

اثر استخدام التغذية الراجعة المصاحبة للأداء في تحسين زمن 100م عدو والاداء الفني
لمراحل البدء المنخفض وضبط المكعبات لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة جامعة المثنى

م.د علي عبد العظيم حمزة

كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية

ali.germd.66@gmail.com

الكلمات المفتاحية: التغذية الراجعة المصاحبة للاداء، البدء المنخفض، عدو 100م

"مستخلص البحث"

ان للتغذية الراجعة وظائف عديدة قبل اعطاء المتعلم معلومات عن الاداء يساعده
على تغيير سلوكه ورفع مستواه وتحسين اداء الفرد اذا زود بها وتكمن اهمية البحث في
معرفة اثر استخدام التغذية الراجعة المصاحبة للأداء في تحسين زمن 100م عدو
وتحسين الاداء الفني لمراحل البدء المنخفض وضبط المكعبات، وهدف البحث التعرف
الى اثر استخدام التغذية الراجعة المصاحبة للأداء في تحسين زمن 100م عدو
وتحسين الاداء الفني لمراحل البدء المنخفض وضبط المكعبات .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وتكونت عينة
البحث من طلبة المرحلة الاولى والبالغ عددهم (115) عينة الدراسة من (84) طالباً
من طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2014-
2015، وقام الباحث بتصميم برنامج تعليمي بهدف تعليم وتحسين الاداء لعدو 100م
واستخدام مكعب البداية لعينة الدراسة في ضوء اهداف الدراسة، وفي اطار المنهج
العلمي المستخدم ومن خلال البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها من عينة
الدراسة وعرض ومناقشة النتائج ، توصل الباحث الى وجود اثر ايجابي للبرنامج
التعليمي ولاستخدام الطريقة الاعتيادية في التدريس في تحسين زمن 100م عدو
وتحسين مستوى الاداء المهاري لمراحل البدء المنخفض وضبط المكعبات.

"abstract"

***The effect of using feedback associated with performance in improving
a 100 m Sprint and improved technical performance to start low and
adjust first stage students blocks in the Faculty of physical education
and sports science Muthanna University***

***Dr. Ali Abdel Adheem Hamza - basic education faculty/Department of
physical education and Sport Sciences Al-Mustansiriyah-University***

*Many functions of feedback before giving the learner
performance information helps him change his behavior and*

upgrade and improve the performance of the individual if provided the significance of research on the impact of using feedback associated with performance in improving a 100 m Sprint and improved technical performance to start low and adjust The blocks. And research to identify the impact of using feedback associated with performance in improving a 100 m Sprint and improved technical performance to start low and adjust the cubes. Researcher used experimental method to fit it and the nature of the problem of search and research sample consisted of the first stage, students (115) sample of (84) first stage students student faculty of physical education and sports sciences for the academic year 2014-2015, researcher in design education program aimed at Teach and improve performance for 100 m Sprint and use the first sample cube study in light of the objectives of the study, within the framework of the scientific method and the user through data and information obtained from the study sample and the presentation and discussion of results, the seeker to having a positive impact for the tutorial To use the normal method in teaching in.

1- المقدمة.

ان السعي لتحقيق المستويات الرياضية العالية والابداع في مختلف الالعاب ومدى تحطيم الارقام القياسية لأنواع الانشطة الرياضية بصفة عامة ومسابقات العدو بصفة خاصة يعد موضوعاً عاماً ليبين اهتمام العاملين في مجال العاب القوى وفعاليات السرعة ، ويعد التقدم العلمي من اهم العوامل الاساسية لتحقيق اعلى المستويات الرياضية وخصوصاً مسابقات السرعة ، وبالرغم من كل الدراسات التي اجريت لتطوير مختلف طرق واساليب التعليم المختلفة الا انه ما زال هناك العديد من المشكلات التي تتطلب البحث والدراسة ، كون التنافس المستمر لتحطيم الارقام وتحقيق اعلى مستويات الانجاز في مسابقة عدو 100 م بشكل خاص يعد احد الموضوعات التي ما زالت تشغل اذهان جميع المهتمين بتحقيق الانجاز الرقمي لهذه المسابقة . وتعتبر كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من المؤسسات التي تعمل على تطوير العملية التعليمية . ويعتبر التعليم والتدريس من الانشطة التي تهدف الى التفاعل بين المعلم والطالب وموضوع وبيئة التعلم مما يساعد على نمو جميع الجوانب المعرفية والانفعالية والمهارية للطالب والمعلم ، مما يؤدي خضوع النشاط الى عملية تطوير شاملة ومستمرة .

وتعد التغذية الراجعة وظيفة تعليمية مهمة في تدريس التربية الرياضية لما لها من دور هام في التحصيل ولذلك فان من اهم وظائف المعلم تزويد الطالب بالتغذية الراجعة التي تساعد على تحسين الاداء .

ويتفق كل من (عماد عبد الحق ويني عطا: 2006: 731-751) نقلا عن (Higarth and Gibbs, 1991) ان الدور الذي تلعبه التغذية الراجعة في التعليم ينطلق من مبادئ النظريات الارتباطية والسلوكية التي تؤكد على حقيقة ان الفرد يقوم بتغيير سلوكه عندما يعرف نتائج سلوكه السابق وانها تعمل على استثارة دافعية المتعلم وتوجيه طاقاته نحو التعلم كما انها تسهم في تثبيت المعلومات وترسيخها وبالتالي تساعد على رفع مستوى الاداء في المهمات التعليمية اللاحقة . كما ان للتغذية الراجعة وظائف عديدة قبل اعطاء المتعلم معلومات عن الاداء يساعده على تغيير سلوكه ورفع مستواه وتحسين اداء الفرد اذا زود بها وتكمن اهمية البحث في معرفة اثر استخدام التغذية الراجعة المصاحبة للاداء في تحسين زمن 100م عدو وتحسين الاداء الفني لمراحل البدء المنخفض وضبط المكعبات.

من اجل تحقيق تعلم افضل من الضروري استخدام اساليب علمية حديثة بما يتلائم مع احتياجات الطلبة ومستواهم واختيار الاسلوب المناسب للمهارات وعدم الالتزام بأسلوب واحد وهذا مما دفع الباحث لاجراء هذه الدراسة للتعرف على اثر استخدام التغذية الراجعة المصاحبة للاداء في تحسين الاداء الفني لمراحل البدء المنخفض وضبط المكعبات وزمن 100م، وهدف البحث إلى تعرف: اثر استخدام التغذية الراجعة المصاحبة للاداء في تحسين زمن 100م عدو وتحسين الاداء الفني لمراحل البدء المنخفض وضبط المكعبات .

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث

2-2مجتمع و عينة البحث

تكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الاولى والبالغ عددهم (115) عينة الدراسة من (84) طالب من طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2014-2015 مقسمين على مجموعتين لكل مجموعة (42) طالبا علماً بأن ليس لديهم خبرة سابقة في استخدام وضبط مكعب البداية ومراحل عدو 100م وذلك بعد تأكد الباحث من ذلك من خلال قيام الباحث بإعطاء ثلاث محاولات تجريبية

لكل طالب حيث لم يظهر الطلاب اي خبرة سابقة في مراحل عدو 100م واستخدام مكعب البداية .

2-3 القياسات الجسمية

تم استخدام الميزان الطبي لقياس الوزن وتحديد العمر بالسنوات والاطوال والمحيطات تم قياسها بواسطة الرستاميتز . تم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال معادلة وزن الجسم (كغم / الطول) لغرض اجراء عمليات التجانس والتكافؤ لعينة البحث والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعمر والوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم وزمن الانجاز في القياس القبلي

المتغير	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطول	الضابطة	168.86	3.96
	التجريبية	170.36	4.96
الوزن	الضابطة	61.57	7.22
	التجريبية	63.36	478
العمر	الضابطة	20.21	0.43
	التجريبية	20.21	0.70
مؤشر كتلة الجسم	الضابطة	18.77	2.79
	التجريبية	19.74	0.83

2-4 ادوات البحث

- 1- مكعبات البداية
- 2- شريط قياس
- 3- ميزان طبي
- 4- صافرة
- 5- ساعة الكترونية
- 6- استمارة التقييم

2-5 البرنامج التعليمي لضبط واستخدام مكعب البداية العدو 100م

قام الباحث بتصميم برنامج تعليمي بهدف تعليم وتحسين الاداء لعدو 100م واستخدام مكعب البداية لعينة الدراسة ملحق (3)، اذ قام الباحث بالاطلاع على

المراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بالارتباط في مجال ألعاب القوى بصفة عامة ومسابقات السرعة بصفة خاصة فضلاً عن عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء ممن درسوا مادة ألعاب القوى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (ملحق 2) ، وذلك لاستطلاع آرائهم في الاسس الخاصة بالبرنامج من حيث صدق البرنامج وقياسه لما وضع من اجله ومدى مناسبته للفئة المستهدفة وقد تم الاستتارة والاخذ بآراء الخبراء من تعديل او اضافة او حذف لمفردات البرنامج وقد احتوى البرنامج على (8) وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيتين لكل اسبوع وبزمن 90 دقيقة للوحدة التدريبية ولمدة 4 اسابيع ملحق (3).

2-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (4) من خارج عينة البحث وذلك للتأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة

2-7 التجربة الرئيسية

اجرى الباحث تجربته الرئيسية على عينة البحث البالغة (42) بتنفيذ البرنامج التعليمي باستخدام التغذية الراجعة المصاحبة للأداء للمجموعة التجريبية واستخدام الطريقة الاعتيادية على المجموعة الثانية كمجموعة ضابطة

2-8 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

جدول (1)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمراحل المهارة قيد الدراسة لكل مجموعة في القياس القبلي

المرحلة	اجزاء المرحلة	الضابطة		التجريبية	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
ضبط وضع المكعبات	1	2.10	0.53	2.40	0.65
	2	1.75	0.80	1.78	0.80
	3	1.64	0.70	1.70	0.83
	4	1.54	0.50	1.51	0.52

0.70	1.84	0.63	1.75	الكلي للمرحلة	
0.86	1.96	0.39	2.10	1	خذ مكانك
0.51	1.67	0.43	1.31	2	
0.92	2.07	0.73	1.63	3	
0.58	2.24	0.47	2.09	4	
0.70	1.98	0.50	1.87	الكلي للمرحلة	
0.61	1.73	0.50	1.54	1	استعد
1.08	2.26	0.85	1.67	2	
0.85	1.54	0.99	1.61	3	
0.65	1.63	0.58	1.69	4	
0.80	1.79	0.73	1.62	الكلي للمرحلة	
0.65	1.47	0.50	1.06	1	الدفع
0.80	1.68	0.53	1.76	2	
0.92	1.83	0.65	1.47	3	
0.63	1.64	0.63	1.54	4	
0.71	1.54	0.74	1.16	5	
0.75	1.63	0.61	1.38	الكلي للمرحلة	
0.70	1.71	0.47	1.61	1	تزايد
0.63	1.61	0.76	1.55	2	السرعة
0.50	1.67	0.36	1.76	3	التسارع
0.70	1.89	0.65	1.52	4	
0.61	1.47	0.52	1.64	5	
0.63	1.67	0.57	1.61	الكلي للمرحلة	
0.79	19.47	0.42	19.81		زمن

جدول (2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمراحل المهارة قيد الدراسة لكل مجموعة في القياس البعدي

المرحلة	اجزاء المرحلة	الضابطة		التجريبية	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
ضبط وضع المكعبات	1	1.15	6.36	0.80	7.79
	2	1.15	6.27	1.09	7.40
	3	0.97	6.47	0.73	7.70
	4	0.76	6.61	0.93	7.74
خذ مكاتك	الكلي للمرحلة	1.01	6.43	0.88	7.66
	1	0.80	6.47	1.01	7.38
	2	0.92	6.47	0.96	7.00
	3	0.94	6.33	0.85	7.23
استعد	4	0.90	6.40	0.83	7.59
	الكلي للمرحلة	0.91	6.42	0.91	7.27
	1	1.07	6.73	0.96	8.10
	2	2.57	5.66	2.34	7.37
الدفع	3	1.14	6.41	0.95	8.24
	4	1.29	7.24	0.92	7.63
	الكلي للمرحلة	1.52	6.51	1.30	7.82
	1	1.34	5.40	0.73	7.07
تزايد السرعة التسارع	2	0.97	5.59	1.07	7.31
	3	0.77	6.56	0.63	7.74
	4	0.95	6.80	1.09	7.53
	5	1.99	6.24	2.20	6.96
تزايد السرعة التسارع	الكلي للمرحلة	1.21	6.11	1.14	7.33
	1	0.93	6.64	0.72	7.31
	2	1.02	6.56	0.75	7.40
	3	0.89	6.79	0.73	7.36
تزايد السرعة التسارع	4	0.95	6.66	0.77	7.51
	5	0.87	6.76	0.82	7.47
	الكلي للمرحلة	0.93	6.68	0.75	7.41
	زمن	0.46	16.43	0.62	16.71

جدول (4)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبارات بين القياسين القبلي والبعدي
 لأفراد المجموعة الضابطة على مراحل المهارة والانجاز قيد الدراسة

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
ضبط وضع المكعبات	قبلي	1.75	0.36	26.95	0.000
	بعدي	6.42	1.01		
خذ مكانك	قبلي	1.87	0.50	34.11	0.0000
	بعدي	6.42	0.89		
استعد	قبلي	1.62	0.73	24.24	0.0000
	بعدي	6.51	1.51		
الدفع	قبلي	1.38	0.61	22.30	0.000
	بعدي	6.11	1.21		
تزايد السرعة	قبلي	1.68	0.57	25.19	0.000
	بعدي	6.68	0.93		
الزمن	قبلي	19.81	0.42	10.48	0.000
	بعدي	16.43	0.46		

قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.00) = 2.16

جدول (5)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار ت بين القياسين القبلي والبعدي
 لأفراد المجموعة التجريبية على المهارات والانجاز قيد الدراسة

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
ضبط وضع المكعبات	قبلي	1.84	0.70	28.27	0.000
	بعدي	7.66	0.88		
خذ مكانك	قبلي	1.98	0.73	25.55	0.000
	بعدي	7.27	0.90		
استعد	قبلي	1.79	0.80	24.26	0.000
	بعدي	7.82	1.30		
الدفع	قبلي	1.63	0.75	24.52	0.000
	بعدي	7.33	1.14		
تزايد السرعة	قبلي	1.67	0.63	40.65	0.000

0.02	3.95	0.75	7.41	بعدي	الزمن
		0.79	19.47	قبلي	
		0.62	16.71	بعدي	

جدول (6)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمهارات قيد الدراسة بين المجموعات في القياس

القبلي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع	المتغير
0.63	1.75	الضابطة	ضبط وضع
0.70	1.84	التجريبية	المكعبات
0.50	1.87	الضابطة	خذ مكانك
0.73	1.98	التجريبية	
0.73	1.62	الضابطة	استعد
0.80	1.79	التجريبية	
0.61	1.61	الضابطة	الدفع
0.75	1.63	التجريبية	
0.57	1.68	الضابطة	تزايد السرعة
0.63	1.67	التجريبية	
0.42	19.81	الضابطة	الزمن
0.79	19.47	التجريبية	

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمهارات قيد الدراسة بين المجموعات في القياس

البعدي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع	المتغير
1.01	6.43	الضابطة	ضبط وضع المكعبات
0.88	6.66	التجريبية	
0.89	6.42	الضابطة	خذ مكانك
0.91	7.27	التجريبية	
1.52	6.51	الضابطة	استعد
1.30	7.82	التجريبية	
1.21	6.00	الضابطة	الدفع
1.14	7.33	التجريبية	
0.93	6.68	الضابطة	تزايد السرعة

الزمن	التجريبية	7.41	0.75
	الضابطة	16.43	0.46
	التجريبية	16.71	0.62

3-2 مناقشة النتائج

أن الجدول (5) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبارات بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة على مراحل المهارة والانجاز قيد الدراسة وعند قراءة قيمة ت المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية يتبين ان القيم المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية على جميع المتغيرات مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لافراد مجموعة الاعتيادية حيث كانت هذه الدلالة لصالح القياس البعدي ويرى الباحث ان سبب هذا التحسن نتيجة لتأثير البرنامج الذي طبق على العينة قيد الدراسة حيث كان لتكرار الاداء وتصحيح الاخطاء والتعزيز من المدرس ويعزو الباحث سبب التحسن في القياس البعدي الى طبيعة العينة كونهم من الطلبة المبتدئين في تعلم فعاليات العاب القوى وبالتالي يكون الاكتساب الاولي للمهارة اسرع وذلك بسبب الرغبة في التعلم وهذه النتائج تتفق مع دراسة (شلس: 2007: 242) ودراسة (معين الخلف والحايك: 2006: 471-484) وتتعارض نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (عبد السلام وألتك: 2004: 88-103) في عدم فاعلية الاسلوب الاعتيادي في التدريس .

أن الجدول (6) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار ت بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة المصاحبة على مراحل المهارة والابداع في الانجاز قيد الدراسة وعند قراءة قيمة ت المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية يتبين ان القيم المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية على جميع المتغيرات مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة المصاحبة لاداء حيث كانت هذه الدلالة لصالح القياس البعدي ويرى الباحث ان قدرة الطالب على تذكر الاداء مباشرة بعد الانتهاء من الاداء يكون ايجابياً وبخاصة بعد التغذية الراجعة من المدرس وما يرافقها من توضيح للمهارة واعادة شرح للمهارة واداء نماذج لاداء من بعض الطلاب المتميزين وتعتبر التغذية الراجعة من اهم العوامل المساعدة التي اثبتت جدواها في تعلم واكتساب المهارات وتثبيتها في الالعاب الرياضية المختلفة وعلى اختلاف اشكالها سواء التي تسبق الاداء او خلال الاداء او بعده لها اهمية كبيرة في التعلم والارتقاء بمستواه ، وهي عملية ترافق خطوات التعلم

بشكل مستمر. (Schmidt and LEE: 1999: 157) وبين (النداف:2006:241) اهمية التغذية الراجعة في عملية التعليم وذلك لانها تتيح للمتعم تقوية ادائه من خلال المقارنة بمعيار ادائي معين مما يساعد في تعرف مدى التقدم الذي وصل اليه اضافة الى اوجه الضعف في ادائه وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (عبد الحق وعماد احمد: 2006: 715-731) ودراسة (جمال وآخرون: 1989: 486-491)

4 - الخاتمة:

في ضوء اهداف الدراسة ، وفي اطار المنهج العلمي المستخدم ومن خلال البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة وعرض ومناقشة النتائج ، توصل الباحث الى:

وجود اثر ايجابي للبرنامج التعليمي ولاستخدام الطريقة الاعتيادية في التدريس في تحسين زمن 100م عدو وتحسين مستوى الاداء المهاري لمراحل البدء المنخفض وضبط المكعبات واوصى الباحث استخدام اساليب تدريس متنوعة في حصص التربية الرياضية . واستخدم اسلوب التدريس قيد الدراسة التغذية الراجعة المصاحبة للاداء في التدريس . واستخدم البرنامج الذي طبق في هذه الدراسة في مجال التدريس لكونه يعمل على تحسين الاداء

المراجع العربية

- عبد الحق ، بني عطا (2006) اثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين الاداء لمهاتري الوقوف على اليدين والشقلبة الجانبية ، مجلة جامعة النجاح للابحاث - العلوم الانسانية المجلد رقم (20) عدد (3) كانون الاول ص731-751 .
- الخلف ، معين وصادق الحايك (2006) تأثير استخدام التغذية الراجعة على تعلم المهارات الاساسية للعبة ريشة الطائرة ، مجلة دراسات مجلد 33 العدد 2 ص471-484.
- شلش ، نجاح (2007) المقارنة بين حجب وتقديم التغذية الراجعة بنوعيهما المكتوبة واللفظية في تعليم فعالية الوثب الطويل ، ملخصات بحوث المؤتمر العلمي الاول لجمعية وكليات واقسام ومعاهد التربية الرياضية في الوطن العربي ، جمهورية السودان الخرطوم .
- النداف ، عبد السلام (2004) اثر استخدام ثلاثة اساليب تدريسية على مستوى تكرار اداء مهارات الارسال طويل والارسال القصير في الريشة الطائرة مجلة

دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد 31 ، العدد 1 ، ص88-103 الجامعة الاردنية . .

• جمال ، صالح وآخرون (1989) ، اثر التغذية اللفظية والبصرية على مستوى انجاز الوثب العالي ، المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .

• عبد الحق ، عماد واحمد بني عطار (2006) اثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين اداء مهارتي الوقوف على اليدين ومهارة الشقلبة الجانبية على بساط الحركات الارضية ، مجلة جامعة النجاح للابحاث - ب) العلوم الانسانية المجلد 20 عدد 3 كانون الاول ص715-731.

• النداف ، رائد كريمين (2006) اثر ثلاث اشكال من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة من اعلى المواجه الطائرة باستخدام الاسلوب الشامل " مجلة ابحاث اليرموك ، سلسلة العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة اليرموك ، مقبول للنشر .

10.Schmidt,A.Richard and Timothy D, Lee.1999 Motor control and learning USA Human Kinetics,3th ed

الملاحق

ملحق (1)

استمارة تقييم الاداء المهاري ضبط ووضع المكعبات لمراح البدء المنخفض لعدو المسافات القصيرة

مدى التمكن من الاداء										الاداء المهاري المتوقع	رقم اجزاء المراحل	مراحل ضبط ووضع المكعبات والبدء المنخفض	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			مرحلة ضبط ووضع المكعبات	
										وضع المكعب الامامي خلف خط البداية وتثبيته	1		
										وضع المكعب الخلفي خلف المكعب الامامي وتثبيته	2		
										زاوية ميل المكعب الامامي	3		

																			زاوية ميل المكعب الخلفي	4		
																			كلا القدمين متصلات بالارض	1	مرحلة وضع خذ مكائك	
																			ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الارض	2		
																			اليدين موضوعتين على الارض باتساع اكبر من المسافة بين الكتفين قليلاً والاصابع على شكل اقواس	3		
																			الرأس في مستوى الظهر والنظر الى اسفل والامام	4		
																				الدفع بالمشطين للخلف	1	مرحلة وضع استعداد
																				زاوية ركبة الرجل الامامية 90 درجة	2	
																				زاوية ركبة القدم الخلفية ما بين 120-140 درجة	3	
																				الحوض اعلى مستوى من الكتفين قليلاً والجذع يميل للامام	4	
																				الكتفين امام اليدين قليلاً	5	
																				يرتفع الجذع تدريجياً لاعلى لحظة دفع القدمين بقوة في اتجاه المكعبات	1	مرحلة الدفع

										ترتفع اليدين معاً عن الارض ثم تمرجح بالتناوب	2	
										تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافة قصيرة بينما تدفع القدم الامامية بقوة اقل ولمسافة اطول	3	
										تمرجح الرجل الخلفية للامام وبسرعة بينما يميل الجذع للامام	4	
										يتم فرد مفصل الحوض والركبة تماماً في نهاية مرحلة الدفع	5	
										هبوط القدم الامامية بسرعة على المشط للخطوة الاولى	1	مرحلة تزايد السرعة
										الاحتفاظ يميل الجذع للامام	2	
										الساق يظل موازيا للارض اثناء العودة	3	
										تتزايد طول الخطوة وترددها مع كل خطوة	4	
										يرتفع الجذع تدريجياً بعد 20-30م	5	

ملحق (2)

يبين اسماء السادة الخبراء الذين تم عرض البرنامج التعليمي

- 1- أ. د رحيب رويح جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2- أ. د حسين مردان جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 3- أ.م.د اكرم حسين جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 4- أ.د حيدر ناجي جامعة الكوفة كلية التربية للبنات- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 5- أ.م د حيدر بلاش جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 6- أ.م.د وسام شلال جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



ملحق (3)

يبين بعض وحدات البرنامج التعليمي

الزمن 75 د

الزمن	المحتوى	اقسام الدرس	اجزاء الدرس
20 د	<p>- جري حول المضمار</p> <p>- تمارين اطالة ثانية</p> <p>- التعريف بفعاليات المسابقات القصيرة</p>	الاحماء	الجزء التمهيدي
60 د	<p>1. الجري في المكان مع تحريك الذراعين للامام والخلف</p> <p>2. الجري في المكان مع تبادل رفع الركبتين عالياً وتحريك الذراعين للامام والخلف .</p> <p>3. الجري في المكان مع تبادل لمس المقعدة بالكعبين مع تحريك الذراعين للامام والخلف</p> <p>4. الجري للامام مع رفع الركبتين عالياً والذراعين ثبات وسط (التقدم بطيئاً والتردد سريع)</p> <p>5. الجري للامام مع تبادل لمس المقعدة بالكعبين والذراعين ثبات وسط (التقدم بطيئاً والتردد سريع)</p> <p>6. الجري للامام مع تبادل رفع الكبتين عالياً اربع عدات ثم تبادل لمس المقعدة بالكعبين اربع عدات (التقدم بطيئاً والتردد سريع)</p> <p>• يكرر كل تمرين ثلاث مرات ولمسافة 20م</p>	الجزء التعليمي والتطبيقي	الجزء الرئيس
10 دقائق	تمارين الاطالة	التهدئة	الجزء الختامي

الزمن 75 د

الزمن	المحتوى	اقسام الدرس	اجزاء الدرس
20 د	- جري 400 م . - اطالة - عكس الاشارة	الاحماء	الجزء التمهيدي
60 د	1. تبادل رفع الركبتين لمسافة 15م ثم العدو مسافة 20م تكرر مرتين 2. تبادل لمس المقعدة بالكعبين لمسافة 15م ثم العدو لمسافة 20م تكرر مرتين 3. تبادل رفع الركبتين 4 عدات ثم لمس المقعدة 4 عدات لمسافة 30م 4. التدريب على الحركة المخلفية للقدم وثبات مفصل رجل الارتكاز تكرر 20م ثلاث مرات . 5. العدو 30 من وضع الرقود على الظهر وباستخدام اصوات مختلفة كمثير مرتين. 6. العدو 20م من وضع الانبطاح وباستخدام صوت جماعي كمثير تكرر مرتين 7. العدو من وضع الجثو النصفي لمسافة 20م وباستخدام المسدس كمثير تكرر مرتين	الجزء التعليمي والتطبيقي	الجزء الرئيس
10 دقائق	تهدئة جري خفيف تمرينات استرخائية	التهدئة	الجزء الختامي

الزمن 75 د

التاريخ : //200

الزمن	المحتوى	اقسام الدرس	اجزاء الدرس
20 د	<ul style="list-style-type: none"> - جري 400 م . - تمارين اطالة - لعبة صغيرة 	الاحماء	الجزء التمهيدي
60 د	<p>1. العدو من البدء الطائر 20م تكرار مرتين .</p> <p>2. الجري بالمقاومة من الزميل لمسافة 30م تكرار مرتين .</p> <p>وضع وضبط المكعب بما يتناسب مع مقاييس العداء وقدرته .</p> <p>وضع المكعب الامامي خلف خط البداية بمسافة 1.5 قدم</p> <p>وضع المكعب الخلفي خلف المكعب الامامي بمسافة 1.5 قدم</p> <p>وضع المكعب الامامي بزواوية ميل منخفضة</p> <p>وضع المكعب الخلفي بزواوية ميل مرتفعة</p> <p>3. تحديد رجل الارتقاء من خلال الحجل على القدمين ايهما افضل</p>	الجزء التعليمي والتطبيقي	الجزء الرئيس
105 دقائق	تمرينات تهدئة واطالة	التهدئة	الجزء الختامي

الزمن	المحتوى	اقسام الدرس	اجزاء الدرس
20م	1. الجري الخفيف 400م 2. تمارين اظالة 3. BNF	الاحماء	الجزء التمهيدي
60 د	1. تمرينات لحركة الذراعين . 2. تثبيت الذراعين بمسك الحوض التسارع لمسافة 20م مع الاحتفاظ بمسك الحوض ثم رفع الذراعين للعدو بشكل طبيعي تكرر مرتين لمسافة 50م 3. تعليق الذراعين عالياً ثم التسارع لمسافة 20م ثم انزال الذراعين والجري بشكل عادي تكرر مرتين لمسافة 50م 4. العدو من البدء المنخفض بدون استخدام المكعب وذلك بأخذ المسافة الكافية عن خط البداية لمسافة 50م 5. التعرف على مكعبات البداية واجزاء المكعب وكيفية التعامل مع المكعب وكيفية تثبيت المكعب . 6. قيام الطلبة بتفكيك المكعبات وتجميعها وتثبيتها	الجزء التعليمي والتطبيقي	الجزء الرئيس
10 دقائق	تمارين تهدئة	التهدئة	الجزء الختامي

زمنالزمن : 90 د

الزمن	المحتوى	اقسام الدرس	اجزاء الدرس
20م	1. الجري الخفيف 400م 2. تمارين اطالة 3. ANF	الاحماء	الجزء التمهيدي
60د	مرحلة الدفع ترك المكعبات والاعداد للخطوة الاولى 1. يرتفع الجذع تدريجياً لاعلى لحظة دفع القدمين بقوة في اتجاه المكعبات 2. رفع اليدين عن الارض ثم تمرجح بالتناوب 3. دفع القدم الخلفية لمسافة قصيرة بينما تدفع القدم الامامية بقوة اقل ولمسافة اطول 4. مرجحة الرجل الخلفية للامام وبسرعة بينما يميل الجذع للامام 5. فرد مفصل الحوض والركبة تماماً في مرحلة الدفع • فرد مفصل الحوض والركبة تماماً في مرحلة الدفع • استخدام الطالبات كأمر بدء	الجزء التعليمي والتطبيقي	الجزء الرئيس
10 دقائق	تهديئة لعبة صغيرة تمرينات اطالة	التهديئة	الجزء الختامي