة البياني (١٠) يوضح ذلك



الصورة البياني (٩) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

ومن خلال الجدول السابق رقم (١٠) يتبين لنا ان هنالك فروقا معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الطلوع بالدرجة الامامية على عارضة التوازن البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وتبين من خلال الجدول السابق (١١) ان هنالك فروقا معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الدرجة الامامية وسط العارضة ولصالح المجموعة التجريبية.

وكذلك تبين ومن خلال الجدول السابق (١٠) ان هنالك فروقا معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة الدرجة الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن ولصالح المجموعة التجريبية ومن خلال مراجعة قيمة (t) المحتسبة وموازنتها بالقيمة الجدولية للمتغيرات المبحوثة جميعها تدل على وجود تطور في المجموعة التجريبية اكبر من المجموعة الضابطة.



وترى الباحثة إن الفرق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة اولا المجموعة التجريبيية التي اتبعت المنهج التعليمي باستخدام استراتيجيية مثلث الاستماع تفوقت على المجموعة الضابطة في التعلم ، لأنها زادت من فعالية جوانب معينة من التعلم وهي قيام الطلاب بالأنشطة ومشاركتهم فيها الذي اسهم في تطور مستوى أدائهم موازنة بالمجموعة الضابطة التي اعتمدت الطريقة المتبعة والمعتمدة من قبل اغلب المعلمين في تلقين المعلومات وتوظيفها والتي أدت إلى تطور الطلبة بمستوى لا يتجاوز مستوى تطور المجموعة التجريبيية والى عدم قدرة الطلبة على تصحيح معلومات في المواقف التي أخطأوا فيها في أثناء الأداء ولم يستطيعوا تجاوزها للوصول إلى المستوى المطلوب، الذي وصلته المجموعة التجريبيية

وتعزو الباحثة ظهور هذه النتائج الى التأثير الايجابي للتمارين التي وضعتها الباحثة واستعمال استراتيجيية مثلث الاستماع التي كان لها الاثر الكبير في تفوق واكساب تعلم افضل للمجموعة التجريبيية ومن وجهة نظر (عامر فاخر) فقد عرفها بانها "مجموعة من التمرينات التي تكون اساسا في تحقيق هدف مقصود مثل تمرينات تخدم و تساعد على تعلم مهارة من مهارات كرة القدم كذلك هي عبارة عن التمرينات المشابهة لحركات الرياضة التخصصية او المسابقة".⁽¹⁾

وتؤكد الباحثة أن التطبيق المتنوع لخطوات هذه الاستراتيجيية بمكوناتها جميعاً والتأكد على جميع الجوانب فيها أسهم في تحقيق اهداف البحث .

وتستند تلك الاستراتيجيية إلى أفكار البنائيين في التدريس ، وتعمل على مساعدة الطلاب في بناء مفاهيمهم ومعارفهم العلمية ؛ وذلك من خلال بيئة تعلم

(1) عامر فاخر؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: (بغداد، مكتب النور للطباعة، ٢٠١١) ص ٢٥٤



تساعد الطلاب على بناء المعنى من خلال مواقف اجتماعية مثل هذه البيئات تعطي وتتيح للطلاب مشاركة أفكارهم مع أقرانهم في كل مجموعة عمل صغيرة ، وداخل الفصل كله ، فالمعنى يبني اجتماعياً من خلال التفاوض بين الأفراد ؛ فالطلاب يعيشون في مواقف ذات مصورة حقيقية وذات معنى ، وهذا يدفعهم للاستقصاء والاكتشاف ، وتطوير مهاراتهم وقدراتهم المختلفة في التحليل والمناقشة ، من خلال عمل الطلاب بعضهم مع بعض كي يزيد من دافعيتهم لأداء المهام ويزيد من فرص المشاركة والحديث ، فضلاً عن زيادة إمكاناتهم في طرح الأسئلة المتنوعة وكيفية استعمالها في المواقف التعليمية الجديدة

"من الموثوق به أنه لا توجد استراتيجية معينة أفضل من غيرها بصورة مطلق أو تصلح لتحقيق جميع أنواع المخرجات التعليمية المطلوبة ، وإنما هناك استراتيجيات أنسب من غيرها في تحقيق بعض جوانب التعلم في مواقف وظروف تعليمية معينة ، إذ يمكن للمعلم أن يستخدم استراتيجية التدريس ، في تدريس بعض العناصر التعليمية أو جميعها ، ولجزء من الدرس أو للدرس كله ، وقد حددت

(الناشر ، ٢٠٠٠) وترى الباحثة بأن استراتيجية مثلث الاستماع مناسبة للمنهج المستخدم قيد البحث كونها حققت مواقف وظروف مناسبة لتعلم المهارات على جهاز عارضة التوازن لجميع اجزاء الدرس .

و يمكن القول ان اي مادة تعليمية حركية او مهارية لا تخلو من جوانب متعددة لهذه المادة كون اي مهارة تتضمن العديد من الانواع التي تؤدي بها والعديد من الخطوات التي ينبغي ان يطلع عليها المتعلم ووفق اي وسيلة كانت .



ويؤكد (ياسر دبور ومحمد مرسال) ان الاهداف المهارية ترتبط بالأهداف المعرفية لان العلاقة بينها علاقة وثيقة وان الاداء الحركي هو نتاج التفاعل المتكامل بين الجانب المعرفي والجانب المهاري. (١)

وترى الباحثة ان التمرينات التي استخدمت في الجانب التطبيقي لها دوراً بارزاً في سهولة اقبال المعلومات وتثبيت البرنامج الحركي لدى الطلاب الذين تتفاوت نسبة ذكائهم من طالب لأخر وقد تعددت الآراء حول مفهوم التمرينات من خلال تعدد أغراض التمرين ويعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان (٢)

وكذلك تبين ومن خلال الجدول السابق (١١) ان هنالك فروقاً معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الادراك المكاني ولصالح المجموعة التجريبية، إذ تبين النتائج وجود فروق معنوية عالية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الادراك المكاني إذ كانت نسبة الخطأ لكلا الاختبارين أقل من مستوى الدلالة والبالغة (٠.٠٥)

، إذ تبين النتائج وجود فروق معنوية عالية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار المهارات الأساسية إذ كانت نسبة الخطأ لكلا الاختبارين أقل من مستوى الدلالة والبالغة (٠.٠٥) وتعزو الباحثة ذلك الى الادوات والاجهزة المستخدمة التي عززت التفكير لدى الطالبات وادراكهم الى التوقيات الصحيحة للأداء الحركي على جهاز عارضة التوازن للمهارة الطلوع بالدرجة الامامية ومهارة الدرجة وسط العارضة وكذلك الدرجة الخلفية المستقيمة وتثبيتهم للمهارة بصورة جيد

(١) ياسر دبور ومحمد مرسال؛ بناء اختبار معرفي للناشئين بكرة اليد : جامعة حلوان ، المؤتمر العلمي الدولي القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص ٤٤٥ .
(٢) ساره؛ أصول التدريب . (ترجمة) عبد علي نصيف : (بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٧٥) ص ١١

اما من وجهة نظر (حمدي واحمد، ٢٠١٢) انها "جميع التمرينات التي تمارس بدون ادوات وبالأدوات او على الاجهزة الثابتة والتي تؤدي بغرض تربيوي خلال البناء الجسماني والحركي بالإمكان تحقيق المستوى العالي من القدرة على العمل الرياضي او المهني والتي تصل ايضا في مرحلتها النهائية الى المنافسة " (١).

فقد اشارت الباحثة الى الادراك من خلال التعريف الاتي إن الادراك هو تفاعل عدة احساسات في وقت واحد ، وأن التمييز أو التفريق بين الاحساس والادراك يمكن أن يساعدنا على فهم هذه الاصطلاحات بصورة افضل ، فالإحساس معناه استلام المثير بينما الادراك معناه تفسير المثير . (٢)

وتستخلص الباحثة مما تقدم أن عملية الادراك هي احدى العمليات العقلية لتكوين الصورة داخل عقل الانسان بإحساس الاشياء من خلال المستقبلات الحسية وتأدية الواجب الحركي من خلال الاحساس الذي يسبق الإدراك .

ومن وجهة نظر اخرى لأهمية طرق التدريس وابتكار اساليب وتنوع في استراتيجيات جديدة تسهم في اقتصاد الجهد والوقت في عملية التعلم للمهارات وخاصة في درس الجمناستك لما له من خصوصية لكونه احدى الالعاب الفردية التي تحتاج الى تكوين صورة حركية للمهارة في عقل الطالب من اجل تاديتها بصورة ايجابي

وأمر حيوي ومهم وأساسي في عملية اختيار الاستراتيجية المناسبة وتحديدتها ، ولما كانت مخرجات التعليم كثيرة ومتنوعة في إطار المادة الدراسية أو البرنامج التعليمي الواحد ، فإنه بالإمكان أن تستخدم استراتيجيات مختلفة لتدريس مادة

(١) حمدي احمد السيد واحمد محمد عبد العزيز؛ التمرينات البدنية : (الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، ٢٠١٢، ص ١١).

(٢) Forst, Rouben B; Physical Concepts Applied to physical Education and Cooching : Wester publishing co., colifornia, 1977 p. 103 – 104

دراسية ما ، ويمكن أن تستعمل أكثر من استراتيجية في الموقف التعليمي الواحد . وهذا يعني أن محتوى التعليم أو مضمونه يأتي بالدرجة الأولى في عملية اتخاذ القرار بشأن تحديد ملائمة كل استراتيجية متاحة أمام المعلم ومناسبتها له ، تعمل على تطوير الجانب الحسي والادراك بصورة متميز عن المجموعه الضابطة ومن الجدير بالذكر أن الاحساس بسبق عملية الادراك ، فالاحساس بالماء والكرة والزمن (التوقيت) والمسافة والبساط والهواء في الالعب الرياضية هو فضاءات لمختلف الالعب وينبغي للاعب الاحساس بها وادراكها تفصيلاً لاهميتها في الاداء الحركي ، وهذا يؤدي الى فهم معنى الاحساس الذي هو استلام المعلومات ، أما الادراك فهو معرفة هذه المعلومات وفهمها ثم تفسيرها عن طريق الدماغ^(١) وذكر (ارنوف ويتج، ١٩٨٤) ب " إن التفكير الصحيح معناه إدراك الموقف الصحيح للحركة وهو التفسير الحقيقي الدقيق للموقف وان هذه العملية تأتي عن طريق الحواس، لهذا اقترن الإدراك بموضوع الإحساس أو الاحساسات التي هي بالأساس ظاهرة أولية بسيطة لظاهرة الإدراك أي أنّ الإحساس يسبق الإدراك فالإدراك يستمد فعاليته ومقوماته من الحواس التي تنقل المؤثرات من الأعصاب إلى الحواس وهناك تتم عملية الإدراك"^(٢).

(١) نجاح مهدي شلش واكم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي : البصرة ، دار الكتب ، ١٩٩٤ ص ١٩٩ .

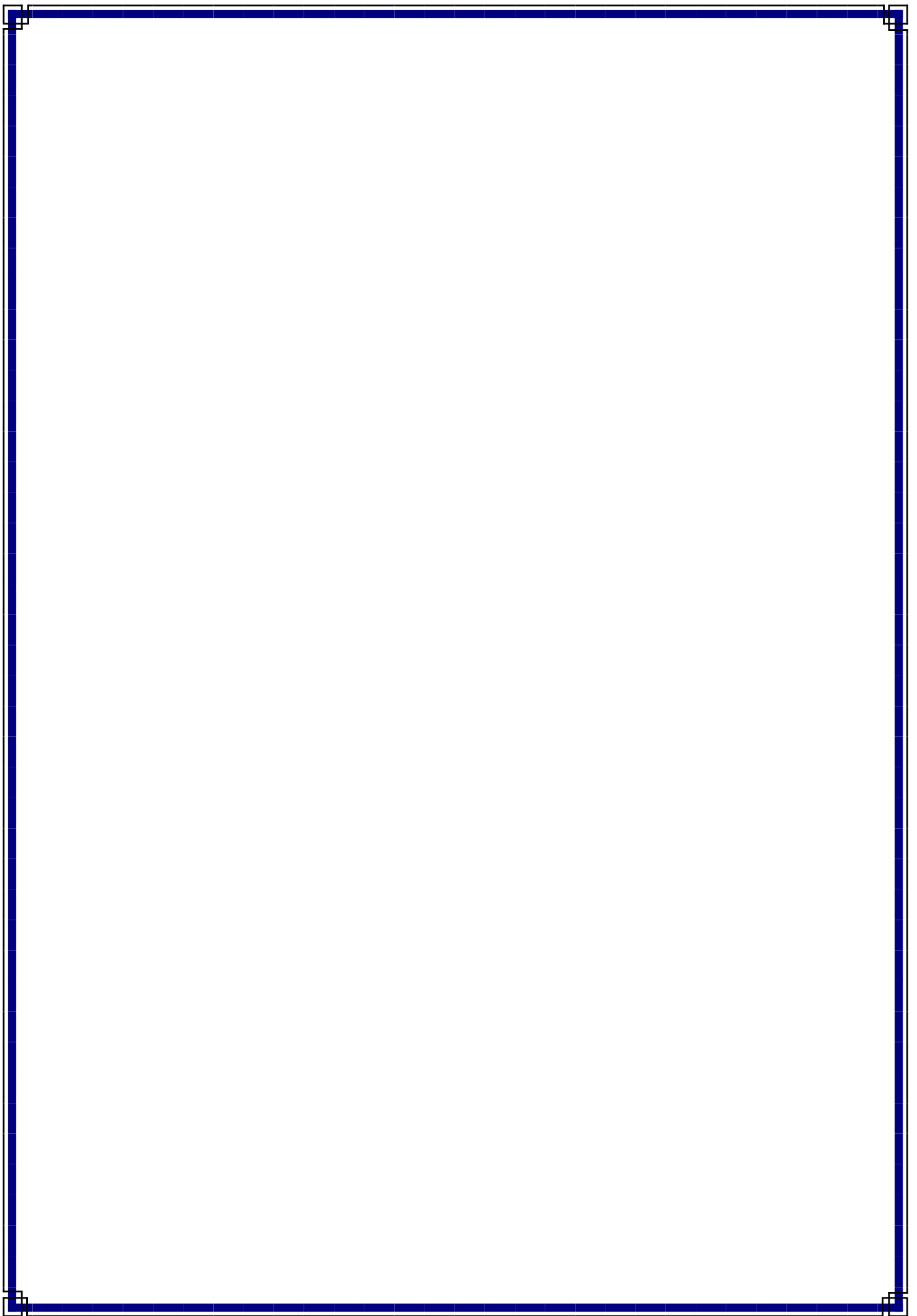
(٢) ارنوف ويتج؛ سيكولوجية التعلم، ترجمة عادل عز الدين الاشول وآخرون: القاهرة، مطابع الأهرام التجارية، ١٩٨٤، ص ٢٧٤-٢٧٥.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والنوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ النوصيات





٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- استخدام التمارين أدى الى تعلم بعض المهارات على عارضة التوازن بصورة اكبر مما هو عليه عند استخدام الأسلوب التقليدي المستخدم في الخطط التدريسية للمجموعة الضابطة.
- ٢- ان التمارين على وفق مثلث الاستماع جميعها ادت الى تعلم المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن ولكن بصورة متفاوت لدى الطالبات .
- ٣- أدى أسلوب العمل في التمرينات على وفق مثلث الاستماع إلى تنمية الادراك المكاني لمهارات قيد الدراسة لدى الطالبات .
- ٣ - التكرار الصحيح للتمارين كان له الاثر الايجابي في تعلم المهارات على عارضة التوازن.
- ٤ - ان استخدام الوسائل المساعدة اعطت حافز ودافع للتعلم للوصول الى المهارة المطلوبة .

٢-٥ التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام التمرينات باستراتيجية مثلث الاستماع في تعلم مهارات أخرى في الجمناستك ولأجهزة أخرى.
- ٢- إجراء بحوث ودراسات أخرى مشابهة ولكلا الجنسين في استخدام استراتيجية مثلث الاستماع وعلى مهارات واجهزة والعباب اخرى.
- ٣- ضرورة استخدام التمرينات على وفق استراتيجية مثلث الاستماع في اكتساب التعلم لسد متطلبات الوحدة التعليمية وأهدافها.
- ٤- ضرورة استخدام وسائل تعليمية واجهزة مساعدة في تعلم مهارات واجهزة اخرى .

المراجع والمصادر العربية والأجنبية

القرآن الكريم

ابراهيم احمد سلامة ؛ علم الحركة والتدريب الرياضي : (بور سعيد ، دار القومي للطباعة ، ١٩٩٦).

ابو جادوا ، صالح محمد علي ونوفل ، محمد بكر ٢٠٠٧ ، تعليم التفكير النظرية والتطبيق ، ط ١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ، الأردن.

أحمد اسماعيل حجي ؛ أدراة بيئة التعليم و التعلم النظرية و الممارسة في الفصل و المدرسة ، ط ١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠.

أحمد الشافعي، سوزان أحمد؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، منشأة دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٩.

ارنوف ويتج؛ سيكولوجية التعلم، ترجمة عادل عز الدين الاشول وآخرون: القاهرة، مطابع الأهرام التجارية، ١٩٨٤، ص ٢٧٤-٢٧٥.

افتخار احمد السامرائي ، تطور مستوى الاداء الحركي اثناء عملية تعليم سباحة الصدر للبنات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ، ص ٦٧ .

امبو سعيد ، عبدالله بن سعيد ، وهدي بنت علي الحوسنة ٢٠١٦ ، استراتيجية التعلم النشط ١٨٠ استراتيجية مع الأمثلة التطبيقية ، دار المسيرة ، عمان.

انتصار يونس ؛ السلوك الانساني : مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٢.

-باسم ابراهيم حميد ؛ التقدير الكمي للانتباه الانتقائي البصري والذكاء

المكاني وعلاقتها في التحصيل المعرفي ودقة المهارات الفنية بالكرة الطائرة

لطلاب المرحلة الثالثة (أطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، كلية التربية

البدنية وعلاقتها وعلاقتها بالرياضة ، ٢٠١٩) .

- البصيصي ، حاتم وهاني ، صفاء محمد سعيد ٢٠١٦ ، فاعلية استراتيجية مثلث الاستماع في تنمية بعض المهارات الفهم الاستماعي لدى تلاميذ الصف الخامس الأساسي في مدينة حمص ، مجلة جامعة البعث ، المجلد ٣٨ ، العدد ٣٧ .
- توفيق احمد مرعي ، محمد محمود الحيلة ؛ طرائق التدريس العامة ، ط١ : (عمان، دار المسيرة للنشر والطباعة ، ٢٠٠٢)، ص٢٣.
- ثامر محسن وآخرون ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٩١ .
- جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم - تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .
- جمال صبري فرج؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث : (عمان ، دار دجلة ، ٢٠١٢).
- جمال ، محمد جهاد ٢٠١٨ ، التعلم النشط طبيعته ، أهدافه ، انماطه ، ادارته ، وتقويمه ، الامارات العربية المتحدة ، دار الكتاب الجامعي للنشر.
- حسين جبار جاسم؛ تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢).
- حمدي احمد السيد واحمد محمد عبد العزيز؛ التمرينات البدنية: (الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠١٢).
- حمدي عبد العزيز؛ المناهج والخطط الجامعية ، دورة التأهيل التربوي : جامعة بغداد ، ب م ، ١٩٨٨ .
- خليل ابراهيم سليمان؛ التعلم الحركي : (دمشق ، دار العرب للدراسات والترجمة والنشر ، ٢٠١٣).



- الربيعي، جمعة رشيد كضاض: أثر أسئلة المناقشة المعدة على وفق تصنيف بلوم في الأداء التعبيري لطلبة الصف الثاني المتوسط ؛ اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية /آبن رشد، ١٩٩٧.
- ريسان خريبط: منهاج البحث في التربية البدنية، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- سامي محمد ملحم . ; مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس . ط ١ ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠.
- سليمان محمد الجبر ، وآخرون : اتجاهات حديثة في تدريس المواد الاجتماعية ، الرياض ، ١٩٨٣.
- سمير عطا الله . موسوعة الرياضية ، ط١، دار جروس برس ، بيروت ، ١٩٩٢ .
- الشمري ، ماشي بن محمد ٢٠١١ : ١٠١ ، استراتيجية في التعلم النشط ، المملكة العربية السعودية.
- صالح رشيد العقيلي ، وسامر محمد الشايب؛ التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS، دار الشروق، عمان، ١٩٨٨.
- عامر ابراهيم قنديلجي؛ منهجية البحث العلمي، ط٢: (عمان، دار البازوري العلمية للنشر، ٢٠١٥).
- عامر رشيد سبع: التعلم المهاري باستخدام طرق التدريب المجتمعي والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨.
- عامر فاخر؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: (بغداد، مكتب النور للطباعة ، ٢٠١١) .



- عباس أحمد السامرائي؛ طرائق التدريس في التربية الرياضية: جامعة الموصل، ١٩٨١.
- عبد السلام ، محمد ٢٠٢١ ، استراتيجيات التعلم النشط ، مكتبة نور ، ط ١ .
- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى ؛ التطور الحركي للطفل ، ط ٢ : عمان ، دار روائع الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ .
- عبدالعزیز هیکل ، امتثال محمد حسن ؛ مبادئ الإحصاء ، بيروت ، الدار الجامعية ، سنة ١٩٨٥ .
- عصام الدين متولي ؛ طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٦ .
- عصام عبدالخالق: التدريب الرياضي نظريات . تطبيقات، ط ٩، دار المعارف، ١٩٩٩.
- عطية . محسن علي ٢٠١٦ : التعلم أنماط ونماذج حديثة ، ط ١ ، دار الصفاء ، عمان .
- عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠ .
- عفاف عثمان مصطفى؛ استراتيجيات التدريس الفعال ، ط ١: (الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر، ٢٠١٤)، ص ٣٦.
- عمر عادل ؛ أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر : رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية.
- فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط ١ : (جامعة ديالى ، مطبعة المنتبي ، ٢٠٠٧).



- فردوس مجيد البياتي ، الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٥ .
- فردوس مجيد امين ، الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المطبعة المركزية جامعة ديالى ، ٢٠١٥ ، ط١ .
- فريد كامل أبو زينة : الرياضيات مفاهيمها وأصول تدريسها ، دار الفرقان للنشر والتوزيع عمان ، ١٩٨٢ .
- فكرية قطب. الصدق التنبؤي لاختبارات التوازن، رسالة ماجستير، الإسكندرية، ١٩٨٣ .
- فؤاد السامرائي؛ كرة اليد، ط١: بغداد مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ .
- قاسم لزوم صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي: (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥) .
- قاسم لزوم صبر؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى التعلم في المهارات المتعلقة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧) .
- قيس ناجي، بسطويس أحمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكونات الأسس النظرية للإعداد البدني، طرق القياس: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) .
- لزوم صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي : ط٢ (بغداد ، دار البراق للطباعة ، ٢٠١٢) .

لمياء حسين الديوان، حسين فرحان الشيخ علي؛ المصدر السابق، ٢٠١٦، ص ٨٤.

ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢.

ماجدة حميد كمبش القيسي؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، ط ١: (ديالى، مكتبة الوليد، ٢٠٠٩) ص ٢٧.

مازن هادي كزار ؛ اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة: (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٢) ، ص ٤٤ .

ماشي بن محمد الشمري ، استراتيجية التعلم النشط ،وزارة التربية والتعليم السعودية ، ٢٠١١، ص ٥٠.

محجوب إبراهيم المشهداني ؛ تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم، اطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩.

محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩.

محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢).

محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.

- ✚ محمد زياد حمدان : تطوير المنهج مع استراتيجيات تدريسه ومواده التربوية المساعدة ، دار التربية الحديثة ، الأردن ، ١٩٨٥ .
- ✚ محمد سليمان ممدوح : أثر إدراك الطالب المعلم للحدود الفاصلة بين طرائق وأساليب واستراتيجيات التدريس ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد ٣٤ ، الرياض ، ١٩٨٨ .
- ✚ محمد صبحي ابو صالح . الطرق الإحصائية ، ط١ ، عمان ، ٢٠٠٠ .
- ✚ محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية والتربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ✚ محمد عبد السلام غنيم : مبادئ القياس والتقويم النفسي والتربوي ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ .
- ✚ محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط١ ، دار العلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧ .
- ✚ محمد عيسى ، التعلم في التربية البدنية ، ط١ (القاهرة ، دار المعارف ، ٢٠١٦) ، ص ٥٤ .
- ✚ محمد لبيب النجيمي ومحمد منير مرسى : البحث التربوي - أصوله - مناهجه ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٨٣ .
- ✚ محمد محمود الحيلة ؛ مهارات التدريس الصفي ، ط١ : عمان ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٢ .
- ✚ محمد نصر الدين و محمد حسن علاوي ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م) .

- ✚ محمود حمادة . الطب النفسي النفس أسرارها وأمراضها ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ✚ مروان عبد المجيد ؛ اسس علم الحركة في المجال الرياضي ، ط ١ : (عمان ، مؤسسة الوارث ، ٢٠٠٠) .
- ✚ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٩٧ .
- ✚ مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) .
- ✚ نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي : البصرة ، دار الكتب ، ١٩٩٤ .
- ✚ نوري أحمد الطالع : التمارين البدنية . ط ١ ، بغداد : مطبعة العاني ، ١٩٧١ .
- ✚ هاره؛ أصول التدريب . (ترجمة) عبد علي نصيف : (بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٧٥) .
- ✚ هدى الناشف : استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ✚ هدى شهاب جاري ؛ تأثير استخدام جهاز عارضة التوازن النابضية المقترح في تعليم بعض المهارات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- ✚ هشام الزويد ، و(آخرون) ؛ مبادئ القياس والتقييم في التربية ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٨ م ، ص ١٤٨ .
- ✚ وجيه محجوب: علم الحركة . التعلم الحركي . بغداد . بيت الحكمة ، ١٩٨٩ .



✚ وجيه محجوب، ونزار الطالب؛ التحليل الحركي؛ بغداد، مطبعة جامعة بغداد،
١٩٨٢.

✚ وجيه محجوب؛ التمرين : (محاضرات مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه في
كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).

✚ وجيه محجوب؛ علم الحركة، التعلم الحركي؛ الموصل، مطابع جامعة الموصل،
١٩٨٥

✚ وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب ، التعلم الحركي وتطبيقاته في
التربية البدنية والرياضية ، لبنان، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ٢٠١٤ ، ط ١ .

✚ ياسر دبور ومحمد مرسال ؛ بناء اختبار معرفي للناشئين بكرة اليد : جامعة
حلوان ، المؤتمر العلمي الدولي القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص ٤٤٥.

✚ يوسف قطامي ؛ سايكولوجيا التعلم والتعلم الصفي : (عمان ، دار الشروق للنشر
، ١٩٩٨).

المصادر الاجنبية

✚ Schmidt, A-Richarf, and Jiothy, D.Lee, Motor control and
learning : (3 rded, Human Kineties, 1991).

✚ Forst, Rouben B; Physical Concepts Appiled to physical
Education and Cooching : Wester publishing co., colifornia,
1977



✚ Hussein, T., The International Encyclopedia of Education, Vol. 2, New York, Pergamon Press, 1985.

✚ Schmidt T.A; **Motor Learning and Performance** . from principles to practice . Human Kinetics publisher Illinois , 1992.

Schmidt , A. (1992) : **Op. Cit** . ١٦ ✚

✚ Robb. D Margret, The dynamics of motor skill Acquisition prentice hill, inc. Wood Chiffs, New Jercy. 1972.

✚ Magill. A.Richard (1998), op.cit.,

✚ Schmidt, A.Richard and Roloert A.Bjork. New Concept ualizations of practice, Amercan Psychological Socially, V01. 3 No. 4. 1992.

الملاحق

ملحق رقم (١) تسهيل مهمة الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ministry of Higher Education
and Scientific Research
Diyala of University
College of Basic Education

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
شعبة الدراسات العليا

استثمار الطاقة التنظيمية طريقنا نحو التنمية المستدامة

No:
Data:

العدد / ٩٠
التاريخ / ١١ / ٢٠٢٣

السى/ جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م/ تسهيل مهمة

تحية طيبة....

يرجى التقاضيل بتسهيل مهمة طالبة الدراسات العليا/ الماجستير
(اء حميد عبد عباس) تخصص (طر ت التربية البدنية وعلوم الرياضة) لغرض
الحصول على المعلومات الخاصة برسالتها الموسومة (أثر تمارين باستر اتجبية مثلث
الاستماع في الدراك المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في
الجناساتك الفني للطلبات) .

شاكرين تعاونكم معنا ... مع الاحترام .

الموافق
طلب الموصى
م.د. حيدر عبد الباقي عباس
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٢٠٢٣ / ١ / ٢٣

1994 1414
University of Diyala

نسخة منه الورد
- الدراسات العليا .
- ملفه الطالب .
- المتابعة .
- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

COLLEGE OF BASIC EDUCATION

ضمها : ١/٢٤

Iraq-Diyala-Baquba
E-Mail : basiceducation1@basicedu.uodiyala.edu.iq

العراق - ديالى - بقوبه
الرقم : ٥٢١٠٧٢

ملحق (٢) تسهيل مهمة الى منظومة فينا

معاد من لعمري للثورة العامة المحترم
يا طيب السيد رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة المحترم



تحية طيبة :-

يرجى من لتفضل بالموافقة على تسهيل مهمتي وعضوا اللجنة
الخاصة بالتجربة في من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وذلك لإدارة (اجتبار فينا) في كلية التربية لإرهاقية
للتفضل يا فضيلتي ودامت

ملاحظ / فود الامام ان عدد لجنة هم (٤٤) طالبة

مع فائق التقدير

[Handwritten signature]



طالبة لاجير

الاد احمد عبد

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

١ / ٤٤ / ٢٠٢٠

البريد الإلكتروني

[Handwritten signature]

السيد معاد من لعمري
للتفضل بالموافقة
على تسهيل مهمتي
وذلك لإدارة
اجتبار فينا
في كلية التربية
لإرهاقية
للتفضل يا فضيلتي
ودامت
١ / ٤٤

ملحق رقم (٣)

استبانة ترشيح المهارات لجهاز العرض

جامعة ديرة الى
كلية التربية الاساسية
الدراسات العليا/ الماجستير

الأستاذ الفاضل/ الفاضلة _____ المحترم

تحية طيبة..

تروم الباحثة إجراء رسالتها الموسومة بـ " اثار تمرينات باسراتاجية مثلث الاستماع في ادراك مجال الحركي وتعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات "، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية وميدانية في هذا المجال نعرض عليكم مجموعة اختبارات المهارات جمناستك الفني. يرجى إيداء رأيكم بوضع إشارة (✓) أمام العبارات الملائمة وبحسب الأهمية النسبية.

مع فائق الشكر والاحترام

اسم الخبير:

الدرجة العلمية:

التخصص:

مكان العمل:

التوقيع:

الباحتة

الأ.حيد عيد

ت	المتغيرات	الدرجة الكلية	الاهمية النسبية	المتغيرات المختارة
١	القفز العامودي امام الجهاز			
٢	القفز المستقيم على الجهاز			
٣	القفز مع دحرجه امامية			
٤	الدحرجة الامامية وسط العارضة			
٥	القفز بوضع الميزان			
٦	الوقوف على اليدين			
٧	الدحرجة الخلفية المستقيمة			
٨	الوقوف على اليدين بثني احدى الرجلين			

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص / مكان العمل
١	فردوس محمد مجيد	أ.د.	بايوميكانيك (جمناستك) / جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	رنا عبدالستار جاسم	أ.د.	تعلم حركي (جمناستك) / جامعة ديالى كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية
٣	سناريا جبار محمود	أ.د.	علم نفس / جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	تغريد مهدي	م.م	مبارزة جامعة ديالى كلية التربية الاساسية



الملاحق (٤)

أسماء فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	ت
كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى	أ.د بثينة عبدالخالق	١
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	أ.د فردوس مجيد محمد	٢
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	أ.د سناريا جبار محمود	٣
كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى	طالبة ماجستير تغريد فليح حسن	٤
مدرية اللعاب	فاطمة حازم حسن	٥

الملاحق (٥)

أسماء الخبراء الذين تم عرض التمرينات عليهم

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي	الاسم	ت
كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى	كرة يد/ اختبار وقياس	أ.د.	حيدر شاكر مزهر	١
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية علوم الرياضة	بايوميكانيك / جمناستك	أ.د.	فردوس مجيد محمد	٢
كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى	ط . ت التربية الرياضة	أ.د.	بثينة عبدالخالق إبراهيم	٣
كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى	تعلم حركي / جمناستك	أ.د.	رنا عبدالستار جاسم	٤
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية علوم الرياضة	علم نفس/ جمناستك	أ.د.	سناريا جبار محمود	٥
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية علوم الرياضة	تعلم حركي جمناستك	أ.م.د.	ناظم احمد عكاب	٦

ملحق رقم (٦)

نماذج ورقة عمل

اسم المهارة: الطلوع بالدرجة الامامية على عارضة التوازن

شرح المهارة:

١. تقوم المتعلمة بأخذ خطوات تقريبية قبل ضرب النهوض تعمل على تقسيم الى مجموعات كل مجموعه تحتوي على ثلاث طالبات.
٢. (القفز) للطلوع تقوم بسحب ذراعيها من الاسفل الى الاعلى اماما مع ضرب لوحة النهوض في هذه الاثناء يتم رفع القدمين عاليا بحيث يكون صورة الجسم مستقيما ومائلا على جهاز عارضة التوازن
٣. في هذه المرحلة تقوم المتعلمة بوضع يديها على العارضة (تكون اليدين على جانبي العارضة) وثني راسها الى الصدر ثم ثني الذراعين وتكور الجسم بصورة متسلسل من الرقبة والعمود الفقري نزولا الى الورك .

اهداف سلوكية :	
١- ان تتعلم الطالبة على خطوات تقريبية قبل ضرب لوحة نهوض القفز	
٢- ان تدرك الطالبة عند وصول الى لوحة النهوض تقوم بسحب ذراعيها الى الاعلى	
٣- ان تتقن الطالبة عند ضرب لوحة النهوض ثني راسها الى الصدر ثم ثني الذراعين	
٤- ان تتقن الطالبة مهارة الطلوع بالدرجة الامامية	
زمن الترين	التمارين ١ : الدرجة الامامية عارضة التوازن .
٩ د	١- الركض لمسافة ٥ م امامي خلفي عدد المرات (١٠) ذهاب واياب
٩ د	٢- القفز على الموانع ب (٣٥)سم من الثبات قفز فردي (١٠) عدات
٩ د	٣- الركض لمسافة ٥ م امامي خلفي عدد المرات (١٠) ذهاب واياب + القفز على الموانع ب (٣٥)سم من الثبات قفز فردي (١٠) عدات
٩ د	٤- القفز على موانع ب(٣٥) سم من الركض قفز زوجي (١٥) عدة

التوجيهات :

١. تقرا الطالبة المتحدثة المهارة للطالبة ثم تقوم بتأدية المهارة ويتناوب الطالبتين الآخريتين لأداء المهارة والتعرف عليها
٢. تقرا التمارين ثم يتناوب الادوار فيما بينهم
٣. مشاركة جماعيه بينخم بأشراف المدرسة

ورقة عمل**اسم المهارة: الدرجة الامامية وسط العارضة****شرح المهارة:**

- ١- تقم المتعلمة من وضع الوقوف عاموديا على العارضة وذراعيها عاليا
- ٢- تقم بأخذ وضع الجلوس القرفصاء القديمين واحد امام الاخرى
- ٣- بعدها تتحني الى الامام وتضع يديها على العارضة (تكون الذراعين على جانبي العارضة) وان المسافة بين اليدين والركبتين مسافة مناسبة
- ٤- ثم تقوم بإدخال راسها بين الذراعين امام الصدر ويتم الدفع بهذا الاثناء من القديمين لاكمال مرحلة التكور
- ٥- اثناء مرحلة التكور يكون مرفقي الذراعين ملاصق مع اذن المتعلمة ويتم التكور نزولا من الرقبة ثم الظهر بعدها على الورك وفي هذه اللحظة يتم دفع من قبل اليدين وصولا الى المرحلة الأخيرة وهو نزول القديمين على العارضة بصورة متسلسل واحدة بعد الاخرى



٦- في هذه المرحلة الأخيرة وهي مرحلة النهوض على القدمين والرجوع الى الوضع البدائي وهناك بعض الطالبات تؤدي نهاية مفتوحة القدمين ثم يتم رفعها على العارضة وتعود الى وضعها البدائي.

اهداف سلوكية :	
١. ان تقوم المتعلمة بأخذ وضع الجلوس على العارضة والذارعين عاليا	
٢. ان تاخذ وضع الجلوس القرفصاء بقدمين واحده امام الاخرى	
٣. ان تتحني بعدها الى الامام وتضع يديها على العارضة تكون الذراعين على جانبي العارضة .	
٤. ان تقوم بإدخال راسها بين ذراعيها امام الصدر ويتم الدفع بهذه الاتناء من القدمين باكمال مرحلة التكور	
التمارين ١ :الدرجة الامامية عارضة التوازن .	زمن التمرين
١- الدرجة على البساط الارضي بوجود قطعة اسفنجية تحت الحنك	٩ د
٢- تمارين الكرة بتكور الجسم مثل الكرة امام ورجوع للخلف عدد المرات (١٠) عدات	١٠ د
٣- لدرجة على البساط الارضي بوجود قطعة اسفنجية تحت الحنك + تمارين الكرة بتكور الجسم مثل الكرة امام ورجوع للخلف عدد المرات (١٠) عدات	٨ د
٤- الدرجة على عارضة ارضية بوجود بساط على العارضة بارتفاع ()	٩ د

التوجيهات:

- ١- تقرا الطالبة المتحدثة المهارة للطالبة ثم تقوم بتأدية المهارة ويتناوب الطالبتين الأخرتين لأداء المهارة والتعرف عليها
- ٢- تقرا التمارين ثم يتناوب الادوار فيما بينهم
- ٣- مشاركة جماعيه بينهم بأشراف المدرسة

ورقة عمل



اسم المهارة: الدرجة الخلفية المستقيمة

شرح المهارة:

- ١- من وضع الجلوس فتحا على العارضة تقوم المتعلمة بالاستلقاء على ظهرها واليدين قريبتين من الراس
- ٢- من هذا الوضع تقوم المتعلمة برفع الرجلين مضمومة ومستقيمة الى الاعلى اماما
- ٣- في هذه المرحلة تسحب المتعلمة رجليها الى جه العارضة فوق وجهها في هذه اللحظة تقوم المتعلمة بميل راسها قليلا الى احدى جانبي يديها مع بقاء الجسم واليدين مشدودة
- ٤- من خلال هذا الوضع تقم المتعلمة بدفع الجسم كاملا مع الدوران ولحظ وصل الورك فوق الراس تقوم المتعلمة بدفع الذراعين الى الامام.
- ٥- اثناء الدفع تعود المتعلمة الى وضعها البدائي وجلسها على العارضة.

اهداف سلوكية :

١. ان تقوم المتعلمة بأخذ وضع الجلوس على العارضة والذراعين عاليا

٢. ان تأخذ وضع الجلوس القرفصاء بقدمين واحده امام الاخرى	
٣. ان تتحني بعدها الى الامام وتضع يديها على العارضة تكون الذراعين على جانبي العارضة .	
٤. ان تقوم بإدخال راسها بين ذراعيها امام الصدر ويتم الدفع بهذه الاثناء من القدمين باكتمال مرحلة التكور	
التمارين ا: الدرجة الامامية عارضة التوازن.	زمن التمرين
١. الدرجة على بساط اسفنجي منحدر عدد المرات (٦) عدات	د ١٠
٢. الدرجة على عارضة ارضية دون بساط اسفنجي(٥) عدات	د ٩
٣. بحجم الطول (٦٠) سم والعرض (١٠٠) سم ٤. (٥) عدات الدرجة على كرة مطاطية	د ٨
٥. الدرجة على بساط الارضي بوجود عمود اسفنجي تحت الرقبة لتحس عند اداء المهارة باجتياز العمود الاسفنجي	د ٩

التوجيهات:

١. تقرا الطالبة المتحدثة المهارة للطالبة ثم تقوم بتأدية المهارة ويتناوب الطالبتين

الآخرتين لأداء المهارة والتعرف عليها.

٢. تقرا التمارين ثم يتناوب الادوار فيما بينهم.

٣. مشاركة جماعيه بينهم بأشراف المدرسة.

ملحق رقم (٧)

تمارين خاصة لجهاز عارضة

التوازن على مهارة الطلوع بالدرجة

والدرجة الامامية الوسطية والدرجة الخلفية بوسائل مساعدة

تمارين لمهارة الطلوع على عارضة التوازن

1 - الركض لمسافة ٥ م امامي خلفي عدد المرات (١٠) ذهاب واياب



٢- القفز على الموانع ب (٣٥)سم من الثبات قفز فردي (١٠) عدات



٣-الركض لمسافة ٥ م امامي خلفي عدد المرات(١٠) ذهاب واياب + القفز على الموانع ب (٣٥)سم من الثبات قفز فردي (١٠) عدات



٤-القفز على موانع ب(٣٥) سم من الركض قفز زوجي (١٥)عدة



٥-القفز على ترامبولين ارضي مساحة (٣٣)سم دائرية قفز زوجي عالي (١٠) عدة



٦-الدرجة الامامية ضمن عارضة ارضية (٥) مرات



7- الدرجة على كرة مطاطية بحجم الطول (٦٠) سم والعرض

(١٠٠) سم (٥) عدات + الدرجة الامامية ضمن عارضة ارضية (٥) مرات



تمارين الدرجة الامامية ضمن (الوسطية) على العارضة

١- الدرجة على البساط الارضي بوجود قطعة اسفنجية تحت الحنك



٢- تمارين الكرة بتكور الجسم مثل الكرة امام ورجوع للخلف عدد المرات (١٠)

عدادت



٣- لدحرجة على البساط الارضي بوجود قطعة اسفنجية تحت الحنك + تمارين الكرة

بتكور الجسم مثل الكرة امام ورجوع للخلف عدد المرات (١٠) عدادت



٤- الدرجة على عارضة ارضية بوجود بساط على العارضة بأرتفاع (٧سم)



٥- الدرجة على بساط منحدر عدد المرات (٥) عدة



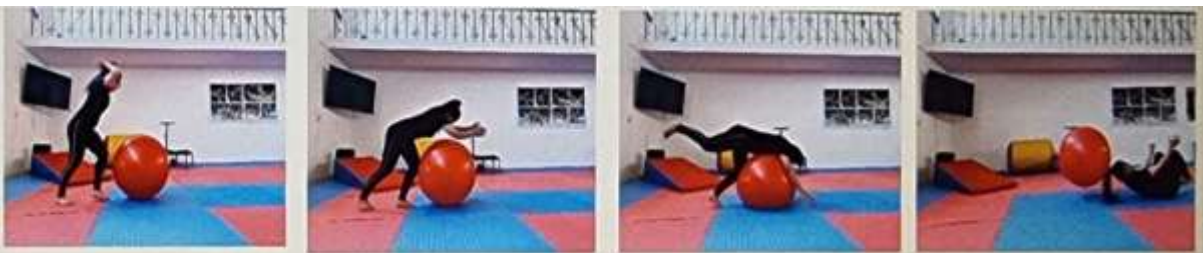
٦- الدرجة على عارضة ارضية بوجود بساط على العارضة بأرتفاع () +

الدرجة على بساط منحدر عدد المرات (٥) عدة



٧-الدرجة على كرة مطاطية بحجم الطول (٦٠) سم والعرض (١٠٠) سم (٥)

اعدات(



تمارين الدرجة الخلفية ضمن على عارضة التوازن

١- الدرجة على بساط اسفنجي منحدر عدد المرات (٥) عدات

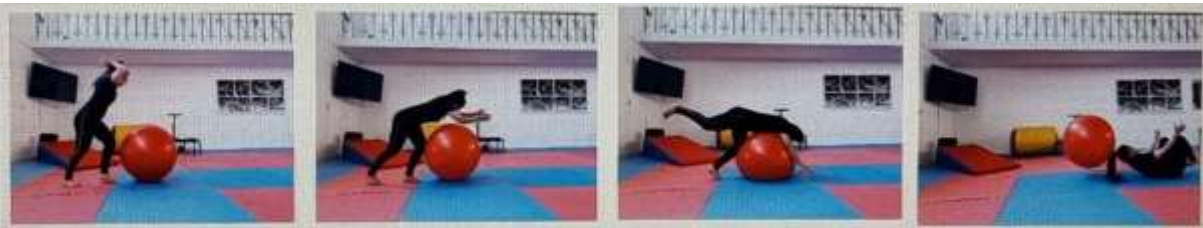


٢- الدرجة على عارضة ارضية دون بساط اسفنجي (٥) عدات



٣- بحجم الطول (٦٠) سم والعرض (١٠٠) سم (٥) عدات الدرجة على كرة

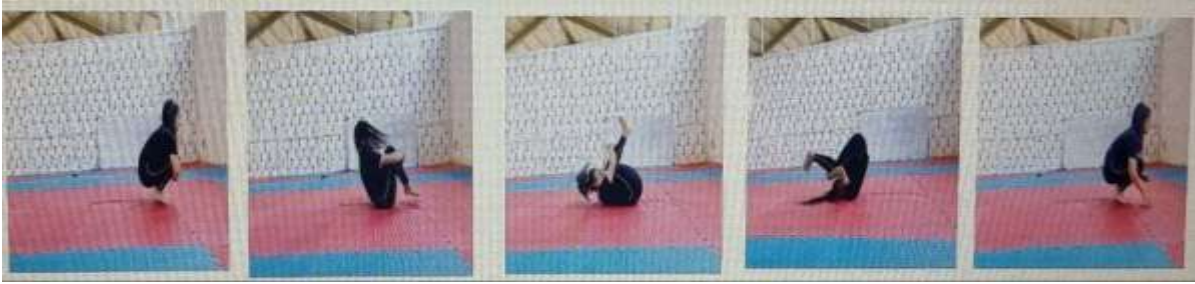
مطاطية



٤- الدحرجة على بساط الارضي بوجود عمود اسفنجي تحت الرقبة لتحس عند اداء المهارة بأجتياز العامود الاسفنجي



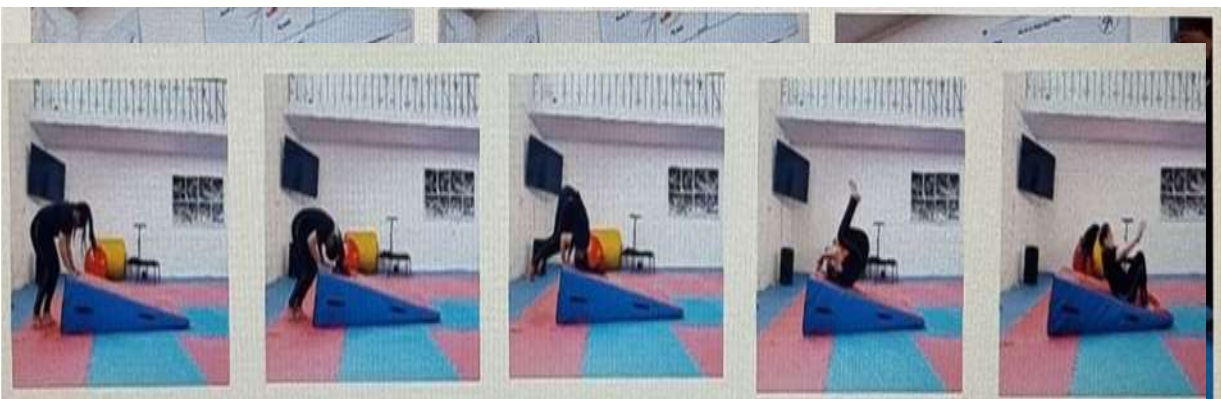
٥- وضع القرفصاء للخلف (٥) عدات



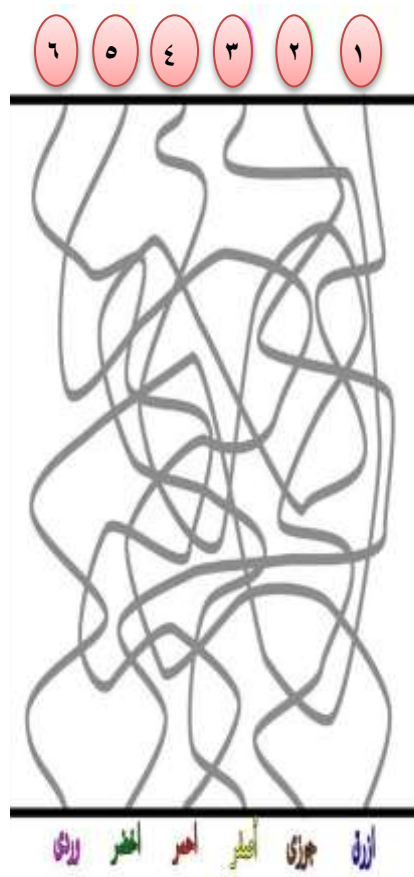
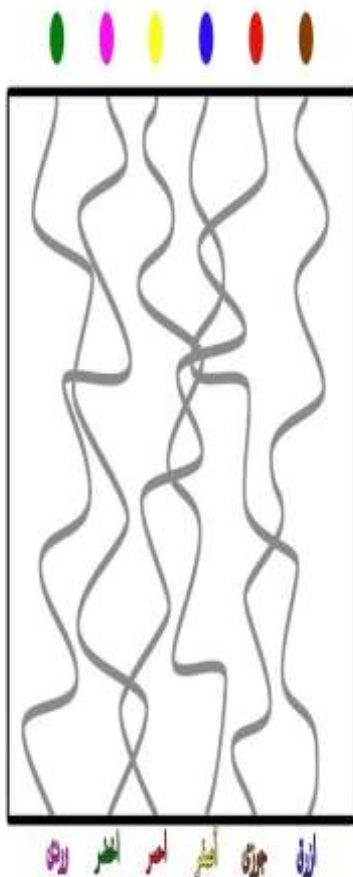
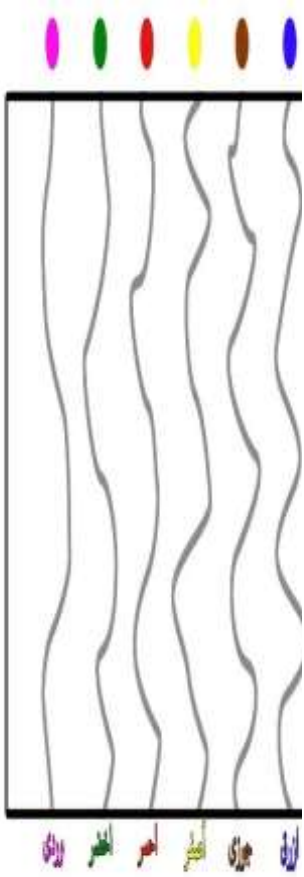
٦- وضع القرفصاء للخلف (٥) عدات + الدحرجة على كرة مطاطية



٧- لدحرجة على بساط اسفنجي منحدر عدد المرات(٥) عدات + الدحرجة على عارضة ارضية دون بساط اسفنجي(٥) عدات



ملحق رقم (٨) تمارينات للاختبار فينا (الإدراك) تقوم الطالبة بتتبع الخطوط المتعرجة بالترتيب من (١-٦) مثال الخط رقم (١) ← اصفر



الوحدة التعليمية (١)

الأهداف التربوية

الأهداف والتعليمية : مهاره الصعود
بالدرجه الامامية

١ - تعويدهم على التعاون

٢ - تعويدهم على الثقة بالنفس

٣ - بث روح التنافس والمرح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الصف والشعبة /ثالثه - ز - عدد الطلاب : ١٢

اليوم والتاريخ /الاربعاء ١١ /١ /٢٠٢٣

أسم الفعالية : الجمناستك الفني للنساء

الوقت : ٩٠ دقيقة




نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	النشاط الحركي و المهاري	شكل التمرين	التنظيم	الادوات	الملاحظات
الجزء الاعداي	١٥ د	ان تلتزم الطالبة بالهدوء عند الخروج الى الساحة.	← تهيئة الأدوات واخذ الحضور.		•••••••• *	- موانع - ساعة	← التأكيد على النظام . ← تهيئة الطالبة نفسيا وبدنيا ← التأكيد على وجود مسافات بين اللاعبين أثناء السير والهولة والأداء الصحيح مع الصافرة.
الإحماء	٥ د / ٢ د / ٣ د	- ان يدرك الطالبة اهمية المسافات بينه والزميل - ان توازن الطالبة بين الحركات اثناء السير والهولة.	← السير الاعتيادي تمارين مختلفة من السير الاعتيادي هولة اعتيادية تمارين مختلفة من الهولة ثم السير الاعتيادي الوقوف.		••••• * •••••	- كرة مطاطية - اعراضة ارضية - ترابولين	
تمرينات بدنية	٥ د	- ان تؤدي الطالبة الإيقاع الحركي للتمرين بشكل متزامن. - ان يميز الطالبة التمرين وفق الإيعاز.	✓ تمرين الذراعين (الوقوف، الانتشاء العرضي) ضغط الذراعين إلى الجانب ومدهما (٤) عدة . ✓ تمرين الجذع (جلوس طويل، ضمًا) الذراعين عاليًا ثني الجذع للأمام والثبات (٢) عدة . ✓ تمرين الساقين (الوقوف تخصر) القفز بتبادل القدمين أمامًا خلفًا (٢) عدة.		••••• * •••••		← التأكيد على الذراعين أثناء الأداء. ← التأكيد على عدم ثني الركبتين. ← التأكيد على مد الساقين.
الجزء الرئيسي	٦٥ د	ان تتعرف على الخطوات التقريبية قبل ضرب لوحة النهوض . ان تتعرف على الخطوه الاخيره للصعود .	• توزيع الطالبات على مجاميع لغرض شرح وتنظيم مهاره • عرض فيديو بطريقة الاداء مع شرح من قبل المدرسه مع عرض صور طريقة الاداء من خلال شرح مهاره وتطبيقها		••••• * •••••		
النشاط التطبيقي	١٥ د / ٥٠ د	• ان تقوم المتعلمة بأخذ خطوات تقريبية قبل ضرب لوحة النهوض (القفز) • ان تقوم المتعلمة عند الوصول الى لوحة النهوض في الخطوة الاخيره للصعود تقوم بسحب ذراعها من الاسفل الى الاعلى . • ان تقوم بضرب لوحة النهوض في هذا الانتشاء يتم رفع القدمين عاليًا بحيث يكون الجسم مستقيمًا ومائلًا على جهاز العارضة • ان تقوم المتعلمة بوضع يديها على العارضة تكون اليدين على جانبي العارضة وتني راسها الى الصدر ثم ثني الذراعين وتكور الجسم بشكل متسلسل من الرقبه والعمود الفقري نزولاً الى الورك .	تقسيم الطالبات الى ٤ مجموعات كل مجموعه تحتوي على ثلاث طالبات ويتم تبادل الادوار على النحو التالي ١- طالبة الاولى متحدثه بشرح مهاره وتوديعها ٢- الطالبة الثانية مستمعه تسال عن الاداء ومراحله الفنية وكيفية التطبيق مراقبة الطالبتين المتحدثتين والمستمعه وتدوين شرح وتساؤلات وتصحيح الأخطاء أثناء اداء مهاره ويتم تبادل الادوار بينهما تمرين رقم (١ + ٢ + ٣ + ٤)		••••• * •••••	← التأكيد على الاداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها.	
	١٠ د / ٨ د	ان يصغي الطالبة التمرينات اثناء التغذية الراجعة ان تتركب الطالبة التمارين فيما بينها	اعطاء تغذية راجعة . توزيع ورقة الواجب . لعبة اخلاء المكان			- صافرة - ساعة	التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة. التأكيد على الإخطاء وتصحيحها .
الجزء الختامي	٢ د	ان تتصف الطالبة بالهدوء والنظام	✓ تمارين تهدئة مع إنهاء الوحدة بصيحة ختام الوحدة ✓ الوقوف للانصراف			- ساعة	التأكيد على النظام والانصراف بعد اداء الصيحة الرياضية.

الأهداف والتعلمية : مهاره الصعود
بالدرجه الامامية

الأهداف التربوية

- ١- تعويدهم على التعاون
٢- تعويدهم على الثقة بالنفس
٣- بث روح التنافس والمرح

- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /
الصف والشعبة / ثالثه - أ - عدد الطلاب : ١٢ اليوم والتاريخ / الارباء ١٨ / ٢٠٢٣/١
الوقت : ٩٠ دقيقة أسم الفعالية : جمناستك فني للنساء

نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	النشاط الحركي و المهاري	شكل التمرين	التنظيم	الادوات	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥		هيئة الأدوات وأخذ الحضور.		●●●●●●●● ↑ ● ● ● ● ● ● * ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	- مواجع - ساعة - عارضة ارضيه - اهداف - ترامبولين - قطع اسفنجيه	← التأكيد على النظام . ← تهيئة الطلبة نفسيا وبدنيا ← التأكيد على وجود مسافات بين اللاعبين أثناء السير والهرولة والأداء الصحيح مع الصافرة.
الإحماء	٥/٥ ٥/٢ ٥/٣	- ان تلتزم الطلبة بالهدوء عند الخروج الى الساحة. - ان يدرك الطلبة أهمية المسافات بينه والزميل - ان توازن الطلبة بين الحركات أثناء السير والهرولة.	السير الاعتيادي تمارين مختلفة من السير الاعتيادي هرولة اعتيادية تمارين مختلفة من الهرولة ثم السير الاعتيادي الوقوف.		●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●●	- صافرة - مواجع	← التأكيد على الذراعين أثناء الأداء. ← التأكيد على عدم ثني الركبتين. ← التأكيد على مد الساقين.
تمرينات بدنية	٥/٥	- ان تؤدي الطلبة الايقاع الحركي للتمرين بشكل مترامن. - ان يميز الطلبة التمرين وفق الابعاز.	✓ تمرين الذراعين (الوقوف، الانتشاء العرضي) ضغط الذراعين الى الجانب ومدهما (٤) عدة . ✓ تمرين الجذع (جلوس طويل، ضمأ) الذراعين عاليا		●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●●		
الجزء الرئيسي	٥/٦٥	• ان تتعرف على الخطوات التقريبية قبل ضرب لوحة النهوض . • ان تتعرف على الخطوه الاخيره للصعود .	تقسيم الطالبات الى ٤ مجموعات كل مجموعته تحتوي على ثلاث طالبات ويتم تبادل الادوار على النحو التالي ١- اطالبة الاولى متحدثة بشرح المهاره وتؤديها ٢- الطلبة الثانية مستمعه تسأل عن الاداء ومراحله الفنية وكيفية التطبيق مراقبة الطالبتين المتحدثتين والمستمعه وتدون شرح وتساؤلات وتصحح الايخطاء أثناء اداء المهاره ويتم تبادل الادوار بينهما		●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●●		
النشاط التعليمي	٥/١٥						
النشاط التطبيقي	٥/٥٠	• ان تقوم المتعلمة بأخذ خطوات تقريبية قبل ضرب لوحة النهوض (القفاز) • ان تقوم المتعلمة عند الوصول الى لوحة النهوض في الخطوة الاخيره للصعود تقوم بسحب ذراعها من الاسفل الى الاعلى . • ان تقوم بضرب لوحة النهوض في هذا الانتشاء يتم رفع القدمين عاليا بحيث يكون الجسم مستقيما ومائلا على جهاز العارضة ان تقوم المتعلمة بوضع يديها على العارضة تكون اليدين على جانبي العارضة وتثني راسها الى الصدر ثم ثني الذراعين وتكور الجسم بشكل متسلسل من الرقبة والعمود الفقري نزولا الى الورك .	• تطبيق ال توزيع الطالبات على مجاميع لغرض شرح وتنظيم المهاره • عرض فيديو بطريقة الاداء مع شرح من قبل المدرسه مع عرض صور طريقة الاداء من خلال شرح المهاره وتطبيقها تمرينات تمرين رقم (٦+٥+٤+٣)		●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●●	كرات قدم شواخص اهداف	← التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها.
الجزء الختامي	٥/١٠ ٥/٨	ان يصغي الطلبة التمرينات أثناء التغذية الراجعة . ان تركب الطلبة التمارين فيما بينها	اعطاء تغذية راجعة . توزيع ورقة الواجب . لعبة اخلاء المكان			صافرة ساعة فاتيلات	التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة. التأكيد على الأخطاء وتصحيحها .
	٥/٢	ان تتصف الطلبة بالهدوء والنظام	✓ تمارين تهدئة مع إنهاء الوحدة بصيحة ختام الوحدة ✓ الوقوف للانصراف				التأكيد على النظام والانصراف بعد اداء الصحة الرياضية.

الأهداف والتعليمية : مهاره الصعود
بالدرجه الامامية

الأهداف التربوية

١- تعويدهم على التعاون

٢- تعويدهم على الثقة بالنفس

٣- بث روح التنافس والمرح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الصف والشعبة / ثالثه - عدد الطلاب : ١٢ اليوم والتاريخ / الاربعاء ٢٥ / ١ / ٢٠٢٣

الوقت : ٤٠ دقيقة أسم الفعالية : كرة قدم الصالات

نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	النشاط الحركي و المهاري	شكل التمرين	التنظيم	الادوات	الملاحظات
الجزء الاعدادي	٥/١٠	ان تلتزم الطالبية بالهدوء عند الخروج الى الساحة. ان يدرك الطالبية اهمية المسافات بينه والزميل ان توازن الطالبية بين الحركات اثناء السير والهرولة.	← تهيئة الأدوات واخذ الحضور. ← السير الاعتيادي تمارين مختلفة من السير الاعتيادي هرولة اعتيادية تمارين مختلفة من الهرولة ثم السير الاعتيادي الوقوف.				← التأکید على النظام . ← تهيئة الطالبية نفسيا وبدنيا ← التأکید على وجود مسافات بين اللاعبين اثناء السير والهرولة والاداء الصحيح مع الصافرة.
الإحماء	٥/٢ ٥/٣					- موانع - ساعة - كرة مطاطية - قطعه اسفنجية - بساط اسفنجي منحدر - عارضة - ارضية	
تمرينات بدنية	٥/٥	- ان تتعرف على الخطوات للتقريبية قبل ضرب لوحة النهوض . - ان تتعرف على الخطوه الاخيريه للصعود .	✓ تمرين الذراعين (الوقوف، الانثناء العرضي) ضغط الذراعين الى الجانب ومدهما (٤) عدة . ✓ تمرين الجذع (جلوس طويل، ضمأ) الذراعين عاليا ثم الجذع للأمام والثبات (١٠) عدة . ✓ تمرين الساقين (الوقوف تخصر) الفخذ بتبادل القدمين اماما خلفا (٢) عدة.				← التأکید على الذراعين اثناء الاداء. ← التأکید على عدم ثني الركبتين. ← التأکید على مد الساقين.
الجزء الرئيسي	٥/٦٥	ان تتعرف الطالبية على مهاره الصعود بالدرجه الاممية	• توزيع الطالبات على مجاميع لغرض شرح وتنظيم المهاره • عرض فيديو بطريقة الاداء مع شرح من قبل المدرسه مع عرض طريقة الاداء من خلال شرح المهاره وتطبيقها			- صور توضيحية	
النشاط التعليمي	٥/١٥						
النشاط التطبيقي	٥/٥٠	• ان تقوم المتعلمة بأخذ خطوات تقريبية قبل ضرب لوحة النهوض (القفز) • ان تقوم المتعلمة عند الوصول الى لوحة النهوض في الخطوة الاخيريه للصعود تقوم بسحب ذراعها من الاسفل الى الاعلى . • ان تقوم بضرب لوحة النهوض في هذا الانثناء يتم رفع القدمين عاليا بحيث يكون الجسم مستقيما ومائلا على جهاز العارضة • ان تقوم المتعلمة بوضع يديها على العارضة تكون اليدين على جانبي العارضة وثنى راسها الى الصدر ثم ثني الذراعين وتكور الجسم بشكل متصل من الرقبة والعمود الفقري نزولا الى الورك .	تقسيم الطالبات الى ٤ مجموعات كل مجموعه تحتوي على ثلاث طالبات ويتم تبادل الادوار على النحو التالي ١- الطالبية الاولى متحدثة بشرح المهاره وتوجيهها ٢- الطالبية الثانية مستمعه تسأل عن الاداء ومراحله الفنية وكيفية التطبيق مراقبة الطالبتين المتحدثتين والمستمعه وتدوّن شرح وتسائلات وتصحح الاخطاء اثناء اداء المهاره ويتم تبادل الادوار بينهما تمرين رقم (٣+٥+٦)		- كرات قدم - شواخص - اهداف - رياضية	← التأکید على الاداء السليم للمهارات مع تصحيح الاخطاء حال حدوثها.	
الجزء الختامي	٥/١٠ ٥/٨	ان يصفي الطالبية التمرينات اثناء التغذية الراجعة . ان تتركب الطالبية التمارين فيما بينها	اعطاء تغذية راجعة . توزيع ورقة الواجب . تعبئة التصويب			- ساعة	التأکید على الالتزام بقواعد اللعبة. التأکید على الاخطاء وتصحيحها .
	٥/٢	ان تتصف الطالبية بالهدوء والنظام	✓ تمارين تهدئة مع إنهاء الوحدة بصيحة ختام الوحدة ✓ الوقوف للاتصاف			- ساعة	التأکید على النظام والاتصاف بعد اداء الصيحة الرياضية.

الأهداف التربوية

الوحدة التعليمية (٥)

الأهداف والتعليمية : مهاره الدرجه وسط العارضة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الصف والشعبة / ثالثه - ج - عدد الطلاب : ١٢

اليوم والتاريخ / الاربعاء ٢٠٢٣/٣/١

١- تعويدهم على التعاون

٢ - تعويدهم على الثقة بالنفس

٣- بث روح التنافس والمرح

أسم الفعالية : الجمناستك الفني للنساء

الوقت : ٩٠ دقيقة

نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	النشاط الحركي و المهاري	شكل التمرين	التنظيم	الادوات	الملاحظات
الجزء الاعدادي	٥/١	ان تلتزم الطالبة بالهدوء عند الخروج الى الساحة.	← تهيئة الأدوات واخذ الحضور.		●●●●●●●● *	- موانع - ساعة	← التأكيد على النظام . ← تهيئة الطالبة نفسيا وبدنيا
الإحماء	٥/٢ ٥/٣	- ان يدرك الطالبة أهمية المسافات بينه والزميل - ان توازن الطالبة بين الحركات اثناء السير والهرولة.	← السير الاعتيادي تمارين مختلفة من السير الاعتيادي هرولة اعتيادية تمارين مختلفة من الهرولة ثم السير الاعتيادي الوقوف.		● ● ● ● * ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	- كرة مطاطية - اعارضة ارضية - ترابولين	← التأكيد على وجود مسافات بين اللاعبين اثناء السير والهرولة والاداء الصحيح مع الصافرة.
تمرنات بدنية	٥/٥	- ان يؤدي الطالبة الايقاع الحركي للتمرين بشكل متزامن. - ان يميز الطالبة التمرين وفق الابعاز.	✓ تمرين الذراعين (الوقوف، الائتناء العرضي) ضغط الذراعين الى الجانب ومدهما (٤) عدة . ✓ تمرين الجذع (جلوس طويل، ضمًا) الذراعين اعليا ثني الجذع للأمام والسيات (٢) عدة . ✓ تمرين الساقين (الوقوف تخصر) القفز بتبادل القدمين أماما خلفا (٢) عدة.		●●●●●●●● * ●●●●●●●● ●●●●●●●●		← التأكيد على النزاعين اثناء الاداء. ← التأكيد على عدم ثني الركبتين. ← التأكيد على مد الساقين.
الجزء الرئيسي	٥/٦٥	• ان تتعرف الطالبة على مهار الدرجه وسط العارضة	• توزيع الطالبات على مجاميع لغرض شرح وتنظيم مهاره • عرض فيديو بطريقة الاداء مع شرح من قبل المدرسه مع عرض صور طريقة الاداء من خلال شرح مهاره وتطبيقها		●●●●●●●● * ●●●●●●●● ●●●●●●●●	- صور توضيحية - صافرة - موانع - اهداف	
النشاط التعليمي	٥/١٥	• ان تتعرف المتعلمة على وضع الجلوس على العارضة .			●●●●●●●● * ●●●●●●●● ●●●●●●●●		
النشاط التطبيقي	٥/٥٠	• ان تقوم المتعلمة بأخذ وضع الجلوس على العارضة والذراعين اعليا • ان تاخذ وضع الجلوس القرفصاء بقدمين واحده امام الأخرى • ان تنحني بعدها الى الامام وتضع يديها على العارضة تكون النزاعيين على جانبي العارضة . • ان تقوم بادخال راسها بين ذراعها امام الصدر ويتم الدفع بهذه الائتناء من القدمين باكتمال مرحلة التكور • ان تقوم اثناء مرحلة التكور يكون مرفقي الذراعين ملاصق مع اذن المتعلمة • ان تقوم بمرحلة النهوض على القدمين والرجوع الى الوضع الابتدائي	تقسيم الطالبات الى ٤ مجموعات كل مجموعة تحتوي على ثلاث طالبات ويتم تبادل الادوار على النحو التالي ٥- اطالبة الاولى متحدثة بشرح مهاره وتوجيهها ٦- الطالبة الثانية مستمعه تسال عن الاداء ومرحلة الفنية وكيفية التطبيق مراقبة الطالبتين المتحدثتين والمستمعه وتدون شرح وتساولات وتصحح الاخطاء اثناء اداء مهاره ويتم تبادل الادوار بينهما تمرين رقم (٧+ ٣+٢+١)		●●●●●●●● * ●●●●●●●● ●●●●●●●●		← التأكيد على الاداء السليم للمهارات مع تصحيح الاخطاء حال حدوثها.
الجزء الختامي	٥/١٠ ٥/٨	ان يصغي الطالبة التمرينات اثناء التغذية الراجعة . ان تركز الطالبة التمارين فيما بينها	اعطاء تغذية راجعة . توزيع ورقة الواجب . لعبة اخلاء المكان			- صافرة - ساعة - ياضية	التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة. التأكيد على الاخطاء وتصحيحها .
	٥/٢	ان يتصف الطالبة بالهدوء والنظام	✓ تمارين تهدئة مع إنهاء الوحدة بصيحة ختام الوحدة ✓ الوقوف للانصراف				التأكيد على النظام والانصراف بعد اداء الصيحة الرياضية.

الأهداف التربوية

الأهداف والتعليمية : مهاره الدرجه وسط العارضة

١- تعويدهم على التعاون

٢- تعويدهم على الثقة بالنفس

٣- بث روح التنافس والمرح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الصف والشعبة / ثالثه - ر - عدد الطلاب : ١٢

اليوم والتاريخ / الاربعاء ٢٠٢٣/٣/٨

أسم الفعالية : الجمناستك الفني للنساء

الوقت : ٩٠ دقيقة

نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	النشاط الحركي و المهاري	شكل التمرين	التنظيم	الادوات	الملاحظات
الجزء الاعدادي	٥/١		← تهيئة الأدوات واخذ الحضور.	 *	- موانع - ساعة	← التأكيد على النظام . ← تهيئة الطلبة نفسياً وبدنياً
الإحماء	٥/٢ ٥/٣	- ان تلتزم الطلبة بالهدوء عند الخروج الى الساحة. - ان يدرك الطلبة أهمية المسافات بينه والزميل - ان توازن الطلبة بين الحركات أثناء السير والهدوء.	← السير الاعتيادي تمارين مختلفة من السير الاعتيادي هرولة اعتيادية تمارين مختلفة من الهرولة ثم السير الاعتيادي الوقوف.	 * * *	- كرة مطاطية - اعرضة - ارضية - ترابولين	← التأكيد على وجود مسافات بين اللاعبين أثناء السير والهرولة والأداء الصحيح مع الصافرة.
تمرنات بدنية	٥/٥	- ان يؤدي الطلبة الايقاع الحركي للتمرين بشكل متزامن. - ان يميز الطلبة التمرين وفق الايعاز.	✓ تمرين الذراعين (الوقوف، الائتناء العرضي) ضغط الذراعين إلى الجانب ومدهما (٤) عدة . ✓ تمرين الجذع (جلوس طويل، ضمًا) الذراعين عاليًا ثني الجذع للأمام والسيات (٢) عدة . ✓ تمرين الساقين (الوقوف تخصر) القفز بتبادل القدمين أمامًا خلفًا (٢) عدة.	 * *	-	← التأكيد على الذراعين أثناء الأداء. ← التأكيد على عدم ثني الركبتين. ← التأكيد على مد الساقين.
الجزء الرئيسي	٥/٦		• توزيع الطالبات على مجاميع لغرض شرح وتنظيم مهاره	 *	- صور توضيحية - صافرة - موانع - اهداف - فانييلات	
النشاط التعليمي	٥/١٥	• ان تتعرف الطالبة على مهاره الدرجه وسط العارضة • ان تتعرف المتعلمة على وضع الجلوس على العارضة.	• عرض فيديو بطريقة الاداء مع شرح من قبل المدرسه مع طريقة الاداء من خلال شرح مهاره وتطبيقها	 *		
النشاط التطبيقي	٥/٥٠	• ان تقوم المتعلمة بأخذ وضع وضع الجلوس على العارضة والذراعين عاليًا • ان تأخذ وضع الجلوس القرفصاء بقدمين واحده امام الأخرى • ان تنحني بعدها الى الامام وتضع يديها على العارضة تكون الذراعين على جانبي العارضة . • ان تقوم بادخال راسها بين ذراعها امام الصدر ويتم الدفع بهذه الائتناء من القدمين باكتمال مرحلة التكور • ان تقوم أثناء مرحلة التكور بكون مرفقي الذراعين ملاصق مع اذن المتعلمة • ان تقوم بمرحلة النهوض على القدمين والرجوع الى الوضع الابتدائي	تقسيم الطالبات الى ٤ مجموعات كل مجموعة تحتوي على ثلاث طالبات ويتم تبادل الادوار على النحو التالي ٧- الطالبة الاولى متحدثة بشرح مهاره وتؤديها ٨- الطالبة الثانية مستمعه تسال عن الاداء ومراحل الفنيه وكيفية التطبيق مراقبة الطالبتين المتحدثتين والمستمعه وتدون شرح وتساولات وتصحح الاخطاء أثناء اداء مهاره ويتم تبادل الادوار بينهما تمرين رقم (٣+٤+٥+٧)	 *		← التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها.
الجزء الختامي	٥/١٠ ٥/٨		اعطاء تغذية راجعة . توزيع ورقة الواجب . لعبة اخلاء المكان			- صافرة - ساعة - رياضية	التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة. التأكيد على الاخطاء وتصحيحها .
	٥/٢	ان يتصف الطلبة بالهدوء والنظام	✓ تمارين تهدئة مع إنهاء الوحدة بصيحة ختام الوحدة ✓ الوقوف للانصراف				التأكيد على النظام والانصراف بعد اداء الصيحة الرياضية.

نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	النشاط الحركي و المهاري	شكل التمرين	التنظيم	الادوات	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د		← تهيئة الأدوات واخذ الحضور.		●●●●●●●● *	- موانع - ساعة	← التأكيد على النظام . ← تهيئة الطالبية نفسيا وبدنيا
الإحماء	٥ د	- ان تلتزم الطالبية بالهدوء عند الخروج الى الساحة.	← السير الاعتيادي تمارين مختلفة من السير الاعتيادي هرولة اعتيادية تمارين مختلفة من الهرولة ثم السير الاعتيادي الوقوف.		● ● ● ● ● ● ● ● ● *	- كرة مطاطية - اعراضة - ارضية - ترابولين	← التأكيد على وجود مسافات بين اللاعبين أثناء السير والهرولة والأداء الصحيح مع الصافرة.
	٢ د	- ان يدرك الطالبية اهمية المسافات بينه والزميل					
	٣ د	- ان توازن الطالبية بين الحركات اثناء السير والهرولة.					
تمارين بدنية	٥ د	- ان يؤدي الطالبية الإيقاع الحركي للتمرين بشكل متزامن. - ان يميز الطالبية التمرين وفق الإيعاز.	✓ تمرين الذراعين (الوقوف، الانثناء العرضي) ضغط الذراعين إلى الجانب ومدهما (٤) عدة . ✓ تمرين الجذع (جلوس طويل، ضمأ) الذراعين عاليا ثني الجذع للأمام والثبات (٢) عدة . ✓ تمرين الساقين (الوقوف تخصص) القفز بتبادل القدمين أماما خلفا (٢) عدة.		●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● *	-	← التأكيد على الذراعين أثناء الأداء. ← التأكيد على عدم ثني الركبتين. ← التأكيد على مد الساقين.
الجزء الرئيسي	٦٥ د	- ان تتعرف الطالبية على مهاره الدرجه وسط العارضة	● توزيع الطالبات على مجاميع لغرض شرح وتنظيم المهارة ● عرض فيديو بطريقة الاداء مع شرح من قبل المدرسه مع عرض صور طريقة الاداء من خلال شرح المهارة وتطبيقها		●●●●●●●● ●●●●●●●● *	- صور - توضيحية - صافرة - موانع - اهداف	
النشاط التعليمي	١٥ د	- ان تتعرف المتعلمة على وضع الجلوس على العارضة . - الأخرى					
النشاط التطبيقي	٥٠ د	● ان تقوم المتعلمة بأخذ وضع وضع الجلوس على العارضة والذراعين عاليا ● ان تاخذ وضع الجلوس القرفصاء بقدمين واحده امام الأخرى ● ان تنحني بعدها الى الامام وتضع يديها على العارضة تكون الذراعين على جانبي العارضة . ● ان تقوم بادخال راسها بين ذراعيها امام الصدر ويتم الدفع بهذه الانثناء من القدمين بأكملها مرحلة التكور ● ان تقوم اثناء مرحلة التكور يكون مرفقي الذراعين ملاصق مع اذن المتعلمة ● ان تقوم بمرحلة النهوض على القدمين والرجوع الى الوضع الابتدائي	تقسيم الطالبات الى ٤ مجموعات كل مجموعته تحتوي على ثلاث طالبات ويتم تبادل الادوار على النحو التالي ٩- اطالبة الاولى متحدثة بشرح المهارة وتؤديها ١٠- الطالبية الثانية مستمعه تسأل عن الاداء ومراحله الفنية وكيفية التطبيق مراقبة الطالبية تين المتحدثات والمستمعه وتدون شرح وتساولات وتصحح الاخطاء اثناء اداء المهارة ويتم تبادل الادوار بينهما تمرين رقم (١ + ٢ + ٦ + ٧)		●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● *		← التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها.
الجزء الختامي	١٠ د	ان يصغي الطالبية التمرينات اثناء التغذية الراجعة .	اعطاء تغذية راجعة . توزيع ورقة الواجب . لعبة اخلاء المكان			- صافرة - ساعة - رياضية	التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة . التأكيد على الاخطاء وتصحيحها .
	٨ د	ان تتركب الطالبية التمارين فيما بينها					
	٢ د	ان يتصف الطالبية بالهدوء والنظام	✓ تمارين تهدئة مع إنهاء الوحدة بصيحة ختام الوحدة ✓ الوقوف للانصراف				التأكيد على النظام والانصراف بعد اداء الصيحة الرياضية.

الأهداف التربوية

الأهداف والتعليمية : - مهاره الدرجه الخفيه

- ١- تعويدهم على التعاون
- ٢ - تعويدهم على الثقة بالنفس
- ٣- بث روح التنافس والمرح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الصف والشعبة / ثالثه - ١٢ - عدد الطلاب : ٢٠٢٣/٤/٥

الوقت : ٩٠ دقيقة

أسم الفعالية : الجمناستك الفني للنساء

نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	النشاط الحركي و المهاري	شكل التمرين	التنظيم	الادوات	الملاحظات				
الجزء الاعدايي	٥/١	<ul style="list-style-type: none"> - ان تلتزم الطالبة بالهدوء عند الخروج الى الساحة. - ان يدرك الطالبة اهمية المسافات بينه والزميل - ان توازن الطالبة بين الحركات اثناء السير والهرولة. 	<p>← تهينة الأدوات واخذ الحضور.</p> <p>← السير الاعتيادي تمارين مختلفة من السير الاعتيادي هرولة اعتيادية تمارين مختلفة من الهرولة ثم السير الاعتيادي الوقوف.</p>		<p>••••••••</p> <p>*</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••••</p> <p>••••••~</p>						
الإحماء	٥/١ ٢/١ ٣/١										
تمرنات بدنية	٥/١										
الجزء الرئيسي	٥/١	<ul style="list-style-type: none"> - ان تتعرف المتعلمة على وضع الجلوس فتحا على العارضة وكيفية الاسلقاء على ظهرها واليدين قريبتين من الراس - ان نتتعرف المتعلمة على رفع الرجلين مضمومه ومستقيمة الى الاعلى اماما . 	<ul style="list-style-type: none"> • توزيع الطالبات على مجاميع لغرض شرح وتنظيم المهارة • عرض فيديو بطريقة الاداء مع شرح من قبل المدرسه مع طريقة الاداء من خلال شرح المهارة وتطبيقها 			<p>← التأكيد على الذراعين اثناء الاداء.</p> <p>← التأكيد على عدم ثني الركبتين.</p> <p>← التأكيد على مد الساقين.</p>					
النشاط التعليمي	٥/١										
النشاط التطبيقي	٥/١	<ul style="list-style-type: none"> • ان تقوم بأخذ وضع الجلوس فتحا على العارضة • تقوم المتعلمة بالاستلقاء على ظهرها واليدين قريبين من الراس • ان تقوم المتعلمة برفع الرجلين مضمومه ومستقيمة الى الاعلى اماما • ان تقوم بسحب رجليها الى جهة العارضة فوق وجهها وتقوم بميل راسها قليلا الى احدى جانبي يدها مع بقاء الجسم واليدين مشدوده • ان تقوم بدفع الجسم كاملا مع الدوران • ان تعود المتعلمة اثناء الدفع الى وضعها البدائي وجلسها على العارضة 	<ul style="list-style-type: none"> • تقسيم الطالبات الى ٤ مجموعات كل مجموعة تحتوي على ثلاث طالبات • يتم تبادل الادوار على النحو التالي ٥- اطالبة الاولى متحدثة بشرح المهارة وتؤديها ٦- الطالبة الثانية مستمعة تسأل عن الاداء ومراحله الفنية وكيفية التطبيق • مراقبة الطالبتين المتحدثتين والمستمعة وتدون شرح وتساولات وتصحح الاخطاء اثناء اداء المهارة ويتم تبادل الادوار بينهما • تمرين رقم (٤+٣+٢) 			<p>← التأكيد على الاداء السليم للمهارات مع تصحيح الاخطاء حال حدوثها.</p>					
الجزء الختامي	١٠/١ ٨/١										
	٢/١										

الأهداف التربوية

الأهداف والتعليمية : - مهاره الدرجه الخفيه

- ١- تعويدهم على التعاون
- ٢- تعويدهم على الثقة بالنفس
- ٣- بث روح التنافس والمرح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الصف والشعبة / ثالثه - ر - عدد الطلاب : ١٢ اليوم والتاريخ / الاربعاء ١٢ / ٢٠٢٣/٤

الوقت : ٩٠ دقيقة أسم الفعالية : الجسمناستك الفني للنساء

نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	النشاط الحركي و المهاري	شكل التمرين	التنظيم	الادوات	الملاحظات
الجزء الاعيادي	٥/١		← تهينة الأدوات واخذ الحضور.		●●●●●●●● *	- موانع - ساعة	← التأكيد على النظام . ← تهينة الطالبة نفسيا وبدنيا
الإحماء	٥/٢ ٥/٣	- ان تلتزم الطالبة بالهدوء عند الخروج الى الساحة. - ان يدرك الطالبة اهمية المسافات بينه والزميل - ان توازن الطالبة بين الحركات اثناء السير والهرولة.	← السير الاعيادي تمارين مختلفة من السير الاعيادي هرولة اعتيادية تمارين مختلفة من الهرولة ثم السير الاعيادي الوقوف.		● ● ● ● * ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	- كرة مطاطية - اعراضة ارضية - ترابولين	← التأكيد على وجود مسافات بين اللاعبين اثناء السير والهرولة والأداء الصحيح مع الصافرة.
تمرينات بدنية	٥/٥	- ان يؤدي الطالبة الايقاع الحركي للتمرين بشكل متزامن. - ان يميز الطالبة التمرين وفق الابعاز.	✓ تمرين الذراعين (الوقوف، الانثناء العرضي) ضغط الذراعين الى الجانب ومدهما (٤) عدة . ✓ تمرين الجذع (جلوس طويل، ضمنا) الذراعين عاليا ثني الجذع للأمام والنبات (٢) عدة . ✓ تمرين الساقين (الوقوف تخصر) القفز بتبادل القدمين اماما خلفا (٢) عدة.		● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●		← التأكيد على الذراعين اثناء الأداء. ← التأكيد على عدم ثني الركبتين. ← التأكيد على مد الساقين.
الجزء الرئيسي	٥/٦	• ان تتعرف المتعلمة على وضع الجلوس فتحا على العارضة وكيفية الاسلقاء على ظهرها واليدين قريبتين من الراس • ان تتعرف المتعلمة على رفع الرجلين مضمومه ومستقيمة الى الاعلى اماما .	• توزيع الطالبات على مجاميع لغرض شرح وتنظيم المهارة • عرض فيديو بطريقة الاداء مع شرح من قبل المدرسه مع عرض صور • طريقة الاداء من خلال شرح المهارة وتطبيقها		● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	- صور توضيحية - صافرة - موانع - اهداف - فانيلات	
النشاط التعليمي	٥/١٥	• ان تتعرف المتعلمة على وضع الجلوس فتحا على العارضة وتقوم المتعلمة بالاستلقاء على ظهرها واليدين قريبتين من الراس • ان تتعرف المتعلمة على رفع الرجلين مضمومه ومستقيمة الى الاعلى اماما • ان تقوم بأخذ وضع الجلوس فتحا على العارضة تقوم المتعلمة بالاستلقاء على ظهرها واليدين قريبتين من الراس • ان تقوم المتعلمة برفع الرجلين مضمومه ومستقيمة الى الاعلى اماما • ان تقوم بسحب رجليها الى جهة العارضة فوق وجهها وتقوم بميل راسها قليلا الى احدى جانبي يدها مع بقاء الجسم واليدين مشدوده • ان تقوم بدفع الجسم كاملا مع الدوران • ان تعود المتعلمة اثناء الدفع الى وضعها البدائي وجلسها على العارضة	• تقسيم الطالبات الى ٤ مجموعات كل مجموعة تحتوي على ثلاث طالبات ويتم تبادل الادوار على النحو التالي • ٧- اطالبة الاولى متحدثة بشرح المهارة وتؤديها • ٨- الطالبة الثانية مستمعه تسأل عن الاداء ومراحله الفنية وكيفية التطبيق • مراقبة الطالبتين المتحدثتين والمستمعه وتدون شرح وتساؤلات وتصحح الاخطاء اثناء اداء المهارة ويتم تبادل الادوار بينهما • تمرين رقم (٣+٥+٢+١)		● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●		← التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها.
الجزء الختامي	٥/١٠ ٥/٨	• ان يصفي الطالبة التمرينات اثناء التغذية الراجعة . • ان تتركب الطالبة التمارين فيما بينها	اعطاء تغذية راجعة . توزيع ورقة الواجب . لعبة اخلاء المكان			- صافرة - ساعة - فانيلات رياضية	التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة . التأكيد على الاخطاء وتصحيحها .
	٥/٢	• ان يتصرف الطالبة بالهدوء والنظام	✓ تمارين تهينة مع إنهاء الوحدة بصيحة ختام الوحدة ✓ الوقوف للانصراف				التأكيد على النظام والانصراف بعد أداء الصيحة الرياضية.

والتعليمية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الصف والشعبة / الثالثة - ج - عدد الطلاب : ١٢

اليوم والتاريخ / الاربعاء ١٩ / ٤ / ٢٠٢٣

أسم الفعالية : الجمناستك الفني للنساء

الوقت : ٩٠ دقيقة

- مهاره الدرجه الخلفيه

١- تعويدهم على التعاون

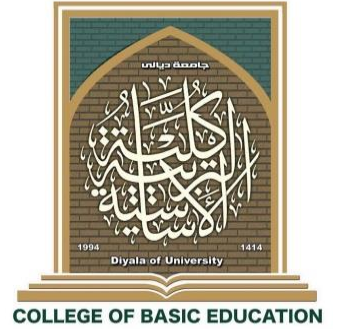
٢- تعويدهم على الثقة بالنفس

٣- بث روح التنافس والمرح

نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	النشاط الحركي و المهاري	شكل التمرين	التنظيم	الادوات	الملاحظات
الجزء الاعدادي	٥/١	- ان تلتزم الطالبة بالهدوء عند الخروج الى الساحة.	← تهيئة الأدوات وأخذ الحضور.		●●●●●●●● *	- موانع - ساعة - كرة مطاطية - اعراضة ارضية - ترابولين	← التأكيد على النظام . ← تهيئة الطالبة نفسيا وبدنيا ← التأكيد على وجود مسافات بين اللاعبين أثناء السير والهرولة والأداء الصحيح مع الصافرة.
الإحماء	٥/١ ٥/٢ ٥/٣	- ان يدرك الطالبة أهمية المسافات بينه والزميل - ان توازن الطالبة بين الحركات أثناء السير والهرولة.	← السير الاعتيادي تمارين مختلفة من السير الاعتيادي هرولة اعتيادية تمارين مختلفة من الهرولة ثم السير الاعتيادي الوقوف.		●●●●●●●● *		
تمارين بدنية	٥/٥	- ان يؤدي الطالبة الإيقاع الحركي للتمرين بشكل متزامن. - ان يميز الطالبة التمرين وفق الإيعاز.	✓ تمرين الذراعين (الوقوف، الانثناء العرضي) ضغط الذراعين إلى الجانب ومدهما (٤) عدة . ✓ تمرين الجذع (جلوس طويل، ضمناً) الذراعين عاليا ثني الجذع للأمام واليانات (٢) عدة . ✓ تمرين الساقين (الوقوف تخصر) القفز بتبادل القدمين اماما خلفا (٢) عدة.		●●●●●●●● *		← التأكيد على الذراعين أثناء الأداء. ← التأكيد على عدم ثني الركبتين. ← التأكيد على مد الساقين.
الجزء الرئيسي	٥/٦	• ان تتعرف المتعلمة على وضع الجلوس فتحا على العارضة وكيفية الاسلقاء على ظهرها واليدين قريبتين من الراس ان نتتعرف المتعلمة على رفع الرجلين مضمومه ومستقيمه الى الاعلى اماما .	• توزيع الطالبات على مجاميع لغرض شرح وتنظيم المهارة • عرض فيديو بطريقة الاداء مع شرح من قبل المدرسه مع عرض صور طريقة الاداء من خلال شرح المهارة وتطبيقها		●●●●●●●● *	- صور توضيحية - صافرة - موانع - اهداف - فانيلات	
النشاط التطبيقي	٥/١٥	• ان تقوم بأخذ وضع الجلوس فتحا على العارضة تقوم المتعلمة بالاستلقاء على ظهرها واليدين قريبين من الراس • ان تقوم المتعلمة برفع الرجلين مضمومه ومستقيمه الى الاعلى اماما • ان تقوم بسحب رجليها الى جهة العارضة فوق وجهها وتقوم بميل راسها قليلا الى احدى جانبي يدها مع بقاء الجسم واليدين مشدوده • ان تقوم بدفع الجسم كاملا مع الدوران ان تعود المتعلمة أثناء الدفع الى وضعها البدائي وجلسها على العارضة	تقسيم الطالبات الى ٤ مجموعات كل مجموعته تحتوي على ثلاث طالبات ويتم تبادل الادوار على النحو التالي ٩- اطالبة الاولى متحدثة بشرح المهارة وتؤديها ١٠- الطالبة الثانية مستمعه تسأل عن الاداء ومراحله الفنية وكيفية التطبيق مراقبة الطالبتين المتحدثتين والمستمعه وتدون شرح وتساؤلات وتصحح الاخطاء اثناء اداء المهارة ويتم تبادل الادوار بينهما تمرين رقم (٦+٧+٣)		●●●●●●●● *		← التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها.
الجزء الختامي	٥/١٠ ٥/٨	ان يصفي الطالبة التمرينات اثناء التغذية الراجعة . ان تركيب الطالبة التمارين فيما بينها	اعطاء تغذية راجعة . توزيع ورقة الواجب . لعبة اخلاء المكان			- صافرة - ساعة - فانيلات رياضية	التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة . التأكيد على الاخطاء وتصحيحها .
	٥/٢	ان يتصف الطالبة بالهدوء والنظام	✓ تمارين تهيئدة مع إنهاء الوحدة بصيحة ختام الوحدة ✓ الوقوف لاتصراف				التأكيد على النظام والانصراف بعد أداء الصيحة الرياضية.



**Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University of Diyala
College of Basic Education
Department of Physical Education
and Sport Sciences**



**The Effect of Exercises Using the Listening Triangle
Strategy on Understanding the Motor Field And
Learning some Skills on the Balance Beam Device in
the Artistic Gymnastics for Female Students**

**A Thesis submitted by Student
A'laa Hamid Obaid**

**To the Council of the College of Basic Education - Diyala
University**

**It is Part of the Requirements for Obtaining a M.A. Degree in
Methods of Teaching Physical Education and Sports Sciences**

**Supervised by
Asst. Prof. Dr. Al-Mu'tasim Billah Wahib Mahdi**

1445 A.H.

2023A.D.

Abstract

The thesis contained five chapters, the first chapter included the introduction and the importance of the research. Preparing exercises according to the listening triangle strategy in understanding the motor field and learning some skills on the balance beam device in gymnastics. The study imposed that there are statistically significant differences in the pre and post tests of the control and experimental groups, while the third chapter included the experimental approach and the research sample, where the researcher adopted the experimental approach due to its suitability to the nature and image of the research. and sports sciences for the academic year 2022-2023, the number is (90) students, divided into two divisions (Z) 45 and Division (W) 45 students. The student used the intentional method to determine the two research groups, as Division (Z) was the experimental group and Division (W) the control group, and the research procedures were The field study focused on the skills of the balance beam device prepared by the Ministry of Higher Education, and the fourth chapter included presenting, discussing and analyzing the results, and after processing the results and presenting them with tables and charts, the researcher reached the achievement of the research objectives and concluded supported by scientific sources and research, while the fifth chapter included conclusions and recommendations as the researcher concluded

that the exercises According to the listening triangle strategy, all of them led to the learning of the applied movement, but in a different way among the students.