

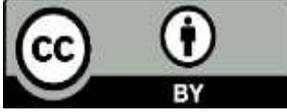
تأثير تمارينات فردية لتعليم الأداء الحركي لفعالية المشي لمسافة 50 م بأعمار (12-13) سنة

أ.م.د. منذر حسين محمد

تاريخ التقديم: 2023/2/1

تاريخ القبول: 2023/2/19

تاريخ النشر: 2023/4/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

تناول بحث دراسة تأثير التمرين الفردي من تعليم الأداء الحركي لفعالية المشي الرياضي وأن فعالية المشي الرياضي واحدة من فعاليات العاب القوى التي يتم من خلالها تحقيق الميداليات وأنها تجري على أرض صلبة وتاراتانية بعداً عن حدوث الأخطاء القانونية لذلك هذه الرياضة لا يتكلف الممارس إمكانيات مادية فضلاً عن فوائدها الصحية النفسية في تحسين اللياقة البدنية وتقليل الضغوط النفسية. هدف الدراسة أعداد تمارينات فردية خاصة في تعليم الأداء الحركي لفعالية المشي الرياضي لشبيلات المبتدئات في منتدى الصويرة.

في حين تضمنت الفروض أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي. تحد مجتمع البحث بشبيلات منتدى الصويرة للشباب الرياضي للعام 2019-2020 في حين شملت العينة على (6) شبيلات تم اختيارهم عمدياً من المبتدئات في تعليم الأداء الحركي لفعالية المشي الرياضي وبعد أن قام الباحث بالتأكد من تجانس العينة تم توزيعها عشوائياً ضمن المجموعة الواحدة واستغرق تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث خمسة اسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعياً. وبعد المدة المحددة تمت اعادة الاختبار والتقييم للحركات موضوع الدراسة، حيث اجريت المعالجات الاحصائية باستخدام الحقيبة (spss) باعتماد المجموعة الواحدة لمعالجة البيانات الاحصائية. ومن خلاله تم التوصل إلى تحقيق هدفا البحث وفرضه. وعليه جاءت الاستنتاجات أن التمارين الفردية ضمن الاسلوب الفردي قد ساعدت على تعليم الأداء الحركي في معالجة المشي الرياضي وجاءت التوصيات على استخدام التمارينات الفردية ذو تأثير فعال في تعليم فعالية المشي الرياضي للشبيلات المبتدئات.

The effect of individual exercises to teach motor performance to effectively walk a distance of 50 meters at ages (12-13) years

Asst. Prof. Dr. Munthir Hussein Mohammed

Abstract

The research dealt with the study of the effect of individual exercise on teaching motor performance on the effectiveness of athletic walking and that the effectiveness of athletic walking is one of the athletics activities through which medals are achieved and that it takes place on solid and tartan ground away from the occurrence of legal errors, so this sport does not cost the practitioner material capabilities in addition to its benefits Mental health in improving physical fitness and reducing psychological stress. The aim of the study is to prepare individual exercises, especially in teaching motor performance, for the effectiveness of athletic walking for young women in the Essaouira Forum. While the hypotheses included that there are statistically significant differences between the results of

the pre- and post-tests. The research community was challenged by the cubs of the Essaouira Youth Sports Forum for the year 2019-2020, while the sample included (6) young women who were deliberately chosen from the beginners for teaching motor performance for the effectiveness of athletic walking. The main course of research is five weeks, with three units per week. After the specified period, the movements under study were re-tested and evaluated. Statistical treatments were carried out using the statistical package (spss), with the adoption of one group for statistical data processing. Through it, the research objectives were achieved and imposed. Accordingly, the conclusion is that the individual exercises within the individual method have helped to teach motor performance in the treatment of athletic walking, and the recommendations came to use individual exercises with an effective effect in teaching the effectiveness of athletic walking for young girls.

1-1 المقدمة وأهمية البحث

للرياضة دور كبير ومؤثر في رفعة الشعوب وعلو البلدان في المحافل الدولية والقارية وما تسمو من تطور ورفاهية وعلو بكافة مجالات الحياة.. ومن ذلك رياضة العاب القوى ومنها رياضة المشي التي تعد من الرياضات العاب القوى التي حظت باهتمام كبير في الآونة وذلك لحصد الميداليات والبطولات في المحافل الدولية وأن عملية التعلم الحركي في الفعالية كونها تعتمد على حركات متنافسة للذراعين والجذع والساقين في مساراتها الحركية التي تعتمد عليها رياضة المشي والوصول بالمتعلم إلى تحقيق أهداف تلك العملية ولاسيما اكتساب اتقان الأداء الحركي للمهارة المتبعة تلافياً لأبعد المتسابق عن المنافسة. ويتمثل جزء من تلك العوامل تهيئة الهيئة التعليمية ومستوى الفرد المتعلم من جهة، وكفاءة وخبرة المعلم المدرسي في كيفية استخدام وتطبيق الأساليب التعليمية من جهة أخرى. أما خبرة المعلم في اتباع أفضل الأساليب لا تعتمد على تطبيقها فقط، وإنما يكون أهمية للوقت الذي تعطى فيها وتطبق تلك الأساليب أي توزيع أوقات التمرين أو جدولة التمرين وفق مستوى المتعلم، فضلاً عن طبيعة ودرجة المحتوى التعليمي (المهارة المطلوبة) المراد تعلمها.

ومن هنا تكمن أهمية البحث أن دراسة تأثير التمرينات الفردية في تعليم الأداء الحركي لفعالية المشي الرياضي كونها من الفعاليات التي تعد مقارنة بالأداء الخاص بالأركاض وحسب قانون اللعبة لعدم وجود الثني في الركبة، طيران القدمين عن الأرض وارتفاع الكتف، لذا ومن طموح الباحث أن تكون هذه الفعالية ضمن الفعاليات الأساسية في منهاج الرياضة المدرسية أسوة بباقي الفعاليات.

2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث لفعالية المشي الرياضي كونه من رواد اللعبة لاحظ بأنه مشكلة الدراسة تكمن بين جانبين، الجانب الأول أنه لم يسبق لأي من الباحثين المهتمين في الدراسة والبحث في فعالية المشي الرياضي على فئة الشبيلات المبتدئات. ومن جانب آخر عدم ادخال هذه الفعالية ضمن المنهاج السنوي للرياضة المدرسية وذلك كان سبباً في عدم مشاركة المدارس في السباقات والانشطة الرياضية على مستوى التربية وعلى المستوى القطر. ومن هنا عالج الباحث المشكلة بأجراء تمرينات فردية لتعلم الأداء المهاري والحركي لفعالية المشي وفق معطيات حركة الأداء المؤثر في هذه الرياضة لأفراد العينة.

3-1 هدفا البحث

- اعداد تمرينات فردية في تعليم الأداء الحركي لفعالية المشي للأعمار (12-13) سنة.
- تأثير هذه التمرينات في تعليم الأداء الحركي المشي الرياضي للأعمار (12-13) سنة.

4-1 فرضا البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في تقييم الأداء الحركي.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تقييم الأداء البعدي لأفراد العينة.

a. مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: مجموعة من شبلات منتدى الصويرة للشباب والرياضة بأعمار 12-13 سنة للعام 2019-2020.
- 2-5-1 المجال المكاني: ملعب منتدى الصويرة للشباب والرياضة/ واسط.
- 3-5-1 المجال الزمني: المدة الزمنية من 2019/12/25 ولغاية 2020/2/25.

المصطلحات

- التمرينات الفردية: وهو النمط الذي يؤدي إلى عمل الطالب بصورة فردية وتقليل التفاعل بين أقرانه وذلك لتحقيق أهداف التعلم (1: 63)
- الأداء الحركي: وهو الشكل الظاهري من التعلم الحركي وهو نتيجة ظاهرية لذلك التعقيد في الأداء الحركي وهو الشكل الظاهري من التعلم الحركي وهو نتيجة ظاهرية لذلك المتغير في الاداء.(2: 18)
- 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية
- 1-2 منهج البحث
- تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم ذا المجموعة الواحدة لملائمة طبيعة المشكلة وتحقيق الأهداف ، ويعرف البحث التجريبي بأنه تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، مع ملاحظة التغييرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها.(1: 327)

1-2-2 مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع الأصل للدراسة على شبلات منتدى الصويرة للشباب والرياضة/ واسط للعام 2019-2020، في حين تمثل مجتمع البحث بالشبلات المبتدئات في تعليم الأداء الحركي لفعالية المشي الرياضي، حيث قام الباحث باختيار (6) شبلات من مجتمع البحث البالغ عددهم (12) عن طريق الارقام الفردية والزوجية حيث تم اجراء الاختبار على (2) لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وذلك اجري الباحث التجانس مما يشير الى تجانس العينة بشكل عام وكما مبين في الجدول رقم (1).

جدول (1)

يمثل تجانس العينة في مؤشرات النمو (الطول والوزن والعمر)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء
1	الطول (سم)	157.57	158	3.71	0.92
2	الوزن (كغم)	53.57	52	7.09	0.84
3	العمر (سنة)	12.43	14	9.81	0.95

يبين الجدول (1) ان عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو (الطول، الوزن، العمر) اذا كانت قيم معامل الالتواء جميعها محصورة بين (+-1) وكلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (+-1) دل ذلك على ان الدرجات موزعة اعتدالا.

وقد قام الباحث بأجراء التكافؤ بين افراد العينة للحصول على نتائج دقيقة.

الجدول (2) التكافؤ لأفراد عينة البحث للمتغيرات المبحوثة

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اداء حركة الذراعين	درجة	2,0	2	0,666	0,000
أداء حركة الورك	درجة	1,5	1,5	0,527	0,000
أداء حركة الجذع والرأس	درجة	3,400	3,500	0,699	0,780
حركة القدمين	درجة	2,900	3,0	0,737	0,166
حركة التوافق للجسم ككل	درجة	9,800	9,50	1,299	2,261

أظهر الجدول (2) معامل التوزيع الطبيعي لأفراد عينة البحث من حيث المتغيرات لتكافؤ العينة

2-2-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- الملاحظة والتجريب.

- حاسبة الكترونية يدوية نوع (Fx-500.ms)

- المقابلات الشخصية.

- استمارة استطلاع آراء الخبراء.

- استمارة تقييم الأداء الحركي لكل جزء من أجزاء الجسم.

- فريق العمل المساعدة

- كاميرا فيديو نوع (Sony) نظام (umatic) ياباني.

- جهاز فيديو نوع (National) ياباني

- جهاز تلفزيون نوع (National) ياباني.

- بورك للخطوط.

- عصي خشب قياس 1 متر.

- وسائل احصائية.

2-2-3 التجربة الاستطلاعية

لغرض تهيئة ظروف الملائمة والوقوف على السلبيات التي قد تعيق سير العمل وكيفية تطبيق

وأدخال التمرينات الفردية موضوع البحث ضمن المنهج التعليمي ذا المجموعة الواحدة، فقد تم اجراء

التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء المصادف 2019/12/27 المشي لمسافة (50) متراً. (2: 18)

2-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

2-3-1 اسم الاختبار: اختبار مشي لمسافة (50) متراً (4: 429)

هدف الاختبار: قياس الأداء والتوافق الحركي للمسافة المقطوعة التي قطعها المختبر.

أدوات الاختبار: مجال ملعب تارتاني لمسافة (50) متراً، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع صافرة البدء يقوم المختبر بالمشي الرياضي

وحسب قانون اللعبة ولمسافة (50) متراً إلى أن يصل خط النهاية، حيث يقوم الخبير بتقييم الأداء التوافق

الحركي لجميع أجزاء الجسم المساهمة في تنفيذ فعالية المشي الرياضي وحسب المسافة المحددة من قبل

الخبراء (الحكام) تسجيل الأخطاء لكي يحسم من الدرجة.

التسجيل: اعطاء كل حركة من حركات اجزاء الجسم الصحيحة وبأداء وتوافق حركي (5 درجات) وهي

الدرجة التي يتم اعطاءها للمختبر ومحاولتين بالمشي لمسافة (50 متراً) ، ثم تجمع من قبل الخبراء

المقيمين (الحكام) وتقسم على عددهم للحصول على الوسط الحسابي للدرجة لكل حركة . تم الاختبار

القبلي يوم الخميس المصادف 2019/12/26 وبعدها تم يوم الجمعة المصادف 2019/12/27 اعطاء

المنهج التعليمي الخاص بالتمارين الفردية الخاصة ولثلاث وحدات تعليمية خلال الاسبوع وفي نهاية المنهج التعليمي تم الاختبار البعدي يوم الاحد المصادف 2020/2/25.

4-2 الاختبار القبلي

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي يوم 2019/12/18 لقياس وتقييم الأداء الحركي والتوافق لجميع أجزاء الجسم في فعالية المشي الرياضي لدى المجموعة الواحدة ، فقد اعتمد الباحث طريقتين للقياس الأولى قياس مستوى التعليم متمثلاً بقياس تقييم الأداء لفعالية المشي والثانية قياس تقييم التوافق الحركي للأداء ضمن نفس الاختبار التي تعطى من قبل لجنة مؤلفة من ثلاثة خبراء لألعاب القوى إذ كانت درجة الأداء التوافق تعطى من (5) درجات من خلال فيديو التصوير الاختبار لمسافة (50) متراً ومسجل في استمارة التقييم لكل خبير وعند انتهاء المختبر يسجل الوسط الحسابي للدرجات الثلاث للخبراء لتكون القيمة النهائية لقياس الأداء الحركي التوافق للمشي الرياضي للمتعلم (3: 235) وفيما يأتي وصف الاختبار وكيفية تحديد الدرجة للمختبر.

5-2 التمرينات المستخدمة

قام الباحث بأعداد التمارين الفردية الخاصة بتعليم الأداء الحركي لحركات جميع اعضاء الجسم وللفترة من 2019/12/20 لغاية 2020/2/20 وحسب الأهمية للرجلين والورك والجذع والرأس وتوافقها الحركي في فعالية المشي الرياضي لمسافة (50) متراً لدى الناشئات ضمن عينة البحث باعتماد التمرين الفردي للمجموعة الواحدة، حيث تم توزيع التمارين التعليمية ضمن الوحدة التعليمية الواحدة بشكل فردي وبتكرارات متتالية تتخللها فترات راحة مع توجيهات المعلم أو المدرب في الأيام (الجمعة والسبت والثلاثاء) من كل اسبوع وكان وقت الوحدة التعليمية (45) دقيقة والقسم مشي (30) دقيقة قياساً بدرس التربية الرياضية في المدارس.

6-2 الاختبار البعدي

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي يوم 2020/2/18 لقياس وتقييم الأداء الحركي والتوافق لجميع أجزاء الجسم في فعالية المشي الرياضي لدى المجموعة الواحدة ، فقد اعتمد الباحث طريقتين للقياس الأولى قياس مستوى التعليم متمثلاً بقياس تقييم الأداء لفعالية المشي والثانية قياس تقييم التوافق الحركي للأداء ضمن نفس الاختبار التي تعطى من قبل لجنة مؤلفة من ثلاثة خبراء لألعاب القوى إذ كانت درجة الأداء التوافق تعطى من (5) درجات من خلال فيديو التصوير الاختبار لمسافة (50) متراً ومسجل في استمارة التقييم لكل خبير وعند انتهاء المختبر يسجل الوسط الحسابي للدرجات الثلاث للخبراء لتكون القيمة النهائية لقياس الأداء الحركي التوافق للمشي الرياضي للمتعلم (3: 235) وفيما يأتي وصف الاختبار وكيفية تحديد الدرجة للمختبر.

5-2-2 الوسائل الاحصائية

تم اعتماد الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج حيث تم استخدام الباحث(5): (102)

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- T للعينات غير المستقلة (المجموعة الواحدة)

عرض النتائج

1-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء والتوافق الحركي لحركات الجسم لعينة البحث ذات المجموعة الواحدة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2) النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيري الأداء التوافق الحركي لحركات الجسم لفعالية المشي الرياضي للمجموعة التجريبية الواحدة

المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س					
اداء حركة الذراعين	درجة	2,00	0,666	3,200	0,623	1,200	1,032	3,674	0,005	معنوي
أداء حركة الورك	درجة	1,50	0,527	2,600	0,516	1,00	0,737	4,714	0,001	معنوي
أداء حركة الجذع	درجة	3,400	0,699	5,600	0,516	2,200	0,788	8,820	0,000	معنوي
أداء حركة القدمين	درجة	2,900	0,737	4,500	0,537	1,600	0,516	9,798	0,000	معنوي
حركة التوافق للجسم ككل	درجة	9,800	1,229	15,900	0,737	6,100	1,370	14,077	0,000	معنوي

عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة (0,05)

من الجدول رقم (2) لدراسة المتغيرات كان المتوسط الحسابي لحركة الذراعين (2,00) وبانحراف معياري (0,666) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (3,200)، أما الانحراف المعياري فبلغ (0,632)، أما قيمة (ف) فبلغت (1,200)، أما قيمة (ف هـ) فكانت (1,032)، أما قيمة (T) المحسوبة (3,674) ومستوى معنوي (0,005) وعند دلالة احصائية معنوية.

أما في متغير حركة الوزن كان المتوسط الحسابي (1,50)، أما الانحراف المعياري (0,527)، أما الاختبار البعدي (2,600)، أما المتوسط الحسابي (2,600)، أما الانحراف المعياري (0,516)، وقيمة (ف) (1,100)، أما قيمة (ف هـ) (0,737)، وقيمة (T) المحسوبة (4,714) ومستوى معنوي (0,001) وبدلالة احصائية معنوية.

أما في متغير حركة الجذع فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,50) وبانحراف معياري (0,669)، أما في الاختبار البعدي (5,600) وبانحراف معياري (0,156) أما قيمة (ف) (2,200)، أما قيمة (ف هـ) (0,788)، أما (T) المحسوبة (8,820) ومستوى معنوي (0,000) وعند دلالة احصائية معنوية.

أما متغير حركة القدمين فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2,900) وبانحراف معياري (0,737)، أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (4,500) وبانحراف معياري (0,527)، أما قيمة (ف) (1,600)، أما قيمة (ف هـ) (0,516) وقيمة (T) المحسوبة (9,798) ومستوى معنوي (0,000) دلالة احصائية معنوية.

أما قيمة متغير درجة حركة الجسم الكلية فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9,800) وانحراف معياري (1,229)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (15,900) وبانحراف معياري (0,737)، أما قيمة (ف) (6,100)، أما قيمة (ف هـ) (1,370)، أما قيمة (T) المحسوبة (14,077) وعند مستوى المعنوية (0,000) وعند دلالة احصائية معنوية.

تبين من خلال عرض الجدول (2) أن مجموعة التمارين الفردية في المنهاج التعليمي حققت أهدافها في التأثير المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تعليم الأداء لحركات الجسم، وهذا ما يحقق فرض البحث. ويعزو الباحث التفوق الواضح في نتيجة الاختبار البعدي لجميع حركات أجزاء الجسم على الاختبار البعدي إلى أن الوحدات التعليمية بتمارينها الفردية الخاصة لحركة الرجلين الورك والذراعين والجذع والرأس حركة التوافق للجسم كله كانت مؤثرة وهذا ما يتفق وما أكد عليه (يعرب خيون) أما الأجهزة التدريبيّة والأدوات المثلية (كالعصي والخطوط في التمرين) لاستثارة المتعلم على الأداء المناسب. وفي الطرف المناسب ويمكن أن نسمي هذه الأدوات التي استخدمت بالتمارين الفردية وسائل تضعها في حقل المدرب أو الشبيه (6: 188) ومما يؤكد (كارل هانز باور زيفيلد) تطلب امكانية أخذ خطوات المشي الطويلة نوعية حركة مرتخية وقابلية حركة جيدة في مفصل الورك وحركات اسنادية من الورك وذلك حول محاور الجسم العميقة والطويلة (7: 371) ويؤكد (Schede. F) بأن تستخدم توجيه لذراعين قطرياً بشكل تلقائي من مفصل المرفق بزواوية (90) وقد تكون الزاوية حادة لزيادة معدل سرعة المشي الرياضي (8: 24) ويؤكد (وجيه محبوب) إذ أن انتقال الحركة من جزء إلى جزء عن طريق المفاصل بحركة وانسيابية مترابطة تخدم الهدف (تدرج حركة الأجزاء من عضو لآخر أو شكل منفصل وموزون مناسب بقوة اقتصادية مناسبة) ويقصد أجزاء الجسم الموجودة في الأطراف والجذع والرأس أي أن الجذع هو مركز الجسم ويقع فيه مركز ثقل الجسم (9: 122) وأن كل ما أكده الخبراء والمصادر بأن استخدام التمارين الخاصة بالأدوات كالعصي والخطوط من خلال المنهج التعليمي التي ساعده في تعليم الأداء وتوافق جميع أجزاء الجسم، وأعطته الحركة الانسيابية للمشي الرياضي القانوني وأبعده عن بعض الأخطاء مما حسن طريقة الأداء بالشكل المقبول في تعليم المشي الرياضي وكل هذه التمارين أعطت جمالية الحركة وأعطت وزناً حركياً جيداً، لذا أدت النتائج إلى ظهور فروق ايجابية لصالح الاختبار البعدي، كذلك من خلال التباين جعل المتعلم يركز على مجاميع عضلية قليلة العاملة والاساسية لغرض تنفيذ الحركة باقتصادية صحيحة وكلما كان الأداء سهلاً كلما توصل المتعلم إلى مراحل التعلم بسرعة، أن احساس وجود التمارين بالأدوات كالعصي والخطوط ضمن المنهج التعليمي اعتمد على مبدأ تبسيط التمرين وتحديد أقل المجاميع العضلية المساهمة في الأداء وبذلك يكون التدرج في التعلم واضحاً ويسهل عملية التعلم، إذ يجد المتعلم أن أداء الحركة بشكل بسيط ذي صعوبة مناسبة مع قدراته، وبذلك تتوفر نسبة عالية من الأداء الناجح وبالتالي يزداد اندفاع المتعلم وتزداد مثابته لأن النجاحات في بداية التعلم توفر دافع الاستمرار.

كما أن نجاح استخدام التكرارات بوصفه وسيلة تعليمية بديلة عن الزمن قد وفر فرصاً متكافئة لكل افراد العينة في التعلم، إذ كان أحد اسباب هذا التقدم في النتائج وهذا ما أكده (Muston) حيث بين أن القاعدة الاساسية والضرورية في تعلم المهارات الحركية والذي يظهر تقدماً واضحاً في التعلم هو الاهتمام بعدد محاولات الأداء وتنوعها من خلال التمارين (10: 40).

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 2 أن التمرينات الفردية بالخاصة بالمنهج التعليمي (تمارين الرجلين والورك والذراعين والجذع الرأس وتوافق الجسم كله) ساعدت على تعليم الأداء واتقان فعالية المشي الرياضي.
- 3 أن استخدام التمرين الفردي في تعليم الأداء الحركي للمشي الرياضي كان مفيداً لجمع المعلومات بشكل خاص لكل تكرار يؤديه المتعلم وبعيداً عن تشتت المعلومات وبشكل أمري من قبل المعلم والمدرّب.
- 4 اعتماد التمرينات الفردية بأسلوب فردي ذو تأثير ايجابي في تعليم حركات الجسم جميعاً.

2-4 التوصيات

1. التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة بأسلوب فردي في تعليم الأداء والتوافق الحركي لفعالية المشي الرياضي لجميع حركات الجسم للمبتدئات في منهاج الرياضة المدرسية لوزارة التربية عند ادخال اللعبة.
2. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية للشابات أو المتقدمات باستخدام التمرينات الفردية الخاصة بتعلم الأداء لفعالية المشي الرياضي للمبتدئات.
3. الافادة من استخدام التمرينات الفردية على المنهج التعليمي في تعلم حركات أجزاء الجسم.

المصادر

- 1- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص327.
 - 2- جودة أحمد سعادة (وأخرون): التعلم الاتقاني في نظريات وتطبيقات ودراسات، ط1، دار وائل للنشر 2008.
 - 3- ريسان خريبط: العاب الساحة والميدان: تعلم وتكنيك التدريب، (البصرة، مطبعة الجامعة، 1987.
 - 4- علي سلمان الطرفي: الاختبارات في التربية الرياضية (بدنية-حركية- مهارية)، 2003.
 - 5- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001).
 - 6- سلمان
 - 7- وديع ياسين التكريتي؛ وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
 - 8- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة 2002).
 - 9- كارل هانز باور زيفلد: كيرد شورتر: قواعد العاب الساحة والميدان، ترجمة قاسم حسن حسين وأثير صبري أحمد، جامعة بغداد، طبع في برلين، 1985.
 - 10- وجيه محجوب: علم الحركة، جامعة الموصل، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1989.
 - 11- Schede. F. Grund lagell des ker perliches stattgert. 1990
 - 12- Muston Muska: Teaching basically education: carless & Merrimu publishing combine Ohio 1981.
- أ نموذج الوحدة التعليمية الخاصة بالتمرينات الفردية ضمن الاسلوب الفردي لتعلم الأداء والتوافق الحركي لحركات الجسم في فعالية المشي الرياضي

الوقت: 45 د العمر: 12-13 سنة التاريخ الجمعة 2019/12/27 الأداء

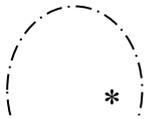
عصي مع خطوط مع

بورك مع صافرة

الاهداف التربوية

- أهد أو عام للناشئات المبتدئات
- تمارين تهيئة الجسم بصورة كاملة
- العاب تناسب اغراض والاحماء العام بدنياً
- تعليم الاداء والتوافق الحركي لفعالية المشي الرياضي
- تعويد ناشئات على النظام
- تعويد الناشئات على المثابرة
- اعطاء مقدمة عن فعاليات المشي وقانون اللعبة

اقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التفاصيل	التنظيم	الملاحظات
القسم الاعدادي (الجانب التنظيمي)	10/د	تهيئة الأدوات وأخذ الحضور وبدأ الوحدة بتحية رياضية- سير اعتيادي- سير على	×××××××××× ح	التأكيد على الحضور المنظم

<p>التأكيد على أداء الحركات بشكل منظم وصحيح وحسب القانون اللعبة</p>	<p>×</p>	<p>رؤوس الامشاط مع مد الذراعين للجانب- سير على القدمين مع مد الذراعين- سير اعتيادي- هرولة مع مرجحة الذراعين بالتبادل- هرولة مع مد الرجلين للأمام دون ثني الركبة- هرولة مع ضرب الكعبين بالورك- هرولة- سير اعتيادي- وقوف</p>	
<p>التأكيد على أداء الاحماء الخاص بشكل جيد وبدون أهمال أو خط</p>	<p>× × × × × * × × ×</p> 	<p>(الوقوف) الذراعين جانباً مع ثني الرقبة للخلف- للأمام- لليسار- لليمين (8) مرات. (الوقوف تخصر) قتل الجذع جانباً- قتل الجذع لليمين- لليسار (8) مرات (الوقوف الذراعين أماماً) ثني ومد الرجلين (8) مرات. (الوقوف الرجلين فتحاً) مرجحة الرجلين أماماً خلفاً (8) مرات.</p>	<p>د/30 - الاحماء العام - الاحماء الخاص</p>
	<p>xxxxxxxxxxxx </p>	<p>شرح الحركات ومهارة المشي الرياضي من خلال التمرينات الفردية مع توضيح قانون اللعبة- عرض للحركات والمهارة من قبل المعلم أو المدرب- توضيح كامل للحركات والمهارة حسب اجزاء الجسم العاملة - تطبيق الناشئات للحركات والمهارة بشكل فردي بتوجيه المعلم وبشكل مبسط وتكرار كل حركة ومهارة من خلال التمرين الفردي ولأكثر من مرة.</p>	<p>د/10 القسم الرئيسي د/20 الجانب التعليمي</p>
<p>الانصراف والهدوء</p>	<p>xxxxxxxxxxxx *</p>	<p>1- تمارين تهدئة للجسم واعطاء ارشادات تربوية 2- - الانصراف</p>	<p>د/5 القسم الختامي</p>