

منهج تعليمي بالأسلوب التدريبي وفق المستويات الأرضية المائلة وأثره ببعض القدرات الوظيفية
والبدنية والتحصيل الحركي للوثبة الثلاثية للطلاب

أ.د. أمل صابر علي ، م.د. حسن هاشم عبد الله ، أ.د. فرهنك فرج محمد غريب

العراق. جامعة حلبجة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ تسليم البحث / ٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر ٢٠٢١/٤/١١

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على الأسلوب التدريبي وفق المستويات الأرضية (منحدرة مائلة) وأثره على بعض القدرات الوظيفية (معدل النبض ، الكفاءة التنفسية ، الضغط الدموي بنوعيتها) والقدرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية) والتحصيل الحركي (مستوى الأداء والانجاز) لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبيتين والتمارين تكون متشابهة والفرق يكون فقط في المستويات الأرضية (منحدرة ومرتفعة) وتم اختيار مجتمع البحث عمديا من طلاب قسم التربية الرياضية/المرحلة الثالثة (٢٠٢٠-٢٠٢١) بجامعة السليمانية وبلغ عددهم (٦١) طالبا واختار الباحثون عينة البحث الاصلية من مجتمع البحث وبلغ عددهم (٢٠) طالبا موزعين على مجموعتين تجريبيتين بالتساوي وهذا يعني كل مجموعة تجريبية (١٠) طلاب وتم اختيار العينة عشوائيا بعد استلام القوائم الرسمية من شعبة تسجيل الكلية والقسم وتم اختيار العينة من القوائم الرسمية لكل شعبة دراسية واعتمد الباحثون على اختيار الأرقام الزوجية من شعبتين (أ ، ب) اما الشعبة (ج) فكان للتجارب الاستطلاعية ، وتم تطبيق الوحدات التعليمية بواقع وحدة تعليمية واحدة حسب التعليمات الصحية من الوزارة والجامعة والكلية والتي تنص على الدوام يوم واحد بالأسبوع تخوفا من جائحة كورونا ولمدة (٨) أسابيع عن طريق مدرس مادة العاب القوى واستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل ومناقشة النتائج والذي كان من أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في معظم القدرات الوظيفية والبدنية والتحصيل الحركي ولصالح الاختبارات البعدية . وأوصى الباحثون باستخدام التضاريس الأرضية المتنوعة الموجودة في الكلية والجامعة خلال دروس العاب القوى .

الكلمات المفتاحية: الأسلوب التدريبي ، القدرات الوظيفية ، القدرات البدنية ، التحصيل الحركي ، الوثبة الثلاثية .

An educational curriculum with a training method according to the inclined ground levels and its effect on some functional and physical abilities and the motor achievement of the triple jump for students

Dr. Amal Saber Ali, Dr. Hassan Hashem Abdullah, Prof.Dr. Farhank Faraj Muhammad

Iraq. Halabja University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Summary

The research aims to identify the training method according to ground levels (sloping slope) and its impact on some functional abilities (pulse rate, respiratory efficiency, blood pressure of both types) and physical abilities (explosive power of the legs, agility, transitional speed) and motor achievement (performance and achievement level) for effectiveness The triple jump for students and the researchers used the experimental method

The two experimental groups and the exercises are similar and the difference is only in the ground levels (sloping and elevated) and the research community was deliberately chosen from the students of the Department of Physical Education / Third Phase (2020-2021) at the University of Sulaymaniyah, and their number was (61) students and the researchers chose the original research sample from the research community Their number was (20) students divided into two experimental groups equally, and this means that each experimental group was (10) students. The sample was chosen randomly after receiving the official lists from the College Registration Division and the department. The sample was chosen from the official lists of each study division. The researchers relied on choosing even numbers from two divisions.

(A, B) As for Division (C), it was for exploratory experiments, and the educational units were implemented by one educational unit according to the health instructions from the Ministry, the University and the College, which always stipulates one day a week for fear of the Corona pandemic and for a period of (8) weeks through a game teacher The researchers used the statistical package (SPSS) to analyze and discuss the results, the most important of which was the presence of statistically significant differences between the tribal and remote tests in most of the functional and physical abilities and motor achievement in favor of the post tests. The researchers recommended the use of the various terrains in the college and university during athletics lessons.

Keywords: training style, functional abilities, physical abilities, motor achievement, triple jump.

١- المقدمة:

مما لا شك فيه ان ابرز ملامح هذا العصر ، التقدم والتطور السريع الذي لم يسبق له مثيل في شتى ميادين ومجالات الحياة بالاعتماد على الإمكانيات العلمية لمسايرة الإنتاج العلمي ومن هذه المجالات هو مجال التربية الرياضية من حيث التعليم والتدريس والتدريب ، ولكي يندفع هذا المجال الى البناء والتطور وجب الاهتمام بتعليمه وتدريبه بأحسن وانسب الطرائق والأساليب خلال العملية التعليمية ، والاتجاه الحديث يؤكد في الحصول على الخبرة التي يتركها الموقف التعليمي والذي يهتم المعلم في البيئة التعليمية ويرى

(عبد الحافظ سلامه ، ٢٠٠١) بأن "الاختلافات الكبيرة في الفعاليات الحركية في عموم الألعاب الرياضية المنتشرة اوجدت طرائق واساليب متنوعة لتعليم الفعاليات"

(عبد الحافظ سلامه ، ٢٠٠١ ، ص٦)

ولقد اعتاد المدرسون على استخدام طرائق وأساليب متبعة خلال التعليم والتدريب دون الاستعانة بالأساليب والطرق المتنوعة التي توظف الطبيعة والتضاريس في المجال الرياضي ومن استخدامات الطبيعة والتضاريس هي الارضيات المائلة (المنحدرة والمرتفعة) والتي تعمل على زيادة المقاومات للطالب المتعلم وهذه الارضيات المائلة لها تأثير في القدرات الوظيفية والبدنية الخاصة لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب وتعتبر فعالية الوثبة الثلاثية من فعاليات العاب القوى والتي تدرس في المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية ويذكر (محمد عثمان ، ١٩٩١) "هي من الفعاليات الرقمية التي تعتمد على المميزات والصفات الشخصية التي تعمل على التحدي للمسافة والارتفاع والزمن"

(محمد عثمان ، ١٩٩١ ، ص١٢٣)

وان هذا التنوع في اعطاء التمارين يساعد على تطور وتحسن القدرات الوظيفية والبدنية والتحصيل الحركي في الحصول على مسافه ابعد في فعالية الوثبة الثلاثية للطلاب . وان استخدام الارضيات المائلة (المنحدرة والمرتفعة) تعمل على التقدم بالمهارات الحركية والتطور الدقيق لمراحل الاداء في الوثبة الثلاثية وهي (الاقتراب ، الحجلة ، الخطوة ، الوثبة) وهذا يحتاج الى مستوى اداء فني عالي واجادتها تعمل على الانجاز الرقمي للوثبة الثلاثية للطلاب ، وتعمل على زياده في مستوى القدرات الوظيفية (نبض القلب والكفاءة التنفسية والضغط بنوعها الانبساطي والانقباضي) والقدرات البدنية (القوه الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية والرشاقة اضافه الى مستوى الاداء الحركي والانجاز الرقمي)

وهنا يؤكد (يعرب خيون ، ٢٠٠٢) ان "التدريب والتعلم المهاري متلازمان حيث نلاحظ ان التدريب واضح في الاعداد البدني العام والخاص اما التعلم فانه في الاعداد المهاري وهو المطلوب تنفيذها بكفاءة عالية وانجاز عال" (يعرب خيون ، ٢٠٠٢ ، ص ٥٥) وتكمن أهمية البحث من خلال الاسلوب التدريبي والتعليم وفق تمرينات على ارضيات مائلة (منحدره ومرتفعة) ومعرفة تأثير هذه التمرينات على بعض القدرات الوظيفية والبدنية ومستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب .

بالنظر لكون الباحثون عملوا ويعملون في مجال التدريس والتعليم في كليات واقسام التربية الرياضية وعلوم الرياضة واختصاصاتهم في مجال العاب القوى والفلسفة والتدريب لاحظوا خلال تعليم وتدريب الطلاب في دروس التربية الرياضية العملية ، وخاصة العاب القوى استخدام المدرسين للطرائق والاساليب المتبعة وهي قد لا تصل بالمتعلم الى الاهداف التعليمية المطلوبة وعليه بدأت من هنا مشكلة البحث وهي استخدام ارضيات مائلة (منحدره ومرتفعة) ، وعدم استخدام التضاريس الطبيعية وهي متوفرة في الكلية وتستخدم خلال المواد الدراسية الاخرى ، واستغلالها خلال تدريس وتعليم فعاليات العاب القوى والتمرينات باستخدام هذه التضاريس (منحدره ومرتفعة) تساعد وتمنح الطالب مقاومات اضافية تعمل على تطور وتحسن القدرات البدنية والوظيفية لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب، وهذه هي محاوله متواضعة من الباحثون لتجريب استخدام الارضيات المائلة (منحدره ومرتفعة) وتأثيرها على بعض القدرات البدنية والوظيفية والتحصيل الحركي في الوثبة الثلاثية للطلاب .

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على تأثير الوحدات التعليمية بالأسلوب التدريبي وفق المستويات الأرضية المائلة (منحدره ومرتفعة) على بعض القدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) والتحصيل الحركي للوثبة الثلاثية للطلاب .

٢- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية وفق المستويات الأرضية (المنحدرة والمرتفعة) للقدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) والتحصيل الحركي للوثبة الثلاثية للطلاب .

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين

ذوي الاختبارات القبلية والبعدية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته : تم اختيار مجتمع البحث عمدا من طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية من المرحلة الدراسية الثالثة للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) وبلغ عددهم (٩٤) طالب وطالبة ، والطلاب بلغ عددهم (٦١) طالبا اما عينه البحث فبلغ اعدادهم (٢٠) طالبا موزعين على المجموعتين التجريبتين بالتساوي وهذا يعني (١٠) طلاب لكل مجموعة تجريبية بها واصبح نسبتهم (٣٢,٧٩ %) وتم اختيار عينه البحث عشوائيا من المجتمع بعد استلام قوائم الاسماء من شعبه التسجيل والقسم ، وتم اختيار المجموعتين التجريبتين من الشعب الدراسية (أ ، ب ، ج) واختيرت المجموعة التجريبية الاولى من شعبه (أ) اما المجموعة التجريبية الثانية فتم اختياره من شعبة (ب) اما شعبة (ج) فأصبحت للتجارب الاستطلاعية وتم اختيار العينة الأصلية عن طريق اختيار الارقام الزوجية من القوائم الرسمية لكل شعبه دراسية . وتم توزيع المجموعتين التجريبتين عن طريق القرعة فاصبح المجموعة التجريبية الاولى على الارض المنحدرة (مائلة) والمجموعة التجريبية الثانية على الارض المرتفعة (مائلة) وتم تحديد المسافة للأرضيات المائلة ب (٢٠ م) .

٢-٣-١ الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

- كاميرة فيديو عدد (٢) .
- ستاند لتثبيت الكاميرة عدد (٢) .
- اقراص مدمجة باكيت (١) .
- ساعات ايقاف الكترونيه نوع (Casio) عدد (٢) .
- شواخص للتمرينات عدد (٦) .
- ميزان طبي لقياس الوزن والطول عدد (١) .

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكه المعلومات الدولية (الانترنت) .
- القياس والاختبار .
- المقابلات الشخصية .

٢-٤ التجانس والتكافؤ:

٢-٤-١ التجانس:

قام الباحثون بأجراء تجانس لأفراد عينه البحث وذلك عن طريق ضبط العمر الزمني مقاسا بالسنوات ، الطول مقاسا بالسنتيمتر والكتلة مقاسا بالكيلوغرام وظهر من هذه الاجراءات عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية ، وذلك بسبب ان جميع افراد العينة هم طلاب في نفس المرحلة الدراسية واعمارهم واطوالهم واوزانهم متقاربه جدا وتتفق مع شروط القبول والنقدیم للكلية والتي تطبق علي جميع المتقدمين للقبول .

٢-٤-٢ التكافؤ: قام الباحثون بأجراء التكافؤ لأفراد عينه البحث الأصلية من حيث الاداء الفني والانجاز والقدرات البدنية والوظيفية المؤثرة في الوثبة الثلاثية ، والجدول (١) يبين ذلك وخاصة القوه الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية والقوه المميزة بسرعه والرشاقة وتم اختيار هذه القدرات البدنية والوظيفية بعد عرضها علي الخبراء (*) في مجال العاب القوى والتدريب والفلسفة ، وبعد تحليل اجابات الخبراء تم تثبيت هذه الاختبارات والتي حصلت علي نسبة اتفاق (٧٥%) فاكثر لاستخدامها خلال الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبيتين .

الجدول (١) يبين المعالم الاحصائية للتكافؤ في الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية

في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	معدل النبض	تكرار	٩٥,٩٠٠	٣,٣١٤	٩٥,٣٠٠	٣,٦٢٢	٠,٣٨٦	٠,٧٠٤
٢	سرعة التنفس	مرات	٤٣,٤٠٠	٢,٢٧٠	٤٢,٣٠٠	١,٤٩٤	١,٢٨٠	٠,٢١٧
٣	الضغط الانبساطي	درجة	٩,٨٣٥	٠,٥٣٨	٩,٩١٥	٠,٣٢٦	٠,٤٠٢	٠,٦٩٢
٤	الضغط الانقباضي	درجة	١٣,٧٧٠	٠,٦٥٥	١٣,٥٥٥	٠,٤٩٨	٠,٨٢٥	٠,٤٢٠
٥	الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر	١٤١,٣٠٠	٤,٧٦٢	١٤٢,٩٠٠	٣,٩٢٨	٠,٨٢٠	٠,٤٢٣
٦	الحجل على اليسار	متر	٥,٦٥٤	٠,٢٤١	٥,٦١٥	٠,٢٦٩	٠,٣٤١	٠,٧٣٧
٧	الحجل على اليمين	متر	٥,٧٦٦	٠,١٧٥	٥,٧٣٥	٠,١٦٨	٠,٤٠٣	٠,٦٩٢
٨	سرعة (٣٠ م)	ثانية	٥,٦٠٠	٠,٩٦٦	٥,٩٠٠	٠,٥٦٧	٠,٨٤٧ -	٠,٤٠٨
٩	الرشاقة	ثانية	١٥,٥٨٧	٠,٥١٧	١٥,٤١٦	٠,٦٩٢	٠,٦٢٦	٠,٥٣٩
١٠	الاداء	درجة	٢٢,٤٠٠	٢,١٧٠	٢١,٤٠٠	١,٨٣٧	١,٢٢٤	٠,٢٢٩
١١	الانجاز	متر	٧,٧٥٠	٠,٥٠٩	٧,٨٧٠	٠,٧٨٨	٠,٤٠٤ -	٠,٦٩١

يظهر من الجدول (١) تكافؤ المجموعتين التجريبيتين في متغيرات البحث وذلك لان مستوى

الاحتمالية اكبر من قيمة (٠,٠٥) .

٢-٥ الاختبارات المستخدمة بالبحث:

(*) الخبراء:

أ.د. رائد فائق عبد الجبار ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية ، اختصاص بايوميكانيك/العاب القوى .

أ.م.د. احمد بهاء الدين علي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية/اختصاص فلسفه تدريب/العاب القوى .

أ.م.د. أمينة كريم حسين ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه كركوك ، اختصاص طرائق تدريس/العاب القوى .

- ١- اختبار الوثب الطويل بكتلتا الساقين من الثبات (القوة الانفجارية):
(بسطويسي احمد وقيس ناجي ، ١٩٨٤ ، ص ٢٠٠)
- وحده القياس (السنتيمتر) لحساب المسافة .
- الادوات المستخدمة: ارض مستوية مناسبة للاختبار ، شريط قياس ، طباشير للتخطيط (رسم خط الوثب للبداية) .
- طريقه الاداء: يقف المختبر خلف الخط و في وضع مريح و الذراعان عاليا ثم يقوم المختبر بمرجحة الذراعين اماما واسفل بقوه مع مد الركبتين كاملاً ودفع الارض بقوه بالقدمين للوثب اماما لأبعد مسافه ممكنة ، وتقاس المسافة من الحافه الداخلية لخط الوثب الى اقرب اثر يتركه المختبر علي الارض .
- ٢- اختبار الحجل ثلاث مرات على الرجل اليمنى واليسرى:
(لؤي غانم الصميدعي واخرون ، ٢٠١٠ ، ص ٣٨٢)
- الهدف من الاختبار: القوه المميزه بالسرعة للأطراف السفلى .
- وحده القياس بالأمتار والسنتيمتر لحساب المسافة .
- الادوات: شريط قياس ، استمارة التسجيل لحساب المسافة .
- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية مباشرة بعد إعطاء الإشارة يحجل المختبر على الرجل اليمنى ثلاث حجلات متتالية للأمام وتحسب المسافة الى اقرب اثر تركه المختبر .. وهكذا بنفس الشروط للرجل اليسرى .
(شنو ظاهر حكيم ة ، ٢٠١٨ ، ص ٥٧)
- ٣- اختبار الرشاقة
الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:
ساعة توقيت ، شريط قياس ، ارض مستوية ، شريط لاصق لتحديد البداية والنهاية بينهما (٣٩) م .
- هدف الاختبار: قياس الرشاقة .
- طريقة الأداء: عند الإشارة للطالب المختبر يقوم الطالب الواقف خلف خط البداية بالانطلاق بأقصى سرعة الى خط النهاية ويلمسه بإحدى القدمين وأحدى اليدين ثم يستدير ليعاود الجري بأقصى سرعة الى خط البداية ويلمسه بنفس الطريقة ، يكرر هذا العمل مرتين احيان
(٣ × ٩ ذهابا وإيابا) أي اجمالي المسافة (٥٤ م)
- التسجيل يعطى للمختبر ثلاث محاولات على ان يحصل الطالب المختبر على راحة مناسبة بين محاولة وأخرى ويسجل للمختبر افضل الأزمنة الثلاث .
- ٢-٦ التصميم التجريبي:

قام الباحثون باستخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم (المجموعتين التجريبتين) ذو الاختبارات القبلية والبعدية ، "ويعد المنهج التجريبي افضل ما يمكن اتباعه للوصول الى نتائج دقيقة"

(محمد حسن علاوي واسامه كامل راتب ، ١٩٩٩ ، ص٢١٧)

وشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث:

شكل (١) يوضح التصميم التجريبي

ت	المجاميع	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
١	المجموعة التجريبية الاولى	- القدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) - التحصيل الحركي (مستوى الاداء والانجاز)	الارض منحدره (مائلة) (٢٠) م	- القدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) - التحصيل الحركي (مستوى الاداء والانجاز)
٢	المجموعة التجريبية الثانية	- القدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) - التحصيل الحركي (مستوى الاداء والانجاز)	الارض مرتفعة (مائلة) (٢٠) م	- القدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) - التحصيل الحركي (مستوى الاداء والانجاز)

٢-٧ الاختبار القبلي:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على مدار يومين و كما يلي :

اليوم الاول: يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٠/١٢/٦) وتشمل (القدرات الوظيفية)

(معدل نبض القلب ، الكفاءة التنفسية ، الضغط بنوعها الانبساطي - والانقباضي) .

اليوم الثاني: يوم الاربعاء الموافق (٢٠٢٠/١٢/٧) وتشمل التحصيل الحركي(الاداء + الانجاز)

القدرات البدنية وتشمل (الوثب الطويل بالقدمين من الثبات ، الحجل ثلاث حجلات باليسار

واليمين ، اختبار الرشاقة) ، ٣٠ م سرعة) ، وقام الباحثون بتطبيق القانون الدولي خلال

اختبارات الانجاز للمجموعتين التجريبتين ، وتم تهيئه الاستمارات الخاصة لجميع القياسات في

الاختبارات القبلية واجريت الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد بأشراف احد الباحثين

٢-٨ المنهج التعليمي:

بدأ الباحثون بتطبيق الوحدات التعليمية بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية وذلك يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٠/١/١١) في تمام الساعة (٩:٠٠ صباحا و ١١:٠٠ صباحا) للمجموعتين ولمدة (٨) اسابيع وقبل البدء بتطبيق الوحدات التعليمية ، واعطيت للمجموعتين التجريبيتين نفس التمارين في الجزء الرئيسي اما الاجزاء الاخرى للدرس فكانت متشابهة في الوقت والمحتوى وكانت مدة الدرس (٩٠) دقيقة لأجزاء الدرس ، الابتدائي (٢٠) دقيقة والختامي (١٠) دقيقة والجزء الرئيسي (٦٠) دقيقة .

٩-٢ التجربة الرئيسية:

تم تنفيذ التجربة الرئيسية من تاريخ (٢٠٢١/١/١١) وبواقع وحدة تعليمية واحدة ولمدة (٨) اسابيع وتم تنفيذ الوحدة التعليمية عن طريق فريق العمل وبإشراف مباشر لا احد الباحثين ، وتم توزيع (٨) اسابيع على المراحل الفنية للوثبة الثلاثية (الاقتراب ، الحجلة ، الخطوة ، الوثبة) وتم اعطاء مجموعه تمارين تساعد على (التطور في القدرات الوظيفية والبدنية التي تعمل على زياده في مستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية الوثبة الثلاثية)

(قتيبة احمد شهاب وياسر منير طه ، ٢٠١٢ ، ص ٦٧)

لدى عينه البحث وتضمنت على اصول وقواعد التدريس مع مراعاة الحجم والشده والتكرار والراحة (حمل التدريب) خلال اعطاء التمرينات في الوحدة التعليمية ، وتم اعداد وحدة تعليمية واحدة لعرضها على الخبراء ومختصين في مجال العاب القوى والتدريب وطرائق التدريس ، وتم استخدام التصوير الفيديوي للمستوى الفني للوثبة الثلاثية وطبق القانون الدولي لألعاب القوى لمعرفة الانجاز الرقمي والذي ينص على "اذا كان عدد الوثابين اكثر من (٨) يمنح لكل واثن ثلاث محاولات لكل منهم و يحتسب افضل محاوله للواثن:

(صريح عبد الكريم الفضلي ، ٢٠١٠ ، ص ١٧٥)

وقام الباحثون باستخدام فقط (١٥) دقيقة من الجزء الرئيسي للوحدة التعليمية ، اما الجزء الابتدائي والختامي فتكون متشابهة للمجموعتين التجريبيتين وتتمرن هاتين المجموعتين نفس التمارين الموضوعه من قبل الباحثون ، والاختلاف الوحيد تكون في نوعية الارضيات (منحدره ، ومرتفعة) وتكون مدة الجزء الرئيسي في الوحدة التعليمية مدة (٦٠) دقيقة وقام الباحثون بتقسيم مراحل الوثبة الثلاثية على مدة التجربة بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع

١٠-٢ الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ (٢٠٢١/٣/٣-٢) وعلى مدى يومين وبنفس شروط الاختبار القبلي من حيث اجراء هذه الاختبارات الوظيفية والبدنية ومستوى الاداء والانجاز .

١١-٢ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) ومنها:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- اختبار (T) للعينات المرتبطة .

١-٣ عرض النتائج:

الجدول (٢) يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى (منحدرة) في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	معدل النبض	تكرار	٩٥,٩٠٠	٣,٣١٤	٩٠,٨٠٠	٢,٣٩٤	٤,٧٢٤	٠,٠٠١
٢	سرعة التنفس	مرات	٤٣,٤٠٠	٢,٢٧٠	٤٠,٤٠٠	١,٤٢٩	٥,٨٠٩	٠,٠٠٠
٣	الضغط الانبساطي	درجة	٩,٨٣٥	٠,٥٣٨	٩,١٥٠	٠,٤٢٤	٤,٢١٤	٠,٠٠٢
٤	الضغط الانقباضي	درجة	١٣,٧٧٠	٠,٦٥٥	١٣,٠٧٠	٠,٤٩٦	٥,٠٠٦	٠,٠٠١
٥	الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر	١٤١,٣٠٠	٤,٧٦٢	١٥٧,١٠٠	٧,٦٨٠	٧,٩٩٧	٠,٠٠٠
٦	الحجل على اليسار	متر	٥,٦٥٤	٠,٢٤١	٦,٤٣٥	٠,٢٤١	٧,٥٧٣	٠,٠٠٠
٧	الحجل على اليمين	متر	٥,٧٦٦	٠,١٧٥	٦,٥١٠	٠,٢٣٣	٩,١١٩	٠,٠٠٠
٨	سرعة (٣٠ م)	ثانية	٥,٦٠٠	٠,٩٦٦	٤,٩٠٠	٠,٨٧٥	٤,٥٨٣	٠,٠٠١
٩	الرشاقة	ثانية	١٥,٥٨٧	٠,٥١٧	١٤,٩٧٦	٠,٥٧٠	٢,١٤٣	٠,٠٦١
١٠	الاداء	درجة	٢٢,٤٠٠	٢,١٧٠	٣٠,٥٠٠	٢,٤٦٠	١٨,٦٩٢	٠,٠٠٠
١١	الانجاز	متر	٧,٧٥٠	٠,٥٠٩	٩,٠٦٠	٠,٣١٦	١٣,٩٤٧	٠,٠٠٠

يظهر من الجدول (٢) ان قيمة (ت) المحتسبة معنوية لكافة المتغيرات ما عدا (متغير الرشاقة) فقد ظهر غير معنويا لان مستوى الدلالة اكبر من (٠,٠٥) .

الجدول (٣) يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (مرتفعة) في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	معدل النبض	تكرار	٩٥,٣٠٠	٣,٦٢٢	٨٨,٤٠٠	٢,٥٩٠	٩,٥٥٨	٠,٠٠٠
٢	سرعة التنفس	مرات	٤٢,٣٠٠	١,٤٩٤	٤٠,١٠٠	١,١٠٠	١١,٠٠٠	٠,٠٠٠
٣	الضغط الانبساطي	درجة	٩,٩١٥	٠,٣٢٦	٩,٧١٥	٠,٣٢١	٢,١٥٥	٠,٠٦٠
٤	الضغط الانقباضي	درجة	١٣,٥٥٥	٠,٤٩٨	١٣,١٢٠	٠,٣٩٠	٤,٦٨٧	٠,٠٠١
٥	الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر	١٤٢,٩٠٠	٣,٩٢٨	١٦٩,٣٠٠	٨,٧٠٥	٩,٦٥٩	٠,٠٠٠
٦	الحجل على اليسار	متر	٥,٦١٥	٠,٢٦٩	٦,٠٠٥	١,٤٦١	٧,٣٤١	٠,٠٠٠
٧	الحجل على اليمين	متر	٥,٧٣٥	٠,١٦٨	٦,٠٥٠	٠,١٤٠	١١,٣٩٣	٠,٠٠٠
٨	سرعة (٣٠ م)	ثانية	٥,٩٠٠	٠,٥٦٧	٤,٧٠٠	٠,٦٧٤	٦,٠٠٠	٠,٠٠٠
٩	الرشاقة	ثانية	١٥,٤١٦	٠,٦٩٢	١٤,٨٤٠	٠,٦٤٤	٣,٨٤٣	٠,٠٠٤
١٠	الاداء	درجة	٢١,٤٠٠	١,٨٣٧	٢٩,٣٠٠	٢,١٦٢	١١,٣٩٥	٠,٠٠٠
١١	الانجاز	متر	٧,٨٧٠	٠,٧٨٨	٩,٣٢٠	٠,٦٦٨	- ٨,٢٢٨	٠,٠٠٠

يظهر من الجدول (٣) ان قيمة (ت) المحتسبة معنوية لكافة المتغيرات لكون مستوى الدلالة اصغر من (٠,٠٥) ولصالح الاختبارات البعدية .

الجدول (٤) يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية الاولى والثانية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الاولى (منحدرة)		التجريبية الثانية (مرتفعة)		قيمة ت	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	معدل النبض	تكرار	٩٠,٨٠٠	٢,٣٩٤	٨٨,٤٠٠	٢,٥٩٠	٢,١٥١	٠,٠٤٥
٢	سرعة التنفس	مرات	٤٠,٤٠٠	١,٤٢٩	٤٠,١٠٠	١,١٠٠	٠,٥٢٦	٠,٦٠٥
٣	الضغط الانبساطي	درجة	٩,١٥٠	٠,٤٢٤	٩,٧١٥	٠,٣٢١	٣,٣٥٤	٠,٠٠٤
٤	الضغط الانقباضي	درجة	١٣,٠٧٠	٠,٤٩٦	١٣,١٢٠	٠,٣٩٠	٠,٢٥٠	٠,٨٠٥
٥	الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر	١٥٧,١٠٠	٧,٦٨٠	١٦٩,٣٠٠	٨,٧٠٥	٣,٣٢٣	٠,٠٠٤
٦	الحجل على اليسار	متر	٦,٤٣٥	٠,٢٤١	٦,٠٠٥	١,٤٦١	٤,٨١٦	٠,٠٠٠
٧	الحجل على اليمين	متر	٦,٥١٠	٠,٢٣٣	٦,٠٥٠	٠,١٤٠	٥,٢٨٨	٠,٠٠٠
٨	سرعة (٣٠ م)	ثانية	٤,٩٠٠	٠,٨٧٥	٤,٧٠٠	٠,٦٧٤	٠,٥٧٢	٠,٥٧٤
٩	الرشاقة	ثانية	١٤,٩٧٦	٠,٥٧٠	١٤,٨٤٠	٠,٦٤٤	٠,٥٠٠	٠,٦٢٣
١٠	الاداء	درجة	٣٠,٥٠٠	٢,٤٦٠	٢٩,٣٠٠	٢,١٦٢	١,١٥٨	٠,٢٦٢
١١	الانجاز	متر	٩,٠٦٠	٠,٣١٦	٩,٣٢٠	٠,٦٦٨	١,١١١	٠,٢٨١

يظهر من الجدول (٤) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات (معدل النبض ، الضغط الانبساطي ، الوثب الطويل من الثبات ، الحجل على اليسار ، الحجل على اليمين) وذلك لكون مستوى الدلالة اقل من (٠,٠٥) .

وهناك فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات (سرعة التنفس ، الضغط الانقباضي ، سرعة (٣٠ م) ، الرشاقة ، الاداء ، الانجاز) وذلك لكون مستوى الدلالة اكبر من (٠,٠٥) .

٣-٢ مناقشة النتائج :

يظهر في الجداول (٢ ، ٣ ، ٤) أن هناك بعض النتائج هي معنوية والبعض الآخر غير معنوية حيث ان الرشاقة في الجدول (٢) كانت النتائج غير معنوية اما المتغيرات الباقية فكانت معنوية والقدرات الوظيفية (معدل النبض ، سرعة التنفس ، الضغط الانبساطي والانقباضي) كانت جميعها معنوية لدى المجموعة التجريبية الاولى (منحدرة) ويعزو الباحثون هذه النتائج لكون التمارين التي اعدت من قبل الباحثون وتنفيذ مدرس المادة وفريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من احد الباحثين ، كانت عبارة عن تمارين مهمة تعمل على تطوير القدرات الوظيفية ، حيث ان الاسلوب التدريبي هو ثاني اسلوب من اساليب موستن (MOSTEN) ويسمح للمتعلمين بالاستقلالية في حركاتهم لكسبهم خبرات الاعتماد على أنفسهم والتعاون والابداع ويمكنه التمرن من خلال التغذية الراجعة الايجابية التي يقدمها المعلم لهم من خلال تنفيذ التمرين او الحركة.

(عباس احمد صالح السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي ، ١٩٩١ ، ص ٧٩)

اما التمارين الموجودة في المنهج التعليمي ساعد على تطور القدرات الوظيفية للمجموعة التجريبية الاولى (منحدرة) بين الاختبارين القبلي والبعدي بسبب مجموعة التمارين على ارض منحدرة وبطول (٢٠) م ، وان المتغيرات الوظيفية تتأثر ايجابيا في تحسين الاجهزة الداخلية وان تطوير اي صفة بدنية يعمل على تحسين القدرات الوظيفية وتكيف الاجهزة الداخلية (حمدان رحيم الكبيسي ، ١٩٩٤ ، ص ١٣٦) اما القدرات البدنية هي الاخرى تطورت وتحسنت ما عدا قدرة الرشاقة فكانت غير معنوية والقدرات البدنية الاخرى (الوثب الطويل من الثبات والحجل على اليمين واليسار والسرعة الانتقالية ٣٠ م) كانت النتائج معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحثون هذا التطور والتحسين الى فقرات المنهج الموضوع من قبل الباحثون ومراعاة الجانب العلمي في اختيار التمارين وهو اساس لتقدم المتعلمين (العينة) ويشير (ابراهيم مفتي ، ١٩٩٤) " ان التخطيط العلمي هو اساس تقدم مستوى المتعلمين من الطلاب

(ابراهيم ، مفتي ، ١٩٩٤ ، ص ٣٥)

حيث يدل على ان المجموعة التمارين التي استخدمت للمجموعة التجريبية الاولى (المنحدرة) للوثبة الثلاثية ، كانت وراء تطور وتحسين القدرات البدنية ما عدا (متغير الرشاقة) ، مما يدل على فاعلية التمارين في تعلم وانجاز فعالية الوثبة الثلاثية ، اما مستوى الاداء والانجاز فكان معنوياً ايضاً في المجموعة التجريبية الاولى (المنحدرة) ويعزو الباحثون هذا التطور والتحسين يعود الى استخدام العينة لتمرين خاصة بالوثبة الثلاثية ضمن الوحدات التعليمية والتي ساعدت على التوافق العصبي العضلي والتي يحتاجها الوثاب للوثبة الثلاثية حيث ذكرت (ناهدة

عبد الدليمي ، ٢٠٠٨) "ان التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي والاجهزة الداخلية يأخذ دورا مميزا ومهما في تطوير مستوى الاداء"

(ناهدة عبد الدليمي ، ٢٠٠٨ ، ص٩٧)

التمرينات علمية مع مراعاة الحجم والشدة والتكرار (حمل التدريب) وخاصة على المنحدر (المجموعة التجريبية الاولى) ، ويعزو الباحثون هذا التطور والتحسين في الانجاز للوثبة الثلاثية للطلاب الى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهج الذي ركز على التكرار وانسجام الحمل (حمل التدريب) مع افراد العينة وهذا ما يؤكده (قاسم حسن حسين ، ١٩٩٨) "ان عملية التدريب هي تلك العملية المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة لا داء عمل معين" (قاسم حسن حسين ، ١٩٩٨ ، ص١٧٨)

اما الجدول (٣) فيظهر المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية (مرتفعة) وكانت جميع المتغيرات قيد الدراسة معنوية (المتغيرات الوظيفية والبدنية والتحصيل الحركي) ، حيث ان القدرات الوظيفية (معدل النبض وسرعة التنفس والضغط بنوعيهما الانبساطي والانقباضي) كانت نتائجها بين الاختبارات القبلية والبعدية (معنوية) ويعزو الباحثون ذلك الى فقرات المنهج المقرر على الطلاب من حيث الوسائل المستخدمة للوحدة التعليمية واستغلال المرتفعات والمنحدرات الموجودة داخل الجامعة بصورة جيدة وحب الطلاب لهذه التمارين وكفاءة مدرسي مادة العاب القوى وفريق العمل المساعد والاسلوب التدريبي المستخدم في هذا البحث حيث المتعلمين الطلاب لديهم نوع من الاستقلالية في اداء التمرينات ويتحملون المسؤولية للعمل بمفردهم وبأشراف مباشر من المعلم ويؤكد (عباس وعبدالكريم ، ١٩٩٠) ان طريقة التعلم الجيد تقاس بمدى تأثيرها في الطلاب ، وهي المسؤولة عن نوعية العمل ومقدار الوقت الذي يقضيه المتعلمون في التعلم .

(عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي ، ١٩٩٠ ، ص٢٥)

اما القدرات البدنية (الوثب الطويل من الثبات والحجل على اليسار واليمين والسرعة الانتقالية ٣٠ م) فكانت نتائجها بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية مرتفعة معنوية حيث يرى الباحثون بان استخدام التمرينات بصورة مشابهة لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب واستخدام المجموعات العضلية العاملة في الفعالية ذاتها وفي نفس المسار الحركي له اثر فعال في تحسين القدرات البدنية والانجاز .

(الاقرع ، هشام علي ، ٢٠١٢ ، ص٤٩٣)

اما التحصيل الحركي (مستوى الاداء والانجاز) فكانت (معنوية) بين الاختبارات القبلية والبعدية من حيث مستوى الاداء والانجاز لفعالية الوثبة الثلاثية ، ويعزو الباحثون هذا التحسن الى

الاسلوب التدريبي في تعليم الطلاب المستخدم في هذه الدراسة ، ادى الى التطور والتقدم في مستوى الاداء والانجاز للطلاب في الوثبة الثلاثية والتمرينات المشابهة خلال الوحدات التعليمية للفعالية المطلوب تعلمها تعطي للطلاب الاحساس المطلوب تنفيذه للفعالية خلال الانجاز. (عبد الخالق ، عصام ، ٢٠٠٤ ، ص ٨٧)

اما الجدول (٤) فيظهر المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية (منحدرة ومرتفعة) حيث ظهر بعض المتغيرات معنوية لمتغيرات (معدل النبض ، الضغط الانبساطي ، الوثب الطويل من الثبات ، الحجل على اليسار ، الحجل على اليمين) ، ويعزو الباحثون ذلك الى تأثرهم بالمنهج التعليمي واسلوب التدريس (الاسلوب التدريبي) لموستن (MOSTEN) والمنحدرات والمرتفعات بطول (٢٠ م) مما ادى الى تطور وتحسن بعض القدرات البدنية والوظيفية بعدما استخدموا الارضيات المنحدرة والمرتفعة حيث تؤكد (سهاد قاسم واخران ، ٢٠١٨) "ان التدريب والتمرين على ارضيات متنوعة له اثر واضح في تطور القدرات البدنية والوظيفية"

(سهاد قاسم واخران ، ٢٠١٨ ، ص ٩٩ - ١٠٠)

اما بقية المتغيرات قيد الدراسة ظهر بعضها (غير معنوي) وهي متغيرات (سرعة التنفس ، الضغط الانقباضي ، سرعة ٣٠ م ، الرشاقة ، الاداء ، الانجاز) حيث ان التعليم والتدريس على المنحدرات والمرتفعات بطول (٢٠ م) لم تؤثر على هذه المتغيرات (قيد الدراسة) خلال تعليم فعالية الوثبة الثلاثية للطلاب ، ويعزو الباحثون ذلك كأساس لتطور وتحسن القدرات البدنية ، حيث التحمل الداخلي له علاقة كبيرة بالتحمل الخارجي وضروري ان تتوافق مع الاجهزة الوظيفية ، ويرى الباحثون ان عدم ظهور بعض المتغيرات (قيد الدراسة) بشكل معنوي حسب الجدول (٤) يعود الى عدم اهتمام عدد من الطلاب بأداء التمرينات المحددة للطلاب لتعلم الوثبة الثلاثية سواء كانت الارض منحدرة او مرتفعة وعدم وجود الرغبة لدى الطلاب بتنفيذ المنهج التعليمي بالشكل الصحيح ، وبذلك تظهر النتائج في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والتحصيل الحركي غير معنوية حيث يذكر (محمد عثمان ، ١٩٩٠)

"ان عملية الاستفادة من التمرينات تعتمد على عامل التوافق العضلي العصبي وتكنيك الاداء" (محمد عثمان ، ١٩٩٠ ، ص ٣٢٧)

ويرى (محمد علي القط ، ١٩٩٩) "ان النشاط الرياضي الممارس يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الطالب في نوع التمرينات الموضوعة"

(محمد علي القط ، ١٩٩٦ ، ص ١٢)

ويرى الباحثون ان الانسجام في اداء التكنيك الرياضي خلال التمرينات الموضوعة لتطور وتحسين الوثبة الثلاثية للطلاب خلال تعلمهم لهذه الفعالية .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- تحسن وتطور معظم القدرات الوظيفية خلال تعلم الوثبة الثلاثية للطلاب .
- ٢- تحسن معظم القدرات البدنية المؤثرة ماعدا صفة الرشاقة للوثبة الثلاثية للطلاب
- ٣- تطور مستوى الاداء والانجاز خلال تعلم فعالية الوثبة الثلاثية للطلاب .

٤-٢ التوصيات:

- ١- الاهتمام باستخدام الاسلوب التدريبي لموسم خلال تعليم مسابقات الوثب والقفز في مادة العاب القوى .
- ٢- العمل على استخدام المنهج التعليمي التدريبي لأثره الايجابي في تحسين القدرات الوظيفية والبدنية والتحصيل الحركي لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب .
- ٣- اجراء بحوث ودراسات على فئة الطالبات وفي فعاليات اخرى في العاب القوى .

المصادر

- ابراهيم ، مفتي ؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

- الاقرع ، هشام علي ؛ اثر التدريب التخصصي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي بدفع الجلة لمنتخب جامعة الاقصى ، ٢٠١٢ .
- بسطويسي احمد وقيس ناجي ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط٢ ، جامعه بغداد ، ١٩٨٤ .
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ١٩٩٤ .
- سهاد قاسم واخران ؛ تأثير استخدام تمرينات على ارضيات متباينة في تطوير القوة الانفجارية وسرعة الاستجابة الحركية ودقة الاداء لمهارتي الارسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة ، المؤتمر الدولي الثاني لجامعة السليمانية ، ٢٠١٨ .
- شنو ظاهر حكيم ؛ تأثير منهج تدريبي بدني حسي في تطوير بعض القدرات البدنية والبصرية ودقة التسليم والاستسلام وانجاز ركض التتابع ١٠٠ × ٤ م تحت ٢٠ سنة ، جامعه السليمانية كلية التربية الرياضية ، أطروحة الدكتوراه غير منشورة ، ٢٠١٨ .
- صريح عبد الكريم الفضلي ؛ القانون الدولي قواعد المنافسات ، (ترجمة واعداد) ، مطبعة شهاب ، اربيل ، ٢٠١٠ .
- عباس احمد صالح السامرائي وعبدالكريم محمود السامرائي ، كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩١ .
- عبد الحافظ سلامه ؛ اساسيات في تصميم التدريس ، ط١ ، دار اليازوري العلمية للنشر ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠١ .
- عبدالخالق ، عصام ؛ التدريب الرياضي نظرياته - تطبيقاته ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
- قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، ١٩٩٨ .
- قتيبة احمد شهاب وياسر منير طه ؛ العاب القوى بين النظرية والتطبيق للمرحلة الثانية ، ط١ ، العلا للطباعة والنشر ، المجموعة الثقافية ، الموصل ، ٢٠١٢ .
- لؤي غانم الصميدعي واخرون ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط١ ، اربيل ، ٢٠١٠ .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى ، دار العلم ، الكويت ، ١٩٩١ .

- محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٠ .
- محمد علي القط ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ناهدة عبد الدليمي ؛ اساسيات في التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، ٢٠٠٨ .
- يعرب خيون ؛ التعليم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط ٢ ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٢ .