

الاسلوب المعكوس وتأثيره في فن الاداء لمرحلتى الثبات والنهوض برفعة الخطف لدى طالبات الكلية

م.م. نوزين بختيار صالح ، أ.م.د. أراز محمد نوري

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Araz_67@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى:

- ١- التعرف على تأثير الاسلوب المعكوس في فن الاداء لمرحلتى النهوض والثبات برفعة الخطف لطالبات الكلية.
 - ٢- التعرف على تأثير الاسلوب المتبع في فن الاداء لمرحلتى النهوض والثبات برفعة الخطف لطالبات الكلية.
 - ٣- مقارنة التأثير بين الاسلوبين المعكوس والمتبع في فن الاداء لمرحلتى النهوض والثبات برفعة الخطف لطالبات الكلية.
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين احدهما التجريبية والثانية الضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث ، وشملت عينة البحث (١٨) طالبة من طالبات السنة الدراسية الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨. أستعان الباحثان بعدد من الادوات والاجهزة ووسائل جمع المعلومات والملاحظة العلمية لتقييم (فن الاداء) واجراء التجارب الاستطلاعية للمنهج والملاحظة العلمية وتطبيق وحدتين تعريفيتين. ومن ثم الاختبار القبلي (فن الاداء) للمرحلتين وتطبيق المنهج ومن ثم الاختبار البعدي ، وأستخدم الباحثان نظام (spss) لمعالجة البيانات. وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:
- ١- اثبت استخدام المنهج التعليمي بالأسلوب المعكوس تأثيرا ايجابيا في فن الاداء لمرحلتى الثبات والنهوض لرفعة الخطف لطالبات الكلية.
 - ٢- ان للأسلوب التقليدي المتبع اثرا معنويا في فن الاداء الفني لمرحلتى لرفعة الخطف لطالبات الكلية .
 - ٣- تفوق تأثير استخدام المنهج التعليمي بالأسلوب المعكوس على استخدام الاسلوب المتبع في فن الاداء لمرحلتى الثبات والنهوض لرفعة الخطف لعينة البحث.
- الكلمات المفتاحية: الاسلوب المعكوس ، الثبات والنهوض ، رفعة الخطف

The inverse method and its effect on the art of performance for the two stages of persistence and rising in female snatch among college students

Abstract

The research aims to:

1. Identify the effect of the inverse method on the art of performance for the stages of rising and steadfastness in snatch among female college students
2. Identify the effect of the method used on the art of performance for the stages of rising and steadfastness in snatch among female college students .
3. Compare the effect between the inverse and the followed methods on the art of the performance for the stages of rising and steadfastness in snatch among female college students.

The researchers used the experimental approach by designing two groups(experiment and control), due to its suitability for the nature of the research problem . The research sample included (18) students of the first academic year of the College of Physical Education and Sports Science University of Sulaymaniyah for the academic year 2017-2018. The researchers used a number of tools and devices and means to collect data and scientific observation to evaluate (the art of performance) and conduct the pilot study of the method and scientific observation and the application of two identifying units. The pre-test (the art of performance) was conducted for the two stages and the application of the curriculum and then the post-test .The researchers used a system (SPSS) to process the data. The researchers concluded that:

1. The use of the educational curriculum in the inverse method demonstrated a positive effect on the art of performance for the stages of rising and steadfastness in snatch among female college students .
2. The traditional method has a significant effect on the art of performing art for the stages of rising and steadfastness in snatch among female college students .
3. The effect of using the educational curriculum in the inverse method outweighed the use of the method used in the art of performance for the stages of rising and steadfastness in snatch among female college students of the research sample.

Keywords: inverse method, steadfastness, rising, snatch

من المعلوم أن استراتيجيات وطرائق واساليب التدريس لها أهمية كبيرة في تدريس وتعليم المهارات المختلفة وتسهم في بناء شخصية المتعلم من جميع الجوانب المطلوبة. إن عملية التعليم تكون صعبة ومتشعبة وتحتاج إلى خطوات حديثة لتحقيق الأهداف العلمية والتربوية وتهدف عملية التدريس في عدد من معانيها إلى أحداث تغييرات مرغوب فيها في سلوك الطالب واكسابه المعلومات والمعارف والمهارات والاتجاهات والقيم ويتوجب على المدرس البحث عن الأساليب العلمية والفضل لأجل الوصول إلى تحقيق التقدم والنهوض للمجتمعات عن طريق تنمية مواطنيها من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية إذ اتجهت الدراسات الحديثة إلى العناية بالتدريس والتعليم والقائمين عليها. يعد الأسلوب المعكوس من الأساليب التدريسية الذي يستخدمها القائمون بالعملية التعليمية الأسلوب ((الذي يتم فيه التدريب على الجزء النهائي من الحركة وبعد إتقانه يتم الانتقال إلى الجزء الذي يسبقه وهكذا حتى الوصول إلى بداية الحركة ثم ادائها بشكل كامل)) (الصفار، نشوان محمود داود ، ١٩٩٨)

وتعد فعالية رفع الانتقال بكلا نوعيه (النتر والخطف) من الدروس الأساسية التي يتضمنها المنهج الدراسي بكلية وأقسام التربية الرياضية والتي تتطلب من الطلبة تعليم فن الأداء وتتمكن الطالبة أداء الرفعة والوصول إلى الهدف الأساسي من العملية التعليمية.

وانطلاقاً مما تقدم تكمن أهمية البحث كونها محاولة علمية لمعرفة مدى تأثير استخدام الأسلوب المعكوس في فن الأداء لرفعة الخطف لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ومقارنة تأثير الأسلوب المعكوس والمتبع في فن الأداء. وإضافة إلى ذلك تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها في المنطقة التي أجريت على الطالبات برفعة الخطف ذلك بعد انتشارها وادخالها ضمن مفردات أقسام وكلية التربية الرياضية.

وهناك أساليب تدريسية عديدة تساهم بشكل فعال في العملية التعليمية إذ يمكن من خلالها تحسين وتسريع تلك العملية ومنها الأسلوب المعكوس إذ يؤكد (Knapp.1977) بأن ((التعلم في الأسلوب العكسي يكسب المتعلم مهارة فن الأداء بسرعة أكبر من التي يكسبها باستخدام طرائق وأساليب أخرى)) (Knapp, skill in sport . 1977)

هذا ويعكس الأهمية الأكبر ذلك في تلك الحركات والمهارات التي تتمتع بتكنيك صعب ومنها رفعة الخطف من جهة ولدى الطالبات من جهة أخرى .

ومن خلال الملاحظة الميدانية للباحثان لأداء الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة السليمانية لرفعة الخطف، لاحظا بأن هناك أخطاء في الأداء وهذا ما ينعكس على انجازهن ، لذا أرتأتى الباحثان الخوض في استخدام أسلوب آخر ألا وهو الأسلوب المعكوس ذلك بهدف إمكانية تحسين أداء رفعة الخطف ومنها مرحلتي (الثبات والنهوض) وإمكانية الإجابة على التساؤلات الآتية:

- هل إن استخدام الأسلوب المعكوس يؤثر إيجابياً في فن الأداء لرفعة الخطف لطالبات الكلية؟

- هل ان استخدام الاسلوب المعكوس اكثر تأثيرا من الاسلوب المتبع في فن الاداء لرفعة الخطف لطالبات الكلية؟
ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على تأثير الاسلوب المعكوس في فن الاداء لمرحلي النهوض والثبات برفعة الخطف لطالبات الكلية.
- ٢- التعرف على تأثير الاسلوب المتبع في فن الاداء لمرحلي النهوض والثبات برفعة الخطف لطالبات الكلية.
- ٣- مقارنة التأثير بين الاسلوبين المعكوس والمتبع في فن الاداء لمرحلي النهوض والثبات برفعة الخطف لطالبات الكلية.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين احدهما التجريبية والثانية الضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ البالغ عددهن (٢٢) طالبة (تم الحصول على العدد الحقيقي لطالبات السنة الدراسية الاولى لقسم التربية الرياضية للسنة الدراسية ٢٠١٧-٢٠١٨ من شعبة التسجيل في الكلية) اذ اختبرت بالطريقة العمدية والسبب في ذلك:

- كون مادة رفع الاثقال احدى المواد المقررة في المرحلة الاولى بقسم التربية الرياضية .
 - توفير القاعة الداخلية الدولية والادوات اللازمة بما تضمن تطبيق مفردات المنهج التعليمي .
 - كون الباحثان مدرسان المادة في القسم .
 - تعاون ادارة القسم مع الباحثان في ضمان تطبيق البحث .
- وتم اختيار عينة البحث من المجتمع بالطريقة العشوائية المنتظمة اي طريقة القرعة والذي بلغ عددهن ٢٢ طالبات*
وتم تشكيل مجموعتين للبحث بواقع (١١) طالبة لكل مجموعة بذلك بلغت نسبة العينة الى المجتمع ٨١,٨١ % .
وايضا" تم استبعاد (٤) طالبات ذلك لمشاركتهم في التجارب الاستطلاعية . كما مبين في الجدول (١) بذلك اصبح العدد النهائي لكل مجموعة (٩ طالبات).

الجدول (١) يبين العدد الكلي للمجتمع والمجموعتين والمستبعدات والعدد المتبقي

العدد المتبقي	المستبعدات للتجارب الاستطلاعية	العدد	المجاميع	العدد الكلي للطالبات	السنة الدراسية
٩	٢	١١	المجموعة التجريبية	٢٢	الاولى لقسم التربية الرياضية
٩	٢	١١	المجموعة الضابطة		

اما بالنسبة لمفردات الوحدات التعليمية لكل مجموعة من المجموعتين كانت كالآتي:

- المجموعة التجريبية: المنهج التعليمي بالأسلوب المعكوس .
- المجموعة الضابطة: الاسلوب المتبع لمدرس المادة (التقليدي).

٢-٣ الاجهزة والادوات ووسائل لجمع المعلومات

٢-٣-١ الاجهزة والادوات المستعملة في البحث

- قاعة رفع الاثقال

- بار الحديدي وزن ١٥ كغم عدد ١٠ .

- كاميرا تصوير فيدوي نوع sony عدد ٢ ضع ياباني

- اقراص ليزرية عدد ٨

- جهاز تلفزيون نوع casonic شاشة ٥٠ عدد ١

- جهاز dvd نوع sony عدد ١

- الحاسبة الالكترونية .

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

- الدراسات والبحوث المشابهة.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- رأي الخبراء والمختصين

- استمارات الاستبيان

- الملاحظة العلمية

- الاستمارة لتسجيل البيانات

- المقابلات الشخصية.

٢-٤ التصميم التجريبي:

يعرف التصميم التجريبي ب(الاستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل او المتغيرات التي يمكن ان تؤثر في هذه المعلومات) (ابراهيم عبد الخالق ، ٢٠٠١)

استخدم الباحثان التصميم التجريبي (مجموعتين احدهما التجريبية والثانية الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي كما موضح في الشكل (١).

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي المستعمل في البحث

ت	المجموعة	القبلي	المنهج المستخدم	البعدي
١	التجريبي	مستوى الاداء الفني لمرحلتى الثبات والنهوض	منهج تعليمي بالاسلوب المعكوس	مستوى الاداء الفني لمرحلتى الثبات والنهوض
٢	الضابطة	مستوى الاداء الفني لمرحلتى الثبات والنهوض	المنهج المتبع المدرس المادة (الاسلوب التقليدي)	مستوى الاداء الفني لمرحلتى الثبات والنهوض

٢-٥ الاختبارات المستعملة في البحث:

من اجل معرفة مدى تأثير المتغير المستقل (منهج تعليمي بالاسلوب المعكوس والاسلوب المتبع) لمجموعتي البحث على مستوى الاداء الفني لمرحلتى الثبات والنهوض لرفعة الخطف تم قياس مستوى اداء الفني (البناء الظاهري للحركة للرفعة) للمرحلتين.

٢-٥-١ تقيم الاداء (مستوى الاداء الفني):

من اجل تقيم الاداء لرفعة الخطف اتبع الباحثان الخطوات الاتية:

اولا: تحديد مراحل واقسام الرفعة (رفعة الخطف) .

اذ اعتمد الباحثان على تقسيمات الذي يذكره (حسين ، ٢٠٠٩) (حسين ، زردشت محمد رؤوف ، ٢٠٠٩ ، ص٦٧)

اذ قسمت الرفعة الى سبعة مراحل وهي :

- مرحلة تهيؤ في وضع البدء	- المرحلة سقوط تحت الثقل
- مرحلة السحبة الاولى	- النهوض
- مرحلة حركة الركبتين .	- الثبات
- مرحلة السحبة الثانية.	

هذا وان هناك العديد من الدراسات والبحوث السابقة التي اعتمدت على هذا التقسيم

(العامري ، ٢٠٠٨) و (رضا ، ٢٠٠٧)

(العامري ، علاء خلدون ، ٢٠٠٨ ، ص٨٩)

(رضا، صمد محمد ، ٢٠٠٧ ، ص٩٧)

ثانياً: تحديد الدرجات لتقييم مستوى الاداء الفني للرفعة:

بغية تحديد درجات اقسام الرفعة وبصورة كاملة قام الباحثان على حصر شامل للبحوث والدراسات المشابهة واجراء العديد من المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص، حيث توصل الباحثان وبالاتفاق مع السيد المشرف الاعتماد على تقسيمات التي اتبع (حسين ، ٢٠٠٩)

(حسين ، زردشت محمد رؤوف ، ٢٠٠٩ ، ص٧٣)

والذي قسمت الرفعة الى سبعة مراحل وشخص لقياس الرفعة (٢٠) درجة وقسمت على المراحل ال(٧) كما مبين في الجدول (٢) :

جدول (٢) يبين اقسام رفعة الخطف و درجاتهم وفقا للمراحل

المتغير						
اقسام ودرجاته						
النهوض	الثبات					
٣	٣	٣	٣	٣	٣	٢
٦ درجات						
٢٠						
المجموع						

ووفق ذلك بلغت درجة المرحلتين (٦ درجات) بواقع (٣ درجات) لكل مرحلة وتم احتساب درجة كل طالبة من قبل اربعة مقومين متخصصين* في مجال رفع الانتقال ، اذ يقوم كل مقوم بتقييم اداء الطالبة من طريق الملاحظة العلمية.

٢-٥-٢ التصوير الفيديوي:

من اجل معرفة مستوى الاداء الفني لرفعة الخطف لدى عينة البحث (المجموعتين) استخدم الباحثان التصوير الفيديوي باستخدام كاميرا نوع (spny-m7) يابانية الصنع ، اذ كانت مثبتة على بعد بحيث تكون حركة الطالبة مرئية امام عدسة التصوير بغرض تصوير الاداء . واجرى الباحثان الاختبارات مرتين (قبلي وبعدي) اجري تصوير كل طالبة مرتين الاداء رفعة الخطف وتسجيلها على شريط فيديو ثم تحويلها الى اقراص (CD) الليزرية بغرض تقويمها لمجموعتي البحث ، وكانت اقسام درجة كل طالبة بحذف اعلى واقل درجة اعطاها المقومون وقسمت الدرجات الوسيطيين على (٢) للحصول على الدرجة النهائية لكل لاعب .

٢-٦ اعداد منهج تعليمي بالأسلوب المعكوس:

قام الباحثان بحصر شامل للمصادر والمراجع والدراسات التي تناولت موضوع الاسلوب المعكوس اضافة الى شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) بهدف معرفة والاستطلاع على الاسلوب المستعمل في البحث ، ثم بعد ذلك قام الباحثان باعداد منهج تعليمي بالاسلوب المعكوس وعرضه على عدد من المختصين في مجال اللعبة والتعلم الحركي بهدف الاخذ بآرائهم وعند قيام الباحثان باعداد مفردات المنهج راعا سهولة وصعوبة الوحدات وملائمة العمر ومستوى العينة ومدة التمرينات و فترات الراحة وبعد جمع الاراء للمختصين وابداء صلاحية المنهج وفق الاسلوب المستخدم اصبح لدى الباحثان المنهج والذي تكون من (١٦) وحدة تعليمية .

٢-٧ تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

من خصائص العمل التجريبي ان يقوم الباحث بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة معينة ويتحدد اسباب حدوثها (فان دالين وآخرون ، ١٩٨٦ ، ص٣٤٨)

يتضمن البحث عددا من المتغيرات الاتية

اولا: المتغيرات المستقلة: يتمثل في الاسلوب المعكوس

ثانيا: المتغيرات التابعة: يتمثل في (مستوى فن الاداء) لرفع الخطف

ثالثا: المتغيرات الدخيلة (غير التجريبية):

يعرف المتغير بانه ((نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث، ولكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير الدخيل قياسه))

(الخياط ، ١٩٩٥ ، ص٥٧)

ولكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة ويؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها وعليه تحديد

هذه المتغيرات والسيطرة عليها". (عودة ومكاوي ، ١٩٨٧ ، ص١٣٧)

ومن المتفق عليه ان سلامة التصميم التجريبي لها جانبان احدهما داخلي والاخر خارجي.

(الزوبعي والغانم ، ١٩٨١)

وفيما يأتي عرض لأهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية والخارجية:

اولا:- السلامة الداخلية للتصميم: اهم المتغيرات التي تؤثر على المتغيرات التابعة هي:

١- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة : لم يتعرض البحث طول مدة التجربة من تاريخ

(٢٠١٨/٣/٢٥) الى (٢٠١٨/٥/٢٦) لأي حادث مؤثر سلبيا التجربة.

٢- العمليات المتعلقة بالنضج : يقصد بها كل المتغيرات بالنمو البايولوجي والنفسي التي تؤثر في استجاباتهم ، الباحثون يتعرضون لعمليات النمو نفسها كذلك استخدام التوزيع العشوائي وتحقيق التكافؤ في العمر الزمني للمجموعتين ، كل هذه العوامل قللت من تأثير هذا المتغير في المتغير التابع.

٣- ادوات القياس: تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام العدد نفسه من البار الحديدي والعصا الخشبية

- ٤- الفرق في اختبار الافراد: لتلافي هذا العامل استخدم طريقة الاختيار العشوائي لمجموعتي البحث وتم تكافؤهما .
- ٥- التاركون للتجريبية : لم يتم استبعاد اية طالبة من المجموعتين .

ثانياً:- السلامة الخارجية للتصميم:

تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحثان فيها من تعميم نتائج بحثهم خارج نطاق عينة البحث وفي موافق تجريبية مماثلة^١ وللتأكد من السلامة الخارجية يتطلب ان تكون التجريبية خالية من الاخطاء الاتية

١- تفاعل تأثير المتغير المستقل (التجربي) مع تحيزات الاختبار .

ان هذا العامل ليس له تأثير لأن اختبار العينة وتحقيق التكافؤ يقصد بين مجموعتي البحث كما ذكر سابقاً.

٢- أثر الاجراءات التجريبية:

ان الباحثان على وعى بإمكانية وجود أثر العامل على اداء مجموعتي البحث ، فلم يخبراهما بأنهم يخضعون أو انهم يمارسان عليهما اسلوباً جديداً في التعلم وكذلك عدم اعطاء المجموعة التجريبية مزيداً من الاهتمام وكان هذا بالاتفاق مع مدرس المادة ، فضلاً عن ان الباحثان كانا يدخلان محاضرات مجموعتي البحث منذ العام الدراسي- بداية وكأن مدرس ثاني مع مدرس المادة وبهذا اصبح مألوفاً لديهم وقد زال تأثير المتغير الى حد كبير ، فضلاً عن ما ذكر سابقاً فقد تطلب البحث ضبط عوامل أخرى تتعلق بالإجراءات التجريبية هي:

أ- المادة التعليمية:

لقد حدد المبحث الاول والثاني من كتاب (المهارات والتدريب في رفع الأثقال) وهي مفردات الفصل الثاني من الكتاب المنهجي المقرر على طلبة السنة الدراسية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في موضوعات رفعة الخطف والنتر بفعالية رفع الأثقال. (نصيف وعبد الله ، ١٩٨٨ ، ص٨٣-٩٠)

ب- مدرس المادة :

قام مدرس المادة بتدريس تلك المجموعتين بعد ان تم تدريبه على استخدام هذا النوع من التدريس، وأبداء الملاحظات من قبل الباحثان ، وكانت هذه العملية بمثابة تجربة استطلاعية اولى للباحثان والمدرس واهم أهدافها هي:

- ١- التأكد من سيطرة مدرس المادة على افراد عينة البحث.

- ٢- التأكد من اعطاء التغذية الراجعة الى قائد المجموعة وليس لكل طالب فردياً.
 - ٣- التوصل الى افضل وسيلة لشرح المادة التعليمية وكيفية اشتراك الطالبة.
 - ٤- مدى انسجام التمارين الخاصة برفعة الخطف .
 - ٥- التعرف على مدى تقبيل لهذه الطريقة المختلفتين.
 - ٦- مراعاة دقة السيطرة على تنفيذ الزمن الفعلي لكل تمرين.
 - ٧- ملائمة تقسيم عمل كل مجموعة ضمن حيز محدد من ارضية القاعة .
- تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠١٨/٣/١٩) على مجموعة من طالبات المرحلة الاولى وعددهم (٤) طالبات بهدف التعرف على اهم المعوقات التي قد ترافق عملية تطبيق الاسلوب المعكوس .
- ج- مدة التجربة: كانت مدة التجربة متساوية لمجموعتي البحث ، اذ بدأت التجربة بتاريخ (٢٠١٨/٣/٢٥) وانتهت في (٢٠١٨/٥/٢٦) بواقع (١٦) وحدة تعليمية لكل مجموعة ، وقد حرص الباحثان على تنظيم الجدول الاسبوعي بوضع مجموعتي البحث في يومين (الاثنين والاربعاء).
- د- مكان المحاضرة: تلقى طلاب المجموعتين محاضراتهم في مكان واحد ، وهو قاعة رفع الاثقال بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية.
- ٢-٨ التجارب الاستطلاعية:
- ٢-٨-١ التجربة للمنهج بالأسلوب المعكوس:
- قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل بتنفيذ التجربة الاستطلاعية ذلك بعد اعداد المنهج التعليمي (بالاسلوب المعكوس) على (٤) طالبات من مجتمع البحث في ٢٠١٨/٣/١٩ وفي تمام الساعة (العاشرة) في قاعة رفع الاثقال بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية ، اذ قام بتطبيق الوحدة التعليمية واحدة بالاسلوب المعكوس وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:
- ١- التعرف على المعوقات والسلبيات التي قد تواجه الباحثان.
 - ٢- مدى تفهم العينة.
 - ٣- سهولة تطبيق التمرينات.
 - ٤- بمثابة تدريب لمطبق التمرينات داخل الوحدات التعليمية.
 - ٥- مدى اكتفاء الوقت التي وضعت لتطبيق كل تمرين.
 - ٦- الوصول الى البدائل قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

واسفرت نتائج التجربة عن ان لس هناك اية معوق وسلبيه قد تواجه الباحثان ، وكانت تمرينات الوحدة تعليمية مفهومة وامكانية تطبيقهم من قبل العينة ، والوقت الذي خصص لتطبيق كل تمرين كانت كافية .

فريق العمل المساعد (أ.م.د. انور محمود رحيم ، م.د. زردشت حمد رؤوف ، م.د. سركو حمد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية)

٢-٨-٢ التجربة الاستطلاعية:

بعد ان تم تحديد درجات المعرفة مستوى الاداء (رفعة الخف) وتهيئة الاجهزة والادوات لقياس وتصوير اداء الرفعة لعينة البحث ، قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة لتلك الغرض على عينة (٤) طالبات من مجتمع البحث في القاعة الخاصة لمادة رفع الاثقال بتاريخ ٢٠١٨/٣/١٨ الساعة العاشرة صباحا .

وبحضور الباحثان والمشرف وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- ١- التعرف على المعوقات والسلبيات التي قد تواجه الباحث
- ٢- مدى سهولة وفهم الاختبارات ، (فن الاداء) لدى العينة
- ٣- سلامة الاجهزة والادوات لعملية التصوير
- ٤- ضمان اجراء عملية التصوير للاداء اثناء تطبيق الاختبار لرفع الخطف .
- ٥- تدريب لفريق العمل (*) والقائم بعملية التصوير .
- ٦- الوصول الى البدائل اللازمة قبل التجربة الرئيسية.

٢-٩ التكافؤ بين المجموعتين:

بغية امكانية رجوع الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتأثير التغير المستقل قام الباحثان بتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الاتية :

- الوزن	- الطول
- القوة القصوى للذراعين	- مرونة الجذع
- القوة القصوى للرجلين	- مرونة الكتف
- القدرة الانفجارية للذراعين	- مستوى الاداء الفني
- القدرة الانفجارية للرجلين	- الانجاز

وبهدف امكانية الحصول على الاختبارات المقننة لقياس القدرات البدنية المحددة والتي تم اختيارهم من الدراسات السابقة والتي اشيرت الى ان القدرات الخاصة البدنية المشاركة في رفعة الخطف هم ٦ قدرات مما تم ذكرهم اعلى (حسين ، ٢٠٠٩) و(رضا ، ٢٠٠٧) و (العامري ، ٢٠٠٨)

(حسين ، زردشت محمد رؤوف ، ٢٠٠٩ ، ص٨٢)

(رضا، صمد محمد ، ٢٠٠٧ ، ص٦٨)

(العامري ، علاء خلدون ، ٢٠٠٨ ، ص٩١)

قام الباحثان بتحديد الاختبارات المقننة لقياس تلك القدرات من المصادر والمراجع العلمية:

- القوة القصوى للذراعين

- القوة القصوى للرجلين

- القدرة انفجارية للذراعين

- القدرة انفجارية للرجلين

- مرونة الجذع

- مرونة الكتف

(المندلأوي واحمد ، ١٩٧٩ ، ص٨٧)

- التوازن

(التكريتي وعلى ، ١٩٨٦)

(عبد الخالق ، ١٩٩٩)

(سليمان وابو نمره ، ١٩٩٥)

علما بأن الاختبارات البدنية اعلاه تم تطبيقها في العديد من الدراسات والبحوث على نفس المستوى والعمر من العينة في البيئة العراقية لذا تعد الاختبارات المستخدمة تتمتع بالاسس العلمية العالمية . وان الهدف من اجراء التكافؤ في القدرات البدنية وبين المجموعتين هو تلافي تاثير هذا المتغير "ان لمستوى قابليات اللياقة على سبيل المثال كلما كان قابلية القوة جيدة ادى المتعلم الحركة اسرع و لو ان اداء الحركة الجيدة غير متكاملة من الناحية التكنيكية لكن هذه المتطلبات لتحسين وتكافؤ التوافق مستقبلا"

(عبد الغني ، ١٩٨٧)

وتشير نتائج البحوث التي اجريت سابقا الى ان ان الفرد المتعلم الذي يمتلك الصفات البدنية والحركية افضل في بداية العملية (يمكن القول بان ذلك الفرد متعلم لعناصر اللياقة البدنية في بداية العملية التعليمية يعطي فرصة اكبر من غيرها)

(عبد الغني ، ١٩٨٧)

لذا بعد تحديد القدرات وترشح الاختبارات البدنية والحركية المناسبة ، تم التكافؤ بين مجموعتين البحث

(٢٠١٨/٣/٢٤) في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية بمساعدة فريق العمل المساعد وتم الحصول على النتائج كما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين متوسط الفروق والانحراف بين المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ت) لمتغيرات

(الوزن ، الطول ، القدرات البدنية والحركية)

الدلالة	الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	انحراف الفروق	متوسط الفروق	
الوزن	٠,٤٢	٠,٣٧	٠,٦٢	١٦	٠,٣٧٠	غير معنوي
الطول	٠,٥٠	٠,٢٢	٠,٥١	١٦	٠,٧١٠	غير معنوي
القوة القصوى للذراعين	٠,٢٨	١,٩٨	٠,٣٠	١٦	٠,٩٥	غير معنوي
القوة القصوى للرجلين	١,١١	٦,٢٠	٠,٤٣	١٦	٠,٨٩	غير معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	٠,٠٨	٠,١٩	٠,٥١	١٦	٠,٤١	غير معنوي
القدرة الانفجارية للرجلين	٠,٢٠	٥,١٦	٠,٧٣	١٦	٠,٣٢	غير معنوي
مرونة الجذع	٠,٣٠	٠,٦٥	٠,٢٠	١٦	٠,٦٤	غير معنوي
مرونة الكتف	٠,٤٢	٠,٩٦	٠,٥٢	١٦	٠,٤٨	غير معنوي
مستوى الاداء الفني	٠,١٦	٠,٦٠	٠,٤١	١٦	٠,٥١	غير معنوي

• كل قيمة في حقل الدلالة الاحصائية اقل من (٠,٠٥) الفرق معنوي

يتبين من الجدول (٣) انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في القدرات البدنية والحركية وفن الاداء لرفعة الخطف مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

٣-١٠-١ الوحدات التعريفية:

قبل تطبيق الاختبارات القبلية لرفعة الخطف ، قام الباحثان بتطبيق وحدتين تعريفيتين للمنهج بالاسلوب المعكوس

على أفراد عينة البحث (مجموعتي البحث) ذلك بحضور مطبق التمرينات والسيد المشرف في (٢٣/٣/٢٠١٨) الساعة العاشرة وفي القاعة الخاصة لمادة رفع الاثقال بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية ، إذ تم شرح الفقرات المستخدمة في البحث داخل الوحدة التعريفية وللمجموعتين.

٢-١٠-٢ الاختبارات القبلية:

بعد تهيئة جميع المستلزمات والاجراءات الأولية للاختبارات والتجربة الاستطلاعية وعملية التكافؤ والوحدات التعريفية ، قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث (فن الاداء) فى قاعة رفع الاثقال كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية.

٣-١٠-٣ تطبيق المنهج التعليمي بالأسلوب المعكوس والتقليدي:

بعد ان تم اعداد وبناء المنهج التعليمي بالاسلوب المعكوس استناداً على المصادر والمراجع والدراسات المشابهة ، تم وضع مفردات التطبيق على شكل منهج علمي للمجموعة التجريبي وبواقع (٦١ وحدة تعليمية لكل من المجموعتين والتي استغرقت (٨) أسابيع أي بواقع وحدتين في الاسبوع وكالاتي:

المجموعة التجريبية الاولى (الاسلوب المعكوس)

- القسم الاعدادي/مدته ١٥ دقيقة يتضمن:

تهيئة الادوات وترديد التحية ٣ دقائق

الاحماء العام ٦ دقائق

الاحماء الخاص ٦ دقائق

- القسم الرئيسي/مدته ٧٠ دقيقة يتضمن:

الجزء التعليمي ١٠ دقيقة

تم شرح مفردات الوحدة بكاملها واعطاء صورة اولية للتمارين التطبيقية عامة(تمارين مدرس) وتمارين خاصة .

- الجزء التطبيقي ٦٠ دقيقة يضمن:

تطبيق تمارين عامة ١٥ دقيقة

تطبيق تمارين الخاص (لأسلوب المعكوس)) ٢٠ دقيقة

المجموعة الضابطة (التمرينات المعدة من قبل المدرس):

يقوم افراد هذه المجموعة بالتمرنات المتبعة له في النشاط التطبيقي ، وان من تعطى بالطريقة الشفوية اي دون استخدام الأسلوب وبنفس الاوقات الزمنية ومن ثم يقوم الباحثان بعرض نماذج (١) للمجمعتين على المختصين في مجال(تعليم الحركة واللعب) لبيان رأيهم حول صلاحية المناهج وتسلسل مفردات الوحدة بصورة عامة والنشاط التطبيقي بصورة خاصة بعد أخذ بآراء صلاحية المنهج .

٢-١٠-٤ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق منهج التعليم بالأسلوب المعكوس للمجموعة التجريبية والتمرنات المتبعة للمدرس على المجموعة الضابطة ، قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات (مستوى الاداء الفني والانجاز لرفعة الخطف) ولمجموعتي البحث في قاعة مادة رفع الانتقال بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي استغرقت يوم واحد ٢٠١٨/٥/٢٨ اذ حاول الباحثان قدر الامكان بتوفير نفس الظروف المكانية والمناخية واستخدام نفس الاجهزة والادوات .

٢-١١ الوسائل والمعالجات الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط
- اختبار t- test للعينات المستقلة.
- اختبار t- test للعينات الغير المستقلة.

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الفروق بين الاختباريين القبلي والبعدى في فن الاداء لمرحلتى (الثبات والنهوض) للمجموعة التجريبية وتحليلها .

جدول (٤) يبين المؤشرات الاحصائية للمجموعة التجريبية في فن الاداء

المتغير	وحدة القياس	القبلي	البعدى	قمة T	الدلالة	قوة الاحتمال
---------	-------------	--------	--------	-------	---------	--------------

		س	ع	س	ع	المحسوب	الجدولي *		
فن الاداء	درجة	٢,١٧	٠,٣١	٤,٩٦	٠,٥١	١٠,١٦	٢,٣١	٠,٠٠٠	معنوي

* تحت درجة الحرية (٩ - ١ = ٨) ونسبة الخطأ (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٤) ما يأتي:

بلغ الوسط الحسابي لفن الاداء للمجموعة التجريبية (٢,١٧) والانحراف المعياري (٠,٣١) للاختبار القبلي

وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٤,١٦) والانحراف المعياري (٠,٥١) وكانت نتائج اختبار T بلغت (١٠,٤٦) وبدلالة ٠,٠٠٠ وهي اقل من (٠,٠٥) مما يدل وجود فرق معنوي بين قبلي وبعدي .

٢-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في فن الاداء لمرحلتي (الثبات والنهوض) للمجموعة الضابطة وتحليلها

الجدول (٥) يبين المؤشرات الاحصائية للمجموعة الضابطة في فن الاداء

المتغير	وحدة القياسي	القبلي		البعدي		قمة T		الدلالة	قوة الاحتمال
		س	ع	س	ع	المحسوب	الجدولي		
مستوى الاداء الفني	درجة	٢,٠١	٠,٩١	٣,١١	٠,٦٣	٤,٣١	٢,٣١	٠,٠٠٢	معنوي

* تحت درجة الحرية ٩ - ١ = ٨ ونسبة الخطأ ٠,٠٥

يتبين من جدول (٥) ما يأتي:

بلغ الوسط الحسابي لفن الاداء للمجموعة الضابطة (٢,٠١) والانحراف المعياري (٠,٩١) للاختبار القبلي وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٣,١١) والانحراف المعياري (٠,٦٣) وكانت نتائج الاختبار T بلغت (٤,٣١)

وبدلالة ٠,٠٠٢ وهي اقل من (٠,٠٥) مما يدل وجود فرق معنوي بين القبلي والبعدي

٣-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين في فن الاداء لمرحلتي (الثبات والنهوض) وتحليلها

جدول (٦) يبين المؤشرات الاحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في فن الاداء

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	س بعدي	ع بعدي	قيمة ت		الدلالة	قوة الاحتمال
					المحسوب	الجدولي *		
مستوى الاداء الفني	درجة	التجريبية	٣,١١	٠,٦٣	٢,٦٣	٢,١٢	٠,٠٠٣	معنوي
		الضابطة	٣,١١	٠,٦٣	٢,٦٣	٢,١٢		

* تحت درجة الحرية (١٨ - ٢ = ١٦) ونسبة خطأ (٠,٠٥)

يتبين من جدول (٦) ما يأتي:

بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٣,١١) والانحراف المعياري (٠,٦٣) للاختبار القبلي في اختبار فن الاداء، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٤,٩٦) والانحراف المعياري (٠,٥١) وكانت نتائج الاختبار ت بلغت (٢,٦٣) وبدلالة (٠,٠٠٣) وهي اقل من (٠,٠٥) مما يدل وجود فرق معنوي بين المجموعتين في اختبار فن الاداء للمرحلتين لصالح المجموعة التجريبية.

٣-٤ مناقشة النتائج:

بعد معالجة البيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها بالوسائل الاحصائية المناسبة ، تم عرضها على الجداول التوضيحية ، اذ تبين من الجدولين (٥,٤) بأن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء (فن الاداء) لمرحلتين (الثبات والنهوض) كانت معنوية وللمجموعتين ، اذ ان السبب في معنوية الفرق للمجموعة التجريبية (الاسلوب المعكوس) يعزوها الباحثان الى:

- ان تسلسل ومراعات سهولة وصعوبة التمرينات داخل الوحدة التعليمية كان له اثر ايجابي في اكتساب فن الاداء للرفعة لدى الطالبات اذ ان الباحثان رتعت ذلك من خلال اعداد وتصميم التمرينات والذي بدوره ادى الى اكتساب التوافق التام لدى الطالبة ومن ثم يفهم البرنامج الحركي للمرحلة الثانية الا وهي مرحلة التوافق الدقيق الذي وصلوا اليهن الطالبات ذلك تبين من خلال النتائج التي حصلت عليه.

- ان الاسلوب المستخدم (الاسلوب المعكوس) كان جديدا لدى الطالبات مما حث بهن وشجعهن في الاداء ودخل نوع من المنافسة بينهن.

كما ان التعلم بالطريقة الجزئية من الاسلوب المعكوس يسهم في اكتشاف الاخطاء المبكر لكل جزء والعمل على معالجتها قبل ان تصبح هذه الاخطاء جزا من قبل الطالبة والذي يصعب التخلص منه لاحقا وتؤكد (مطر، ١٩٩١) ان ((الاسلوب العكسي يسهل على المتعلم في تشخيص الاخطاء وتقييمها ويترك للمتعلم هذا الشيء من خلال الواجب القصد لهذه (الاجزاء)) (مطر، اميرة محمد على ، ١٩٩١)

ومن خلال نتائج الجدول (٥) الخاص للمجموعة الضابطة تبين بأن افراد المجموعة ظهرت لديهم الفرق المعنوي وهذا يدل على ان اتباعهن للاسلوب التقليدي اسهم في تعليم فن الاداء للمرحلتين ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى ان

ممارسة التمرينات بالطريقة الامرية ايضا ساهم فى التعلم وان التكرارات كانت مقبولة لدى افراد العينة عند ادائهن للفعالية وحصلت التكيف معهن.

ومن خلال الجدول (٦) يتبين بأن الفرق بين المجموعتين واتباعهن للاسلوبين المعكوس والتقليدى كانت لصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى:

- ان المتعلمة من خلال ممارسة الاسلوب المتبع قد تولد لديها نوع من الملل لمعرفة سبقا بطريقة التدريس التقليدية اى انها خالية من الاشتياق ، وايضا ان هناك سببا آخر بأن فى الاسلوب المعكوس يتم تجزئة المهارة ولا يتم الانتقال بالمتعلمة الى الجزء الثانى من المهارة الا اذا تم اتقان الجزء الاول ، وهذا برأى الباحثان يتناسب مع مواصفات رفعة الخطف لان هذه الرفعة تعد من الانواع الصعبة ويتطلب قدرات بدنية وتكنيكية . لذا فأن التسلسل فى تعلم تفاصيل الاداء الفنى الواحدة بعد الاخرى ضرورى . وتتبع التصحيح والتعزيز للمتعلقة بشكل أنى ولكل جزء على حدة تساعد على تجنب فن الاخطاء التعليمية وتراكمها.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- اثبت استخدام المنهج التعليمي بالأسلوب المعكوس تأثيرا ايجابيا في فن الاداء لمرحلي الثبات والنهوض لرفعة الخطف لطالبات الكلية .

٢- ان الاسلوب التقليدي المتبع اثرا معنويا في فن الاداء لمرحلي لرفعة الخطف لطالبات الكلية .

٣- تفوق تأثير استخدام المنهج التعليمي بالأسلوب المعكوس على استخدام الأسلوب المتبع في فن الاداء لمرحلتى الثبات والنهوض لرفعة الخطف لعينة البحث.

٤-٢ التوصيات:

١- تعميم نتائج الدراسة على عينة البحث والاستفادة من المنهج التعليمي بالأسلوب المعكوس في تعليم المبتدئات لفن الاداء لمرحلتى لرفعة الخطف بفعالية رفع الاثقال .

٢- ضرورة استخدام الأسلوب المعكوس كونه الافضل من الأسلوب المتبع في فن الاداء برفعة الخطف لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٣- التأكد على اهمية الأسلوب المعكوس بالدورات والندوات وطرائق التدريسى وامكانية استخدامه في تعليم مبتدئين لرفعة الخطف لفعالية رفع الاثقال .

٤- اجراء دراسة مماثلة باستخدام الأسلوب المعكوس في رفعة النتر بفعالية رفع اثقال لطالبات الكلية .

٥- اجراء دراسات مماثلة للفئات العمرية والجنس الاخر في الأسلوب المعكوس .

المصادر

- أبراهيم عبد الخالق ، التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية: (عمان ، دار عمان للنشر، ٢٠٠١).
- التكريتي، وديع ياسين واخران ، أثر استخدام عدة طرائق تعليمية فى المستوى الرقمى لفعالية رمى الرمح (مجلة التربية والعلوم ، جامعة الموصل ، العدد ١٩، ١٩٩٦)
- التكريتي، وديع ياسين ومحمد على، ياسين طه، الاعداد البدني للنساء: (الموصل، مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦)
- الحسو، عبد الجبار عبد الرزاق، دراسة مقارنة بين الاسلوبين المتدرج والعكسى فى تعلم قفزة اليدين الامامية على جهاز حصان القفز (رسالة ماجستير، جامعة الموصل ، ١٩٩٦).

- حسين، زردشت محمد رؤوف، تأثير اسلوب التعلم التعاوني في التحصيل الحركي والقدرات البدنية الخاصة لرفعة الخطف والاحتفاظ بها لدى طلاب كلية التربية الرياضية : (رسالة ماجستير، جامعة السليمانية، ٢٠٠٩).
- الخياط، ضياء قاسم، أثر استراتيجيتي التدريس بالأهداف والتغذية الراجعة في مستوى الاداء المهارات الحركية بكرة اليد (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٥).
- الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم، مناهج البحث في التربية ، ط١: (بغداد مطابع جامعة بغداد، ١٩٨١).
- رضا، صمد محمد، دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الميكانيكية لاساليب مختلفة من المسافة بين القبضتين في رفعة الخطف: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، ٢٠٠٧).
- الصفار، نشوان محمود داوود، أثر استخدام الحقيبة التعليمية بأسلوبين في وقت التعلم الاكاديمي والتحصيل الحركي لفعالية رمي الرمح: (اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، ١٩٩٨).
- فان دالين، ديوبولد وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط٣: (ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٦).
- العامري ، علاء خلدون، تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني في تعلم رفعة الخطف وبعض المهارات في كرة السلة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، ٢٠٠٨).
- عبد الخالق ، عصام، التدريب الرياضي: (مصر، دار المعارف، ١٩٩٣).
- عبد الغنى، محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط١: (الكويت، مطبعة فيصل، ١٩٨٧).
- عودة، احمد سليمان ومكاوي، فتحي حسن، اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية: (الاردن، جامعة اليرموك، مكتبة المنار للنشر والطباعة، ١٩٨٧).
- مطر، اميرة محمد على، دراسة حول الاسس العلمية في تعلم الشقلبة الامامية على حصان القفز (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، ١٩٩١).
- نصيف، عبد على وعبد الله، صباح عبدی، المهارات والتدريب في رفع الاثقال (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨).
- المندلاوي ، قاسم حسن واحمد، سعيد احمد، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، مطبعة الملاء، ١٩٧٩).
- Knapp.skill in sport:London.and Henlay pawl.1977
- Shieler,P.R:water ball,Physical education press,Moscow.1982

ملحق (١)

زمن الوحدة: ٩٠د

نموذج وحدة تعليمية لرفعة الخطف بالأسلوب المعكوس

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الهدف التعليمي	التمرين المستخدم	الشدة التدريبية	عدد المجاميع	عدد التكرارات في كل مجموعة	مجموع الكلى للتكرارات	الزمن
١	التحضيرى	الاحماء العام	سير - هرولة - انطلاقات - قفزات افقية	وزن الجسم	-	-	-	١٠ د
		الاحماء الخاص	احماء المفاصل حسب طبيعة التمرين	وزن الجسم	-	-	-	١٠ د
٢	الرئيسي التعليمي	خطف جالس من الوضع المعلق	يستمر الرباع بالسقوط حتى وضع القرفصاء ثم النهوض إلى وضع الوقوف	-	-	-	-	٤٥ د
	تطبيقي الاداء			البار الحديدي فقط	٨	٦	٤٨	
			راحة	٢٠ بين كل دور	٨	-	-	١٦ د
٣	الختامي	- تهدئة			١	١	١	٩ د