

تأثير منهج تعليمي لأداء مهارة القفزة العربية مع القفز مصحوب بنصف لفة على بساط الحركات الأرضية لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية

جامعة ديالى

أ.م.د. ماجد خليل خميس¹ أ.د. فردوس مجيد أمين¹ م.م. عمار غازي احمد²

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى¹ وزارة التربية²

ammarhg9@gmail.com

bprof.ferdous@sport.uodiyala.edu.iq

majedkhlel@yahoo.com

DOI: 10.31972/ICPESS.19.01.007

ملخص البحث

تعتبر مهارة القفزة العربية من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة الجمناستيك التي إضافة إلى انه مهارة تدرس لطلاب التربية البدنية في الجامعات العراقية وتؤدي على أكثر من جهاز وحسب المنهج الموضع من قبل مدرسي كلية التربية البدنية لجامعة ديالى، لذا لاحظ الباحثون وجود ضعف بين القفزة العربية ونصف لفة من خلال عدم الترابط والتأخر في أكمل المهارة لصعوبتها، تم وضع منهج تعليمي وتطوير هذه المهارة من خلال وضع منهج واستخدام وسائل وأجهزة تعليمية لتطوير هذه المهارة ورفع مستواه بين الطلاب المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (20) طالبا. وهدف البحث هو إعداد منهج تعليمي لتعليم مهارة القفزة العربية مع نصف لفة على بساط الحركات الأرضية، وتطوير مهارة القفزة العربية مع نصف لفة على بساط حركات الأرضية. وقد فرضا إن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبل والبعدي بتأثير المنهج التعليمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين في تطوير مهارة القفزة العربية مع نصف لفة على بساط حركات الأرضية. واهم الاستنتاج التي توصلت إليها الباحثة هو إن المنهج التعليمي أسهمت بشكل إيجابي في تعليم المجموعة التجريبية لمهارة البحث وبمستوى أكبر من المجموعة الضابطة التي تطورت بشكل بسيط.

مفتاح البحث: تعلم حركي، القفزة العربية مع نصف لفة، بساط ارضي للجمناستيك

كاريطري ريبازيكي فيركاري بؤنةجامداني كارامتي بازداني عترابي لةطقل بازداني بانيو سوران لةسقر رايخي
جولةكاني زقوي بؤقوتاباني قوناغي سي يةم لة كوليذي ثروردة زانكوي ديالة

ث.د. ماجد خليل خميس¹ ث.د. فيردوس مجيد أمين¹ م.م. عمار غازي نةحمد²

كوليذي ثروردة جةستي وزانسة ورة زشبةكان/ زانكوي ديالة¹ وةزارتي ثروردة²

ammarhg9@gmail.com

bprof.ferdous@sport.uodiyala.edu.iq

majedkhlel@yahoo.com

ثوختهى تويذينة

كارامتي بازداني عترابي يةكيكة لة كارامة بنقرتي وطرنطةكان لقياري جمناستي هونري سقراري ثقوى كارامتيكة دةخويندري لةلايقن قوتاباني ثروردة جةستي لة زانكوي عيراق و لةسقر ضةند ناميريك نةجام ددري و بطويرة ثقو ثرورطامة دانراوة لةلايقن ماموستاباني كوليذي ثروردة جةستي لة زانكوي ديالة، بوية تويذتران تيبني لاوازيان كردوة لة بازداني عترابي و نيو سوران لة ربي نةبوني وابستي و دواكوتني لة تةواوي كارامتيكة وزحمةتيكة، ثرورطاميكي فيركاري و ثرورتيدياني ثقو كارامتيكة دانراوة ثقويش بةدانان و بةكارهيناني شيواز و ناميرة فيركاريكان بؤ ثرورتيدياني ثقو كارامتيكة و بقرزكردنةقوى ناستي ثقو كارامتيكة لةتيوان قوتاباني قوناغيكاني سي يةم كة ذمارقيان (20) قوتابية. نامانجي ثقو تويذينة بريتية لة نامادةكردي ثرورطاميكي فيركاري بؤ فيركردني كارامتيكة بازداني عترابي لةطقل نيو سوران لةسقر رايخي جولةكاني زقوي ، ثرورتيدياني كارامتيكة بازداني عترابي لةطقل نيو سوران لةسقر رايخي جولةكاني زقوي ، طريمانه كراوة بة بووني جياوازية نامادة دارة ناماربيكان لةتيوان هترودو تاقيردنةقوى تيشينة و تاشينة بة كاريطري ثرورطامي فيركاري، بووني جياوازية نامادة دارة ناماربيكان لةتيوان هترودو تاقيردنةقوى لة ثرورتيدياني كارامتيكة بازداني عترابي لةطقل نيو سوران لةسقر رايخي جولةكاني زقوي، طرنطرين دةرةنجان كة تويذتركان ثبي طقيشتون بقوى ثرورطامي فيركاري بةشدار دةبي بةشويةكي ثريني لةفيركردني

كؤمئلئى نئزمونكاري بؤ كاراملئى ئويذينةوئكة و بئناسئى طئورةئر لئ كؤمئلئى ريككاري كئ ئئرةي سئندووة
بئشيوئئكي سادة

**Educational Curriculum To perform the skill Arab jump with a jump accompanied by half
a roll on the carpet floor movements For students of the third stage in the Faculty of**

Education, University of Diyala

Dr. Majed Kahalel

**Prof Dr. Ferdous Majeed Ameen
Ahmed**

Ammar Ghazi

of Diyala - College of Physical Education and Sports Science

majedkhlel@yahoo.com

dr.ferdousameen@yahoo.com

ammarhg9@gmail.com

Abstract

The skill of the Arab jump is one of the basic and important skills in a game Artistic Gymnastics. It is also a skill taught to physical education students in Iraqi universities. And performed on more than one device. According to the curriculum position by the teachers of the Faculty of Physical Education of the University of Diyala, Therefore, the researcher noted the existence of the weakness of the jump between the Arab and half roll. Through the lack of coherence and delay in the full skill of its difficulty, It was developed an educational curriculum and the development of this skill. Through the development of curriculum and the use of tools and devices for educational development of this skill. And raise the level for students of Phase III's (20) students. The research objective. It is to prepare a curriculum to teach the skill of the Arab jump with half a roll on the carpet floor movements, And develop the skill of the Arab jump with half a roll on the carpet of ground movements. Has been imposed. The existence of statistically significant differences between the pre and post tests. The impact of the educational curriculum, And the existence of differences of statistical significance between the two tests in the development of the skill of the Arab jump with half the roll on the carpet movements of the ground. The most important conclusion reached by the researcher. It is that the curriculum has contributed positively to the education of the experimental group. Skill level research and greater. The control group has evolved in a simple way.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تمتاز لعبة الجمناستك بجمالية الحركة والأداء رغم صعوبتها في التطبيق وذلك لحركتها المعقدة وتركيبها لذا نلاحظ من خلالها المعانات والصعوبات التي يتلاقها الطالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للجامعات العراقية، من اجل هذا يقوم التدريسي بتقسيم المهارة إلى أجزاء

إثناء تأديتها وذلك لحصول الطالب على أفضل أداء من خلال المشاهدة والتمارين التي يحصل عليه المتعلم إثناء الدرس من قبل التدريسي وتعد مهارة القفزة العربية مصحوب مع نصف لفة على البساط الأرضي من المهارات الصعبة والموضوعة من ضمن منهج الكلية إضافة إلى انه يستخدم على أكثر من جهاز.

2-1 مشكلة البحث ارتأى الباحثون باختيار هذه المهارة وذلك بسبب الأخطاء الفنية والمهارية التي تؤدي من قبل الطالب وعدم الربط بين المهارتين أو ضعف بإحدى المهارات من اجل هذا عمل الباحثون على وضع منهج تعليمي لتحسين المهارة وإيصالها لأفضل أداء.

3-1 هدف البحث إلى:

- إعداد منهج تعليمي لتعليم مهارة القفزة العربية مع نصف لفة على بساط الحركات الأرضية.
- وتطوير مهارة القفزة العربية مع نصف لفة على بساط حركات الأرضية.

4-1 فرضيا البحث"

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بتأثير المنهج التعليمي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين في تطوير مهارة القفزة العربية مع نصف لفة على بساط حركات الأرضية.

5-1 مجالات البحث:

- 5-1-1 المجال البشري: تكونت عينة من طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية في جامعة ديالى.
- 5-1-2 المجال الزمني: من 2017/12/5 ولغاية 2018/01/10 .
- 5-1-3 المجال المكاني: قاعة الجمناسك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (20) طالبا مقسمين على مجموعتين تجريبية وضابطة يمثلوا مجتمع البحث، وقام الباحثون بإجراء التكافؤ على عينة البحث كم موضح في جدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ العنيتين للمجموعة التجريبية والضابطة للمهارة

GROBS						
دلالة الفروق	نسبة الخطأ	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	N	المجموعة
غير معنوي	1.000	0.000	1.054	3.000	10	مهارة القفز مع

وسائل البيانات						التجريبية	إلف	3-2 جمع وأدواتها
			0.667	3.000	10	المجموعة الضابطة		
غير معنوي	0.764	0.305	0.675	3.700	10	المجموعة التجريبية	مهارة القفزة العربية	
			0.789	3.800	10	المجموعة الضابطة		
غير معنوي	1.000	0.000	0.843	3.400	10	المجموعة التجريبية	مهارة كاملا	
			0.843	3.400	10	المجموعة الضابطة		
معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$								

وأجهزتها:

حاسوب نوع (Dell) عدد(1)، ساعة توقيت يدوية نوع (sako)، كاميرا تصوير فديوي نوع (كاسيو) عدد(1)، شاشة كبيرة عدد(1)، استمارة تحكم، شبكة المعلومات والانترنت، بساط ارضي(12*12)، جهاز قفاز عدد(4)، شريط لأزرق ملون عدد(2).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبار القبلي:

نفذ الباحثون الاختبار على المجموعتين التجريبية والضابطة في الساعة العاشرة من صباح يوم الأربعاء الموافق 2017/11/29 في قاعة الجمناساتك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، إذ تم إعطاء وحدة تعريفية قبل الاختبارات من اجل تعريف أفراد العينة بمهارة القفزة العربية مصحوبة بالقفز من نصف لفة، وتم الاختبار بأداء المهارة على ثلاثة أشكال وهي القفز العربية على حدي والثانية قفز من الثبات مع لفة كاملة والاختبار الثالث المهارة كاملا. وتم التقييم من قبل الحكام.

2-4-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية في الساعة العاشرة من صباح يوم الثلاثاء الموافق 2017/12/5 ولغاية 2018/01/10 وكما يأتي:

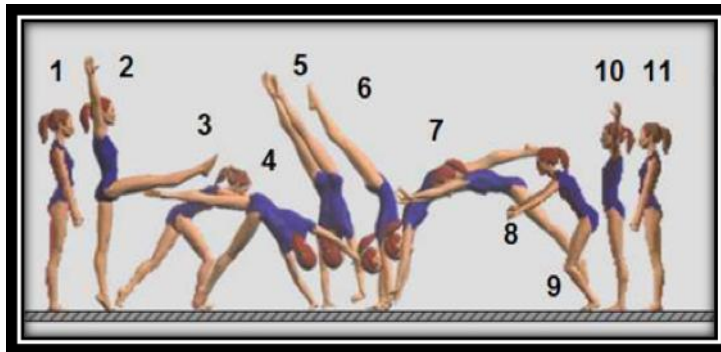
1- نفذ الباحثون (6) وحدة تعليمية وعلى مدى شهر ونصف بواقع وحدة تعليمية واحدة كل أسبوع وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة للمجموعة التجريبية.

2- عند البدء في تنفيذ الوحدات التعليمية لمنهج التعلم من اجل الوصول إلى أفضل أداء تم تقسيم العينة على مجموعتين وبدأ التقسيم من الوحدة التعليمية الأولى لكل تمرين تعليمي مدة ربع ساعة ثم يتم التبادل بين المجموعتين ومن ضمن الوحدات التعليمية تم استخدام أجهزة مساعدة إضافة إلى عرض الصور والفيديو واستخدام الحاسوب في عرض المهارات عن طريق الشاشة وكذلك الاستعانة بالأشرطة الملونة لشرح مراحل المهارة وتوضيحها، وكان زمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة بدأ بالقسم الرئيسي مع تعليم التنكيك لمهارة ثم إعطاء التمارين المعد من قبل الباحثون والتغذية الراجعة في الجزء التطبيقي من هذا القسم.

3- وتم توزيع المجموعة التجريبية إلى مجاميع صغيرة بحسب مستوياتهم وهذا ساعد المدرس في إعطاء عدد التكرارات والتغذية الراجعة أكثر للمجموعة الضعيفة للنهوض بمستوى أدائهم حتى وصلوا إلى مرحلة الأداء الكامل الجيد وهو المطلوب. وأعطيت للمجموعة المتوسطة عدد تكرارات وتغذية راجعة اقل من المجموعة الضعيفة وأكثر من المجموعة الجيدة وبحسب تقسيم هذه المجاميع.

4- تم العمل على هذه المجاميع من قبل المدرسين المختصين في عملية التعلم وتصحيح الأخطاء ومعالجتها وإيصال المتعلمين إلى المستوى المطلوب حتى نهاية المنهج التعليمي ومن الأمور المهمة في المنهج هو استثمار الجيدين في الأداء لغرض مساعدة الضعفاء في الأداء وهذا العامل يساعد في تحفيز وتشجيع ضعاف المستوى للوصول إلى مستوى الجيدين من زملائهم وكذلك يعطي للجيدين ثقة عالية بالنفس للعمل بجدية أكثر فضلاً عن

استخدام بعض الأساليب العلاجية الجماعية والفردية لرفع مستوى الضعفاء وهكذا تمت بقية الوحدات التعليمية إلى أن وصلت المجموعة التعليمية كلها إلى مستوى المطلوب من أداء المهارة بنجاح، وكما موضح في الملحق (1).



شكل (1)

يوضح أداء المهارة القفزة العربية

3-4-2 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات الوحدات التعليمية تم إجراء الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية في الساعة العاشرة صباحا يوم الخميس الموافق 2018/1/11 على قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى وللمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس الضوابط.

1.3 عرض نتائج الاختبار المهاري للقفزة العربية مصحوبة مع نصف لفة للقبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارة

GROBS		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س - ف	هـ	قيمة ت	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
مهارة القفز مع إلف	القبلي	3.000	1.054	-3.300	0.213	15.461	0.000	معنوي
	البعدي	6.300	1.337					
مهارة القفزة العربية	القبلي	3.700	0.675	-3.500	0.373	10.391	0.000	معنوي
	البعدي	7.200	1.317					
مهارة كاملا	القبلي	3.400	0.843	-3.700	0.260	14.212	0.000	معنوي
	البعدي	7.100	1.370					
معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$								

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمهارة

دلالة الفروق	نسبة الخطأ	قيمة ت	هـ	س - ف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	GROBS	
							القبلي	البعدي
معنوي	0.000	7.571	0.291	-2.200	0.667	3.000	مهارة القفز مع إلف	
							القبلي	البعدي
معنوي	0.003	3.973	0.277	-1.100	0.789	3.800	مهارة القفزة العربية	
							القبلي	البعدي
معنوي	0.000	7.965	0.213	-1.700	0.843	3.400	مهارة كاملا	
							القبلي	البعدي
معنوي عند مستوى دلالة ≥ 0.05								

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارة

دلالة الفروق	نسبة الخطأ	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	N	المجاميع	GROBS
غير معنوي	0.072	1.915	1.337	6.300	10	المجموعة التجريبية	مهارة القفز مع إلف
			1.229	5.200	10	المجموعة الضابطة	
معنوي	0.001	3.951	1.317	7.200	10	المجموعة التجريبية	مهارة القفزة العربية
			1.287	4.900	10	المجموعة الضابطة	
معنوي	0.002	3.599	1.370	7.100	10	المجموعة التجريبية	مهارة كاملا
			1.101	5.100	10	المجموعة الضابطة	
معنوي عند مستوى دلالة ≥ 0.05							

*مناقشة:

من خلال الجدول (3) نجد إن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كانت معنوية وذلك من خلال تقسيم المهارة على جزئين والثالث بأداء المهارة كاملا وهو المطلوب الأساسي للبحث، حيث إن مهارة القفزة العربية كانت معنوية من خلال المنهج التعليمية واستخدام الوسائل والأجهزة المساعدة في تحسين أداء المهارة وإيصالها إلى مرحلة متطورة من الأداء وان " تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرون بالمقدرة والاستيعاب للفرد ويعتمد التجارب السابقة وهو القدرة على استيعاب المعلومات وإدراكها وتعلم حركات جديدة وتنقيتها وتثبيتها ثم تطبيقها

بنجاح" (نجاح مهدي ومازن عبد الهادي, 2010, 7). بينما مهارة القفز مع نصف لفة وهو الجزء التكميلي للمهارة كانت معنوية للعينة البحث حيث استخدم الباحثون عدة طرق من التمارين كالدفع والدوران... الخ وهذا ما يتفق به الباحثون مع (وجيه محبوب وآخرون, 2000, 4) إن "التعلم الحركي يعني اكتساب المهارات الحركية وتحسينها وإنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل برابطها باكتساب المعلومات وبتطوير التوافق واللياقة البدنية واكتساب صفات التصرف. وان التعلم هو عبارة عن تغيير السلوك الناتج عن الاستثارة أي انه اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات والدوافع لتحقيق الأهداف" وهذا أدى إلى تحقيق الفرض الثاني للبحث. بينما كانت المهارة القفزة العربية مصحوبة مع نصف لفة له الدور الأساسي والمكان الرئيسي في البحث بعد قيام الباحثون بدمج التمارين في المنهج للوصول إلى إكمال المهارة بالشكل المطلوب وذلك من خلال المشاهدة وعرض التمارين من قبل مدرس المادة وأيضا استخدام عرض المهارة على الشاشة مما أدى سرعة تعلم المهارة واستيعابها بشكل أكثر إتقان وقلّة الأخطاء في الأداء وتعمل هذه المرحلة على تطوير الأداء الذي توصل إليه اللاعب من المرحلة التي سبقتها والتخلص من الحركات الزائدة وتكون المهارة أكثر رسوخا وان الانسيابية في الأداء وعملية الاقتصاد في الجهد والأداء الدقيق لمراحل الأداء الفني وعملية النقل الحركي هما من صفات الوصول إلى هذه المرحلة. وهذا ما يؤكده (فردوس مجيد وحيدر سعود, 2017, 255) "إن المجموعة التي استخدمت الأجهزة التعليمية المساعدة وفق أسلوب التعلم قد نفذت مفردات المنهج التعليمي بتمارين تطبيقية متنوعة على الأجهزة ومن السهل إلى الصعب أدت إلى اندفاع المتعلمين ورغبتهم في التعلم وهذا يؤدي إلى تحقيق الأهداف".

يقول (عادل عبد البصير, 1999, 245) "تمتاز المهارة هنا بالاقتصاد العام بالجهد والقوة والانسيابية والدقة ولا يركز في تفكيره على تفاصيل الحركة".

إما جدول (3) نجد إن عينه البحث للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي كان معنويا ولكن ليس بالمستوى الذي وصل إليه المجموعة التجريبية حيث اعتمد مدرس المادة على المنهج التقليدي للتعليم وحسب ما متوفر وليس بالمستوى الواسع التي استخدمت مع المجموعة التجريبية من التقنية والوسائل المستخدمة وإنما أخذت على عاتق المنهج المخصص من قبل الباحثون وتنفيذها قبل مدرس المادة وهذا طبق على مهارة القفزة العربية مع نصف لفة.

بينما جدول (4) نجد إن الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبي والضابط لمهارة القفز مع إلف غير معنوي رغم إن المنهج مدرس المادة مختلف عن المنهج المعد من قبل الباحثون فلم نجد فرق بينهم رغم مستوى المجموعة التجريبية كانت تطور بسيط وذلك حكم بساطة المهارة عندما تكون منفردة دون الربط مع مهارات أخرى، بينما نجد إثناء أداء مهارة القفزة العربية كانت معنويا وللصالح المجموعة التجريبية ويعزوا الباحثون هذا الفرق كون المنهج التعليمي قد أسهم في تطور صفة القوة الانفجارية للساقين والسرعة في الحركة من خلال تصحيح وتكرار المهارة وهذا من خلال ربط المهارة مع وسائل مساعدة من أجهزة وأدوات مما أدى بدوره إلى تطور في المهارة والتي تعتمد على هذا العنصر من العناصر المهمة في أداء هذه المهارة. إما يخص المهارة كاملا من القفزة العربية مع نصف لفة وهي مهارة تكميلية للمهارتين وكانت معنويا وللصالح المجموعة التجريبية وذلك من خلال استخدام المنهج التعليمي والتأكيد على المسار الصحيح للمهارة وذلك من خلال المشاهدات العرض للمهارة والتغذية الراجعة لأداء المهارة وتعميقها. وأكد على ذلك " (agill and Hall, 1990, 243) " إن ظهور تأثير التعلم أو غيابها له علاقة بنوع المهارة والاختلافات بينها والتي مارس التعلم التمرين عليها".

- الاستنتاجات:

- 1- من خلال عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها، تمكن الباحثون من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
- 1- للمنهج التعليمي المنفذ تأثير إيجابي في تطوير مهارتي القفز مع إلف للمجموعة التجريبية.
- 2- كشفت التجربة الميدانية أن التمرينات التعليمية ساعدت في تطوير مستوى الأداء الفني للمهارة الفنية للقفزة العربية مع نصف لفة المستخدمة في البحث، للمجموعة التجريبية عند مقارنتها بمستوى أداء المجموعة الضابطة.
- 3- أن مستوى تطور الأداء المهاري لدى مجموعتي البحث في القفزة العربية مصحوبة بالقفز مع نصف لفة على البساط الأرضي كان معنويا وقد كان للأجهزة المساعدة لدى العينة التجريبية أثرا في الفرق بين درجتي معنوية الاختبار وللصالح المجموعة التجريبية.

- المصادر:

✓ عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).

✓ فردوس مجيد وحيدر سعود؛ تأثير برنامج تعليمي مقترح لتطوير مهارة القلبية الهوائية الأمامية المكورة على بساط الحركات الأرضية للجمناستك

الفني، مؤتمر الدولي الرابع لعلوم الرياضة-جامعة بابل/ المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة – السويد، 2017.

✓ نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي؛ مبادئ التعلم الحركي، ط2. (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010).

✓ وجيهه محجوب وآخرون؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2. (بغداد، 2000).

✓ Magill and Hall, (1990), op. cit, p.243.

ملحق (1)

((أنموذج للوحدات التعليمية المقترحة))

ت	التمارين	الهدف من التمرين	الحجم	الراحة بين التكرار	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي
1	ضرب الأرض بأقصى ما يمكن من الثبات صعوداً لأعلى مسافة بزاوية 180 مع لف كامل ثم الهبوط على نفس المكان بجسم ممدود كاملاً.	قوة انفجارية، حركة تمهيدية للمهارة	1 × 10	-	60 ثا	4.00 د
2	وضع مصطبة بارتفاع (40) سم واحدة تلو الأخرى بمسافة (1.30) سم ثم عمل قفز العربية بوضع اليدين على المصطبة ودفع القدمين من الأرض وإكمال دوران كامل على المصطبة ثم النزول على الأرض فوق الأولى ثم الثانية ثم الثالثة.	تطوير القوة الانفجارية.	1 × 10	-	90 ثا	4.30 د
3	استلقاء على الظهر مع رفع الرجلين والجذع معاً وعمل مقصية بالرجلين وتثبيت الجذع بزاوية 30°.	تقوية عضلات البطن والعضلات المادية للساقين.	2 × 15	60 ثا	90 ثا	4.30 د
4	تمرين القفز للأعلى مع نصف دوران للجسم نزولاً على البساط بارتفاع متر باستخدام ضرب القفاز.	تطوير المهارة	2 × 3	60 ثا	90 ثا	4.30 د
5	تعلق على العقلة مع مد الجسم كاملاً ثم سحب الركبتين إلى الصدر، بزاوية 90.	تقوية عضلات البطن وحزام الكتف.	2 × 15	30 ثا	60 ثا	3.30 د
6	من فوق جهاز عارضة التوازن أداء مهارة القفزة العربية نزولاً على البساط الأرضي	تقوية القوة الانفجارية والتوافق وانسيابية المهارة وأداء المهارة.	1 × 5	-	90 ثا	4.00 د
7	وضع القفاز من الثبات عمل مهارة العربية بعدها يتم ضرب القفاز مع إكمال المهارة بنصف لف.	أداء المهارة كاملاً	1 × 10	-	-	5.00 د
	المجموع					30.00 د