

تأثير تمارين خاصة باستخدام أساليب التنافس في تعلم مستوى الأداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات

أ.د. اسيل جليل كاطع ، أ.د. عبير داخل حاتم

العراق/جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

aseel@copew.uobaghdad.edu.iq

<https://orcid.org/0000-0002-4380-2260>

abeer@copew.uobaghdad.edu.iq

<https://orcid.org/0000-0002-2731-1015>

الملخص

فعالية الوثب العالي تمتاز بالتكرار والممارسة لمراحل التسلسل الحركي بالتكرارات الصحيحة المصحوبة بالتغذية الراجعة من اجل الوصول إلى اداء افضل، ومن خلال عمل الباحثان كونها تدريسية لمادة الساحة والميدان لاحظت ضعفا في مستوى الأداء الفني عند الطالبات في ضبط مراحل التسلسل الحركي الكامل لفعالية الوثب العالي ، لذا ارتأت الباحثان اعداد تمارين خاصة باستخدام أساليب التنافس حمل المتعلم على مضاعفة جهده لينافس ذاته او الآخرين من زملائه من جهة اخرى وبالتالي تؤدي الى خلق جو من التحفيز الفردي وتزيد من دافعيتهن نحو التعلم، فالمنافسة التي تحدث بين المتعلمين محاولة لكل واحد منهم لإحراز التقدم المطلوب ، تعد بعد (٢) ذاتها عنصرا تعزيزيا ديناميكيا تظهر آثاره في التعلم والسلوك واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد من المرحلة الاولى شعبة (ج) بلغ عددهن (٢٤) طالبة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) ، مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، واستخدمت تمارين تنافسية للمجموعة التجريبية لمدة (٤ أسابيع) بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع واستنتجت الباحثتان تمارين خاصة باستخدام أساليب التنافس اثرا ايجابيا في تعلم مستوى الأداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات وهذا ما يحقق الهدف الرابع من اهداف التنمية المستدامة للتعليم الجيد

الكلمات المفتاحية: تمارين تنافسية، فعالية الوثب العالي.

The effect of special exercises using competitive methods in learning the technical performance level of the high jump event for female students

Abstract

The effectiveness of the high jump is characterized by repetition and practice of the stages of the motor sequence with correct repetitions accompanied by feedback in order to achieve better performance. Therefore, the researcher decided to prepare special exercises using competitive methods and increase their motivation towards learning. The researcher used the experimental method on a sample of (24) female students in the first stage, section (C), divided into two experimental and control groups. She used competitive exercises for a period of (4 weeks) at a rate of two units per week. She concluded that special exercises using competitive methods had a positive effect on learning the level of technical performance of the high jump effectiveness for female students.

Keywords: Competitive training, high jump event.

١ - المقدمة

اكتسبت العملية التعليمية في السنوات الاخيرة اهتماما مهما في العالم المتطور لما لها من تأثير على قدرات وامكانيات العقل البشري ونوعية التدريس والتعليم، في استخدام أساليب التعلم لما لها من أهمية في تطوير مستوى أداء المتعلمين واستثارة دوافعهم وحاجاتهم المعرفية والبدنية ، وفعالية الوثب العالي تمتاز بالتكرار والممارسة لمراحل التسلسل الحركي بالتكرارات الصحيحة المصحوبة بالتغذية الراجعة من اجل الوصول إلى أداء افضل ، ومن الأساليب التعليمية في العملية التعليمية أساليب التنافس التي يتم تزويد الطالبات بتمارين على شكل منافسة فتساعدهن على معرفة مدى قدراتهن الذاتية وتحفيزهن على استثارة دافعيتهم ومضاعفة جهدهم ليتنافسوا مع انفسهم او مع الزميلات، وتكمن أهمية البحث اعداد تمارينات خاصة باستخدام أساليب التنافس في تعلم مستوى الأداء الفني لفعالية الوثب العالي من اجل الوصول إلى المثالية في الأداء .

١-٢ مشكلة البحث:

ترى الباحثتان إن المستويات الرياضية بشكل عام ومستوى ألعاب القوى بشكل خاص ، بالأخص فعالية الوثب العالي في القطر العراقي هي دون مستوى الطموح ، ومن خلال عمل الباحثتان كونها تدريسية لمادة الساحة والميدان لاحظت ضعفا في مستوى الأداء الفني عند الطالبات في ضبط مراحل التسلسل الحركي الكامل لفعالية الوثب العالي ، لذا ارتأت الباحثة اعداد تمارينات خاصة باستخدام أساليب التنافس وتزيد من دافعيتهم نحو التعلم وغرس روح التشوق وإبعاد الملل أثناء التعلم الأداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات.

١-٣ اهداف البحث:

- ١- إعداد تمارينات خاصة باستخدام أساليب التنافس في تعلم مستوى الأداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات
- ٢- التعرف على تأثير تمارينات خاصة باستخدام أساليب التنافس في تعلم مستوى الأداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات

١-٤ فروض البحث:

- ١- هناك اثرا ايجابيا في التمارينات الخاصة باستخدام أساليب التنافس في تعلم مستوى الأداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات

١ . ٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.
- ١-٥-٢ المجال الزمني : من ٣ / ٣ / ٢٠٢٤ لغاية ١٤ / ٤ / ٢٠٢٤
- ١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات -جامعة بغداد

٢ . منهج البحث وإجراءاته

٢ . ١ منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين التجريبية وضابطة) لملاءمته طبيعة المشكلة .

٢ . ٢ مجتمع وعينة البحث

عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد من المرحلة الاولى شعبة (ج) بلغ عددهن (٢٤) طالبة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) ، مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة ، إذ نفذت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرس، إما المجموعة التجريبية اعتمدت التمرينات المعدة من قبل الباحثتان .

- 2-3 تجانس العينة:

جدول (١)

جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	158.187	158.000	0.965	0.390
الوزن	كغم	56.231	56.000	0.667	0.265
العمر	سنة	19.188	19.000	0.911	0.382

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين ± 1 مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

٢-٤ التكافؤ:

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
الاقتراب	درجة	5.981	0.133	4.544	0.968	1.412	0.262	غير دال
النهوض	درجة	6.265	0.527	5.604	0.629	1.876	0.375	غير دال
الطيران	درجة	5.544	0.446	5.176	0.751	0.966	0.348	غير دال
الهبوط	درجة	5.502	2.360	5.143	1.78	2.490	0.445	غير دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 ، وتحت درجة حرية ٢٢

٢.٥ . وسائل جمع المعلومات وأدواتها المستخدمة :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية
- الملاحظة .
- الاختبارات والقياس .
- ٢.٥,١ . الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- ميزان طبي لقياس الكتلة صيني الصنع .
- شريط قياس معدني .
- حاسبة الكترونية محمولة DeLL
- ساعة توقيت نوع (Casio) يابانية الصنع عدد (٣) .
- حاسبة يدوية نوع (Casio) .
- صافرة عدد ١ .
- أقراص ليزرية C.D

- شاخص مطاطي بارتفاع ٤٠ سم عدد ٤٠ ، اقماص عدد ٦٠ ، حواجز عدد ٢٠ ، مصاطب عدد ١٠ ، حبال مطاطية .

- جهاز الوثب العالي (بساط وحملات عدد (٢) وعارضة ألمنيوم) .

٦-٢ اختبارتقييم مستوى الاداء الفني

اجرت الباحثتان بتحليل مستوى الاداء الحركي و قامت بأعداد استمارة استبيان تم فيها تقسيم المراحل الحركية لفعالية الوثب العالي وتم عرضها على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العاب القوى الملحق (١) لتحديد درجة لكل قسم من اقسام الفعالية ، مع توزيع درجة كل قسم على المفردات الموجودة فيه وعلى وفق اسلوب أجزاء الحركة من الفعالية على ان تكون الدرجة لكل قسم (٠ درجة) من اجل تقويم الاداء الفني من قبل السادة المحكمين في الاختبارين القبلي والبعدي وعلى ضوء ذلك تم تقسيم مراحل الاداء الفني لفعالية الوثب العالي الى (مرحلة الاقتراب ، مرحلة النهوض ، مرحلة الطيران ، مرحلة الهبوط)

٧-٢ التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثتان بتاريخ ٣ / ٣ / ٢٠٢٤ على (٤ طالبات) من عينة البحث بفعالية الوثب العالي وكان الهدف من التجربة ما يأتي .

١ - التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة .

٢ - معرفة مدى استيعاب الطالبات مراحل الاداء .

٣- تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها لتنفيذ الاختبارات .

٤ - معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة اثناء الاختبارات .

٨ . ٢ إجراءات البحث الميدانية

١ . ٨ . ٢ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ ٦ / ٣ / ٢٠٢٤ في القاعة الداخلية ، بإعطاء محاولات تجريبية لكل طالبة بعد عملية الإحماء العام والخاص لغرض الاستعداد ، تم إجراء الاختبار القبلي على افراد العينة وذلك عن طريق اعطاء (٣) محاولات لكل طالبة وتصوير اداء المحاولات الثلاث من اجل تقويم الاداء الفني لكل طالبة ، وتم استخدام آلة تصوير فيديو مثبتة على بعد (٦) امتار عن مكان الاداء وعلى ارتفاع (١) متر وتمت عملية التصوير على الاختبار القبلي وبعد الانتهاء من اختبار الاداء الفني قام الباحثة بعرض الاداء بواسطة (الفيديو) على السادة المقيمين ،الملحق (٢) بعد اعطائهم استمارة تقييم فن الاداء التي قامت الباحثة بأعدادها ،الملحق (٣) وقام الخبراء بإعطاء درجة من (١٠) لكل مرحلة من مراحل الاداء فضلا عن اختيارهم افضل المحاولات الثلاثة لكل طالبة من اجل تقويمها وذلك عن

طريق الاعداد والعرض البطيء لا اكثر من (٥) مرات بواسطة الكاميرا وتم استخراج الوسط الحسابي بين درجات الخبراء لكل طالبة .

٢ . ٩ التمرينات التعليمية

- احتوى القسم الرئيسي للوحدة التعليمية على مجموعة من التمرينات التعليمية التي أعدتها الباحثة مع استعمال الادوات المساعدة ، وقد بدأ تطبيق التمرينات التعليمية ضمن الوحدة التعليمية بمساعدة مدرسي المادة وبإشراف الباحثة على سير العمل ، وقد اعتمدت الباحثتان الشروط الأساسية
- لوضع التمرينات التي تخدم الهدف الذي وضعت من اجله الدراسة ، لذا قامت الباحثتان بما يلي :
- بإعداد التمرينات التعليمية لتحسين الأداء الفني لفعالية الوثب العالي .
- راعت الباحثتان مفردات خطة الدرس التي وضعها مدرس المادة .
- اشتملت التمرينات التعليمية المعدة على بعض التمرينات تتطلب الممارسة بهذا الاسلوب اداء المهارة بشكل منفرد وتقوم الطالبة بتقويم ادائها بالمقارنة بين محاولاتها المتكررة في الاداء وقد اعدت الباحثتان بطاقة تسجيل لكل طالبة لكي تستطيع تسجيل ادائها للمحاولات المختلفة لكي تتعرف على تقدمها او اخفاقها في المهارة تجمعها المدرسة في نهاية الوحدة ، والهدف منها هو تحسين بعض المراحل الفنية لفعالية الوثب العالي .
- بدأت التمرينات التعليمية بتاريخ ١١ / ٣ / ٢٠٢٢ ولغاية ١٠ / ٤ / ٢٠٢٢ .
- استغرق تطبيق التمرينات التعليمية (٤) أسابيع و بواقع وحدتين تعليمية أسبوعيا أي مجموع (٨) وحدة تعليمية خلال مدة التجربة الرئيسية ، وحددت الباحثتان (٦٠) دقيقة من كل وحدة تعليمية في الجزء الرئيسي والزمن الكلي للوحدة التعليمية (١٢٠) دقيقة.
- مراعاة عدد التكرارات بما يناسب عينة البحث .
- تحديد مدة الراحة بين التكرارات وعلى زمن أداء التمرين .

٢ . ١٠ الاختبارات البعدية:

أجرت الباحثتان بتاريخ ١٤ / ٤ / ٢٠٢٤ على الساحة الخاصة بألعاب الساحة والميدان .

٢ . ١١ الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثتان بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية المناسبة .

٣-١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

الجدول (٣)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

اسم المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الاقتراب	درجة	5.143	1.554	6.183	1.597	0.443	4.764	0.001	معنوي
النهوض	درجة	6.256	2.711	7.045	2.651	3.729	3.281	0.002	معنوي
الطيران	درجة	5.598	0.924	6.011	1.783	2.665	5.733	0.003	معنوي
الهبوط	درجة	5.621	3.628	26.012	454	3.479	6.244	0.000	معنوي

٢-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة:

الجدول (٤) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

اسم المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الاقترب	درجة	4.593	1.567	5.122	1.775	0.833	7.565	0.003	معنوي
النهوض	درجة	5.638	3.895	6.564	2.674	1.387	5.623	0.001	معنوي
الطيران	درجة	5.021	1.154	6.003	1.779	0.662	6.791	0.001	معنوي
الهبوط	درجة	5.014	2.482	5.508	5.794	0.321	2.622	0.001	معنوي

٣-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدى:

الجدول (٥) يبين نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدى

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	الاقترب	درجة	7.124	1.598	6.313	1.432	3.680	0.001	معنوي
2	النهوض	درجة	8.015	2.822	7.198	2.756	2.744	0.002	معنوي
3	الطيران	درجة	7.003	1.698	6.512	2.609	4.334	0.000	معنوي
4	الهبوط	درجة	7.044	3.230	6.011	3.793	3.890	0.002	معنوي

٣-٤ مناقشة نتائج

يظهر من الجدول (٥) ان هناك فروق دالة معنوية بين بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في الاداء الفني لمرحل تسلسل الحركي لفعالية الوثب العالي للطالبات ، اعداد تمرينات خاصة باستخدام أساليب التنافس في تعلم مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات (٢٠٢٢. GATEA, A. J., & Yahya, D. G. p121)، وان استخدام اسلوب التنافس ساعدت الطالبات على معرفة مستوى الاداء ما زاد من دافعيتهن نحو التعلم والاحتفاظ بالمتغيرات المبحوثة بالمادة المتعلمة لمدة زمنية اطول () ، (Schmidt ,A. Richard and Timothy ,D .Lee :1999.p134 ان مرحلة الاقتراب تكون الخطوات مناسبة ومرتبطة بالمسار الحركي بأسلوب التنافس يزيد من جو الإثارة والتشويق يعمل على ترسيخ المعلومات في أذهان الطالبات يعطي قيمة الى استرجاع الاداء مرة ثانية وبصورة سهلة (Brad Hackett ٢٠١٣.p٧٨) ، إن مرحلة النهوض لها دور فعال في رجل الارتقاء وتحقيق جيد للأعلى وتثبيت الاستجابات الحركية بشكل فعال (٢٠٢٤. Hammood-Lec, L. A. A. H., & Easa, F. A. W. p142)، إن مرحلة الطيران من المراحل الاداء الفني تحدد المسار الحركي اثناء الطيران من قوة دفع رجل الارتقاء لحظة النهوض ونقل حركي للأعلى (١٩٩٩. Gunter Widow. p74) ، إن مرحلة اجتياز العارضة هي أيضا من المراحل الفنية الاساسية بما يتم تحقيق من طيران من تحقيق الحركات الخاصة بأجزاء الجسم والتخلص من العارضة أثناء اجتيازها (2023. Al-Dulaimi, R. F., & Easa, D. F. A. W. p٥٥٦)، والمرحلة الاخيرة الهبوط تعبر اكتمال المراحل السابقة بشكل افضل للأداء التي اعطت الإمكانية العالية لاستمرار الجسم بالهبوط بانسيابية وأمان وبدون حدوث اصابات (Singer, N. Robert:2000.p١٦٥) وتعزو الباحثة ان أسلوب التنافس تزيد من ثقة المتعلمات بنتائجهن التعليمية ، واسلوب التنافس في التعلم يؤدي الى مضاعفة جهده ليناكس ذاته من جانب ومن جانب اخر مع منافسين اخرين (٢٠٠١. Shmidt. A.richard. p112).

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

١-٤ الاستنتاجات:

- ١- استخدام اسلوب التنافس في الوحدة التعليمية له دور ايجابي كبير في زيادة فاعلية ادعاء الطالبات وتطوير مستوى الأداء بين الاختبارين القبلي والبعدي
- ٢- أن استخدام اسلوب التنافس في التعلم عمل على توافر الوقت والجهد في إيصال المادة العلمية للطالبات وتحسن مستوى الاداء الفني .

٤-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التمرينات التعليمية باستخدام اسلوب التنافس في فعاليات اخرى من فعاليات الساحة والميدان
- ٢- اجراء بحوث مشابهة في فعاليات الساحة والميدان .

المصادر

١. GATEA, A. J., & Yahya, D. G. (2022). The effect of reciprocal style exercises in developing some physical abilities in learning the performance of female players for the effectiveness of the long jump. International Journal of Early Childhood, 14(03)
٢. Schmidt ,A. Richard and Timothy ,D .Lee (1999) Motor Control and Learning 3rd. Ed.: Human kinetics.
٣. Brad Hackett(2013) Analysis of the High Jump crossbar in failed attempts, Article, Syracuse University.
٤. Hammood-Lec, L. A. A. H., & Easa, F. A. W. (2024). Exercises with varying training volume scheduling to develop explosive power and some

- functional indicators of the kidneys in handball players. *Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research*, 4(13A).
٥. Gunter Widow(1999) Model Technique Analysis Sheets, Part VIII, the Flop High Jump. The I. A. A. F., Quarterly Magazine, Val: 8, No: 1.
٦. 6-Arnold, R(1997).Developing Sport Skills, NewJersey: Mib.2, Moter Skills, Theory into practic .
٧. Al-Dulaimi, R. F., & Easa, D. F. A. W. (2023). The effect of effort perception training according to race speed rhythm control for developing speed endurance, adapting maximum heart rate, and achieving 3000 m running/hurdles for men. *Int J Physiol Nutr Phys Educ*, 8(2), 556-558.
٨. Singer, N. Robert,(1998) Motor learning and Human performance, Macmillan publishing co. Inc. New York.
٩. 9-Shmidt. A.richard.(2001) motorlerning and performance. Human kineticsbox, champaign, Illinois.
١٠. -جليل ا. ج.، النجار ا. ا.، & عبد الكريم ح. ع. (٢٠١٤). تأثير تمرينات خاصة بمهارات الإدراك والتوازن الحركي على مستوى أداء الوثب العالي، *Sport*, 13(3), *Modern* <https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/253>.
١١. Diana Ghanem Yahya, Aseel Jaleel, & Hind Waleed Kalaf. (2024). The effect of educational exercises according to the mind mapping strategy on the artistic performance of the triple jump event for students. *Modern Sport*, 0082-0090. <https://doi.org/10.54702/fg9mnk20>.
١٢. Fatima Naeem Abdullah, & Aseel Jalil Qatea. (2023). The role and contribution of intuitive speed in learning the performance of the skills of receiving and blocking in

volleyball for fifth-grade preparatory school female students.

Modern Sport, 22(3), 0010-0018.

<https://doi.org/10.54702/ms.v22i3.1117>.

Fatima Naeem Abdullah, & Aseel Jaleel Qatea. ١٣.

(2023). The impact of the guided imagination strategy on learning to perform some volleyball skills among fifth preparatory students. Modern Sport, 22(1), 0034.

<https://doi.org/10.54702/ms.2023.22.1.0034>.

. Al-Selmi, A. D. H., Fenjan, F. H., & Al-Rubaye, S. ١٤.

A. J. (2019). Effect of taking some of dietary supplements according to special forces exercises to develop some physical abilities, speed and accuracy smash shot for badminton young players. Journal of Human Sport and Exercise, 14(Proc4), S469-S476.

<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.05>

Hayder Nazar Jawoosh, Hatem, A. D. H., ABDUL ١٥.

RAZAK, M., & MAZIN HADI KZAR. (2021). Leadership theories in management and psychologist educational filed.

Modern Sport, 20(2), 0109-0120.

<https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.2.0109>.

Mohsin, A. N. ., & Al-Selmi, A. D. H. . (2022). ١٦.

Physical-Nutritional program effect in women with Polycystic Ovary Syndrome (PCOS). SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 11, 8.

<https://doi.org/10.6018/sportk.535331>.

.١٧

الملحق رقم (١)

اسماء الخبراء والمختصين المشاركين بأرائهم العلمية في كافة اجراءات البحث في فعالية
الوثب العالي للطالبات

الرقم	اللقب العلمي	الاسم	الأختصاص	مكان العمل /كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
2	أ.د.	حيدر علي فائق الشماع	علم التدريب/ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلم الرياضة - جامعة بغداد
10	م.د.	فاهم عبد الواحد عيسى	علم التدريب/ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلم الرياضة جامعة بغداد

الملحق رقم (٢)

استمارة تقويم الاداء الفني فعالية الوثب العالي للطالبات

المراحل الفنية الاختبار	الاقتراب ١٠ درجة	١٠ درجة النهوض	١٠ درجة طيران	١٠ درجة الهبوط
ق	ب	ق	ب	ق
ب	ق	ب	ق	ب

								1
								2
								3
								4
								5
								6
								7
								8
								9
								10
								11
								12
								13
								14
								15
								16
								17
								18
								19
								20

انموذج الوحدة التعليمية

الأسبوع الأول

أنموذج مختار لوحدة تعليمية لفعالية الوثب العالي

الهدف التعليمي : مرحلة الركضة التقريبية وتحديد قدم الارتقاء □ القوة □

الهدف التربوي : تعويدهم على العمل الجماعي .. تعزيز اتجاه

المسؤولية

زمن المحاضرة : ٢٠ دقيقة زمن القسم الرئيسي : ٩٠ دقيقة

الأدوات : جهاز الوثب العالي أشرطة ملونه ، صافرة ، اقماع ، حواجز ، مصاطب .

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	الملاحظات
1	القسم التحضيري	٢٥ دقيقة		
	المقدمة	٥ دقيقة	الوقوف نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء التحية .	التأكيد على الحضور والوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطالبات
	الإحماء العام	٨ دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .	ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح .
	الإحماء الخاص	١٢ دقيقة	تمرينات متنوعة وشاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية .	
2	القسم الرئيسي	٩٠ دقيقة		التأكيد على فهم الطالبات النواحي الفنية للأداء وشرح وعرض المراحل
	النشاط التعليمي	٢٠ دقيقة	عرض وشرح تعلم مرحلة الركضة التقريبية من قبل المدرسة في ميدان الفعالية مع التطبيق الفعلي للفعالية الاساسية لتثبيت الثقة	

	والتكيف مع البيئة الجديدة وذلك بعرض المهارات من قبل أنموذج مصور ومن خلال جهاز الحاسوب، ويصاحب ذلك عملية الشرح للمهارات من قبل مدرس المادة.			
	محتوى الوحدة التعليمية	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية	
التأكيد على أداء التمارين بشكل جيد وتصحيح الأخطاء التي تحدث وتسجيلها بورقة لبيان مدى النجاح بالاداء من غيره ومن ثم معرفة مرات النجاح والخطا	تمرين (١) تطبيق مرحلة الركضة التقريبية تمرين (٢) المشي لخطوات لمعرفة القدم القوية تمرين (٣) الركض ٥ خطوات لمعرفة القدم الناهضة تمرين (٤) الركض ٧-٨ خطوات او اكثر حسب الطالبة من البدا العالي ووضع قدم الارتقاء على تمرين (٥) الركض ٨-٩ خطوات على رؤوس الأصابع حتى خطوة النهوض	٧٠ دقيقة	النشاط التطبيقي	
التغذية الراجعة ويتم النقاش مع المدرس عن طريق كيفية تعلم واعادة فهم التدريس التي وجهت لهم بالجانب التعليمي للوصول الى الاجابة الصحيحة.	لعبه ترويحيه مع تحية الانصراف .	٥ دقائق	القسم الختامي	3