



تأثير منهج تعليمي باستخدام مثيرات حسية بصرية في تطوير بعض قدرات الرؤية  
البصرية وتعليم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطلّبات  
*The impact of the educational curriculum using visual sensory  
stimuli in the development of some visual vision capabilities  
and teaching the skill of simple attack with the gun of the  
students*

أ.م.د. رشاد طارق يوسف  
*Dr. Rashad Tariq Yousef*

[royalrashad31@utq.edu.iq](mailto:royalrashad31@utq.edu.iq)

الكلمات المفتاحية: مثيرات حسية بصرية الرؤية البصرية الهجوم  
البسيط سلاح الشيش  
مستخلص البحث

ان أغلب الدروس التي تقدم للطلّبة بصورة عامة تتبع سياقاً عاماً في تعليم المهارات الهجومية يميل اغلبها الى اتباع الاسلوب القائم على العلاقة الانية والمباشرة بين الحافز الذي يعطيه المدرس وبين الاستجابة التي يقوم بها الطّلبة واقتصار الدرس على استخدام وسائل محدودة جداً مما قد يولد رتابة في تعليم مهارة الهجوم البسيط لدى الطّلبة تصل في بعض الاحيان الى حالة الملل لذا نلاحظ بعض الطّلبة يخفقون في ادائها، وقد هدف البحث الى تعرف تأثير المنهج التعليمي باستخدام مثيرات حسية بصرية في تطوير بعض قدرات الرؤية البصرية وتعليم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطلّبات. تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بطالّبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار والبالغ عددهن (35) طالبة موزعات على شعبتين هما (أ،ب)، تم اختيار (15) طالبة من كل شعبة بالطريقة العشوائية موزعات على مجموعتين ضابطة وتجريبية، حيث تمثل طالّبات شعبة (أ) المجموعة التجريبية، بينما تمثل طالّبات شعبة (ب) المجموعة الضابطة، وقد شكّلت العينة نسبة (83.3%) . وقد استنتج الباحث ان الوسائل البصرية التي اعدّها الباحث كان لها الاثر البالغ في تحسن قدرات الرؤية البصرية ومستوى الأداء المهاري لمهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش بشكل واضح وملحوس لدى افراد المجموعة التجريبية.



### Summary of the research

Most of the lessons offered to students in general follow a general context in the teaching of offensive skills, most of which tend to follow the direct and direct relationship between teacher motivation and students' response and to limit the lesson to very limited means that may generate monotonous skills. The simple attack of students sometimes leads to boredom, so some students fail to perform. The aim of the research was to identify the effect of the educational method using visual sensory stimuli in developing some visual vision abilities and teaching simple attack skill. With guns for students. The research community, represented by the third stage students, was identified as the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Dhi Qar University (35) distributed to two divisions (A, B) (15) students from each division were randomly assigned to the experimental group, while the students of the control group (B) represented the sample (83.3%). The researcher concluded that the visual means prepared by the researcher had a great effect in improving the visual abilities and the skill level of the skill of simple attack by the gun clearly and clearly in the members of the experimental group.

### 1- المقدمة :

حقق المجال الرياضي تقدماً واضحاً ولموسماً ولجميع الفعاليات على الصعيدين الدولي والمحلي من خلال الانجازات والارقام القياسية التي حققها أبطال توجوا خلالها بمداليات ذهبية، وكانت البدايات لهذه الانجازات الكبيرة من خلال درس التربية الرياضية ومدى اسهامه الفعلي في تعليم واكتساب المهارات الحركية من خلال التهيئة والاعداد والتنظيم السليم للدرس واستعمال الطرائق والاساليب الفعالة والمناسبة لمستوى وقابليات الطلبة مما سهل عملية فهم واستيعاب محتوى الدرس بشكل افضل وحقق مبدا الاقتصاد في الجهد والوقت الذي يبذله المعلم في الدرس، ويتم ذلك من خلال تطبيق المنهاج التعليمية التي تستثير دوافع المتعلمين نحو التعلم والتي تعمل على ترسيخ السلوك المرغوب فيه واحداث تغييرات ايجابية على مستوى الاداء فضلا عن عمل هذه المناهج على توطيد العلاقة بين المدرس والطالب وينمي روح الابداع والادراك السريع من قبل الطالب.

ورياضة المبارزة هي واحده من الألعاب التي نشأت وانتشرت خلال العقود الأخيرة وصاحب ذلك تطور مهاراتها الهجومية والدفاعية المختلفة ونظراً لما تمتاز به هذه الرياضة من روعة الأداء فقد شهدت قفزات واسعة ودخلت ضمن برامج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق، لذا فان درس التربية الرياضية الخاص بتعليم

لعبة المباراة يحتاج الى ان يكون للطلبة فيه دور كبير ومشارك ايجابي في اكتساب مهارات هذه اللعبة المميزة والتي تبرز فيها امكانيات اللاعب المهارية من خلال تناسق اجزاء المهارة واداء يعكس انسيابية عالية وجمالية مبهرة تجذب انتباه الجمهور والمتابعين لها، ولكون اغلب مهاراتها الهجومية تحتاج الى مقدار من التوافق العالي والكبير بين النظر وحركة الذراعين والرجلين ، بات من الضروري الاهتمام بقدرات الرؤية البصرية ولاسيما (الرؤية المحيطية، التصور البصري، دقة التمييز) والتي تعد مطلباً اساسياً في تحقيق هذا التوافق ليعكس فاعلية عالية في اداء تلك المهارات ، كما ان تمتع المتعلم برؤية بصرية سليمة وعالية تؤدي الى تحقيق اداء متميز وبالتالي الوصول الى تحقيق الاهداف المنشودة والتي يطمح لها كل من المعلم والمتعلم على حد سواء، وان اجادة اللاعب للمهارات الهجومية بسلاح الشيش ولاسيما الهجوم البسيط يساعد في تحقيق الفوز في المباراة اذ ان الهجوم البسيط يعتمد اساساً على مد الذراع مع الطعن أو مد الذراع للأمام مع خطوة ثم الطعن وبخاصة عندما يتواجد المنافس على بعد مناسب للهجوم وهذا يعتمد على مقدار الرؤية التي يستطيع من خلالها تقدير المسافة المناسبة، ولذا أصبح من الضروري ان يتم تدريس المهارات الهجومية بسلاح الشيش ولاسيما الهجوم البسيط بشكل يضمن ان يكون لقدرات الرؤية البصرية دور فاعل فضلاً عن ان يكون للطالب دور فاعل في الدرس، ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال محاولة الباحث في اعداد منهج تعليمي وباستخدام مثيرات بصرية و تنظيم محتوى الدرس بشكل يجعل من الطالبات مشاركات ايجابية في الدرس وتنظيم العمل من خلال اعداد وسائل للمثيرات الحسية البصرية ومعرفة دورها في تنظيم العمل وكذلك مدى اسهامها في تطوير بعض قدرات الرؤية البصرية وتعليم المهارات الهجومية بسلاح الشيش للطالبات.

يتطلب الامر من المدرس اعداد منهج تعليمي متكامل واستخدام الوسائل التعليمية المناسبة للدرس فضلاً عن تطبيق اساليب تدريس تتعامل مع تفكير الطلبة لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في عملية تعلم الطلبة سلاح الشيش، اذ يجب اختيار الاسلوب والوسائل المناسبة والتي تسهم بشكل فاعل في تعلم مهارة الهجوم البسيط ، ومن خلال اطلاع الباحث ومشاهدته لأغلب الدروس التي تقدم للطلبة بصورة عامة والتي تتبع سياقاً عاماً في تعليم المهارات الهجومية يميل اغلبها الى اتباع الاسلوب القائم على العلاقة الانية والمباشرة بين الحافز الذي يعطيه المدرس وبين الاستجابة التي يقوم بها الطلبة واقتصار الدرس على استخدام وسائل محدودة جداً مما قد يولد رتابة في تعليم المهارات لدى الطلبة تصل في بعض الاحيان الى حالة الملل لذا نلاحظ بعض الطلبة

يخفقون في اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية وعلى وجه التحديد الهجوم البسيط لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة الحقيقية والوقوف على الحلول التي قد تكون مناسبة من خلال تطبيق منهج تعليمي وباستخدام وسائل حسية على يساهم في تطوير بعض قدرات الرؤية البصرية وتعليم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطالبات .

**وقد هداف البحث الى** تعرف تأثير المنهج التعليمي باستخدام مثيرات حسية بصرية في تطوير بعض قدرات الرؤية البصرية وتعليم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطالبات وكذلك الى تعرف دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض قدرات الرؤية البصرية وتعليم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطالبات.

**ويفترض الباحث** وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختيارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض قدرات الرؤية البصرية وتعليم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطالبات ولصالح الاختبارات البعديّة. وكذلك توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديّة في تطوير بعض قدرات الرؤية البصرية وتعليم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطالبات ولصالح المجموعة التجريبية.

**وقد تمثل المجال البشري** بطالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار للعام الدراسي 2017-2018، **اما المجال الزماني** فكان من 2018/2/25 ولغاية 2018/5/2، **والمجال المكاني** القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار.

#### تحديد المصطلحات:

**الهجوم البسيط :** ان الهجوم البسيط هو أحد أنواع الهجوم ويؤدي من قبل اللاعب المهاجم ويشترط فيه أداء الحركة بتوقيت واحد وهو " عبارة عن قيام اللاعب المهاجم بالهجوم على الخصم باستخدام حركة (عدة) واحدة بوقت زمني واحد " (4:85).

#### 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية ) لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهن (35) طالبة موزعات على شعبتين هما (أ،ب)، تم اختيار (15) طالبة من كل شعبة بالطريقة



العشوائية وبأسلوب القرعة ليمثلن عينة البحث ، وبذلك اصبح العدد النهائي للعينة (30) طالبة موزعات على مجموعتين ضابطة وتجريبية ، حيث تمثل طالبات شعبة (أ) المجموعة التجريبية، بينما تمثل طالبات شعبة (ب) المجموعة الضابطة ، وقد كانت الوحدات التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية تجري على وفق المنهج المعد من قبل الباحث باستخدام المثيرات البصرية ، بينما الوحدات التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة تجري وفق اسلوب المدرس المتبع ، وقد شكلت العينة نسبة (83.3%) . اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد بلغ عددهن (5) طالبات.

### الجدول (1)

#### يبين التصميم التجريبي للعينة

المجموعات	القياس القبلي	المعالجة التجريبية	القياس البعدي	اجراء المقارنات
الضابطة	الاختبار القبلي	تعتمد الاسلوب المتبع من قبل المدرس	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي
	الاختبار القبلي	تعتمد اسلوب المجاميع الصغيرة ووسائل المثيرات البصرية	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي

2-2-1 تجانس العينة: استخدم الباحث معامل الاختلاف لإيجاد التجانس في المتغيرات (الطول ، العمر ، الوزن ، قوة الابصار ) وكما مبين في الجدولين (2،3).

### الجدول (2)

#### يبين تجانس افراد المجموعة الضابطة في متغيرات البحث

حجم العينة	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الاحصائية للمتغيرات
15	4,149	0,899	21,666	سنة	العمر الزمني
	1,583	2,548	160,933	سم	الطول
	10,058	6,102	60,666	كغم	الوزن
	2,261	0,152	6,72	درجة	قوة الابصار



### الجدول (3)

يبين تجانس افراد المجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	معامل الاختلاف	حجم العينة
1	العمر الزمني	سنة	21,8	0,941	4,316	15
2	الطول	سم	160,933	2,548	1,583	
3	الوزن	كغم	60,866	5,73	9,414	
4	قوة الابصار	درجة	6,7	0,146	2,179	

\* جميع قيم معامل الاختلاف اقل من (30) مما يدل على تجانس افراد العينة.

2-2-2 تكافؤ عينة البحث: قام الباحث بإجراء التكافؤ باستخدام قانون (t) للعينات المستقلة في متغيرات البحث المتمثلة بـ ( قوة الابصار \_ قدرات الرؤية البصرية \_ الهجوم البسيط ) .

### الجدول (4) يبين تكافؤ افراد العينة في متغيرات البحث

الدالة	قيمة *t		المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	ت
	sig	المحسوبة	ع	س	ع	س				
غير معنوي	0,716	0,367	0,152	6,72	0,146	6,7	درجة	قوة الابصار	1	
غير معنوي	0,529	0,638	1,162	3,266	1,125	3,533	درجة	الرؤية المحيطية	2	
غير معنوي	0,449	0,768	0,985	1,4	0,915	1,133	درجة	الدقة البصرية المتحرك	3	
غير معنوي	0,655	0,452	1,187	4,133	1,234	4,333	درجة	التصور البصري	4	
غير معنوي	0,871	0,164	1,187	3,133	1,032	3,066	درجة	مستقيمة مباشرة	5	
غير معنوي	0,831	0,215	0,774	2,8	0,915	2,886	درجة	بتغير الاتجاه	6	
غير معنوي	0,834	0,211	0,883	3,066	0,845	3	درجة	القاطعة	7	



\* دال عند مستوى دلالة  $0,05 \geq$  وبدرجة حرية 28.

2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستعملة في البحث :

2-3-1 الاجهزة والادوات :

- شريط قياس الطول متري. - ميزان طبي .
- جهاز حاسبة نوع لا بتوب HP CORE i5 . - بدلات مباراة عدد (4).
- اسلحة شيش عدد (40). - كاميرا نوع Canon عدد (2).
- لوحة فحص النظر نوع Finel great عدد (1).

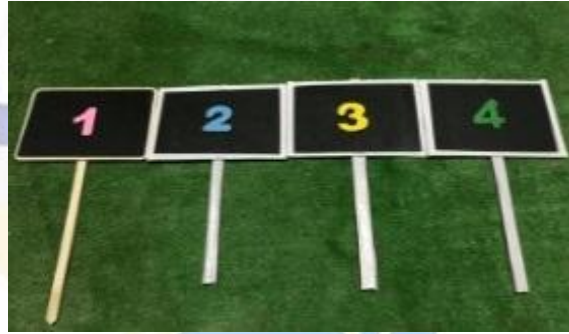
2-3-2 الوسائل البحثية :

- المصادر العربية والاجنبية. - المقابلات الشخصية. (ملحق 3).
- الاختبارات والقياسات المستعملة بالبحث .

2-3-3 وسائل المثيرات البصرية: قام الباحث بإعداد مجموعة من الوسائل

الحسية المساعدة وهي:

1- وسيلة الارقام مصنوعة من مادة المعاكس ،الطول :17سم ،العرض :18سم



الشكل (1)

يوضح وسيلة الارقام

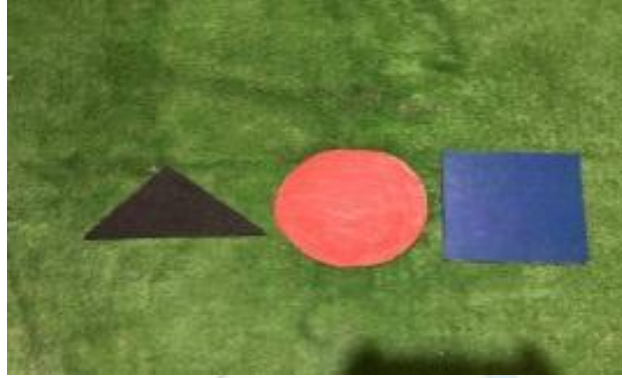
2- وسيلة الاحرف مصنوعة من مادة المعاكس ،الطول :17سم ،العرض :14سم



الشكل (2)

يوضح وسيلة الاحرف

- 3- وسيلة الاشكال :المربع مصنوع من مادة المعاكس ،الطول :16سم ،العرض :16سم - المثلث مصنوع من مادة المعاكس .القاعدة 22سم ،وطول الضلع :14سم - الدائرة مصنوعة من مادة الخشب ،قطر الدائرة :20سم



الشكل (3)

يوضح وسيلة الاشكال (المربع ،الدائرة ،المثلث )

- 4- الاشكال الملونة عبارة عن مستطيلات ملونة مصنوعة من مادة المعاكس ،طولها :20سم وعرضها 15سم



الشكل (4)

يوضح وسيلة المستطيلات الملونة

- 5- الدوائر الملونة مصنوعة من مادة المعاكس ،قطر الدائرة :20سم



الشكل (5)

يوضح وسيلة الدوائر الملونة



6- الدائرة المتحركة ذات السهم مصنوعة من الورق المقوى مع مسند خلف الدائرة مصنوع من مادة المعاكس ،قطر الدائرة :30 سم.



الشكل (6)

يوضح وسيلة الدائرة ذو السهم

7- الطوق الذي يحتوي على ثلاث كرات ملونة مصنوع الطوق من مادة النيلون قطر الطوق:36سم وقطر كل كرة :8 سم .



الشكل (7)

يوضح وسيلة الطوق ذو الكرات الملونة

8- الدوائر السوداء مصنوعة من مادة المعاكس قطر كل دائرة :20 سم وتوجد معها ليزر ذو لون احمر



الشكل (8)

يوضح وسيلة الدوائر السوداء

9- العصا ذات الكرتين مصنوعة من الخشب وطول العصا: 67 سم والكرتان مصنوعتان من مادة الفلين قطر كل منهما 8سم.



الشكل (9)

يوضح وسيلة العصا ذو الكرتين

10- الاضواء المتغيرة الالوان عبارة عن شريط توجد فيه الوان مختلفة طوله: 6م يتم التحكم بالألوان عن بعد.



الشكل (10)

يوضح وسيلة شريط المتغير الالوان

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-1 اختبار فحص البصر: قام الباحث بالاستعانة بخبير فحص البصر لغرض اداء فحص قوة الابصار\* وذلك في يوم الاثنين الموافق 2018/2/26 وعلى قاعة مختبر الفسلجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والغاية منه للسيطرة على المتغيرات غير التجريبية والتي قد تؤثر على سير البحث .

2-4-2 اختبارات قدرات الرؤية البصرية :

2-4-2-1 اختبار التصور البصري ("التخيل visualization") (6:57)

غرض الاختبار : قياس التصور البصري .

أدوات الاختبار : أربع كروت 15×20سم مرسومة عليها أربع أشكال توضع في مستوى نظر اللاعب على الحائط .

\* كاظم عواد: بكالوريوس تربية رياضية، له خبرة في مجال فحص البصر لأكثر من 10 سنوات ولديه مختبر .

**طريقة الأداء :** يقوم اللاعب بالنظر إلى الأشكال الأربعة ويطلب منه الإجابة عن الأسئلة الآتية:

إذا كنت تنظر للشكل من الخلف فماذا كان سيبدو لك ؟ إذا قمت بقلب الشكل لأسفل فماذا كان سيبدو لك ؟

إذا كنت تنظر لهذا الشكل من الخلف وتم قلبه لأسفل فماذا كان سيبدو لك ؟  
**حساب الدرجات :** يتم إعطاء بطاقة بها (4) إجابات محتملة للمختبر ويتم توجيهه الأسئلة الثلاثة عن كل شكل من الأشكال الأربعة ويتم احتساب عدد المرات الصحيحة من إجمالي 12 سؤال . والشكل رقم (11) يوضح ذلك.



**الشكل رقم (11)**

**يوضح طريقة أداء الاختبار**

2-2-4-2 اختبار الرؤية المحيطية (6:59).

**غرض الاختبار :** قياس الرؤية المحيطية .

**أدوات الاختبار :** عصا خشبية بها كرتان ملونتان في نهايتها .

**طريقة الأداء :** يقوم المدرب بإعطاء اللاعب عصا خشبية بها كرتين ملونتين في نهايتها ليمسكها من خلف الظهر دون النظر إليها .

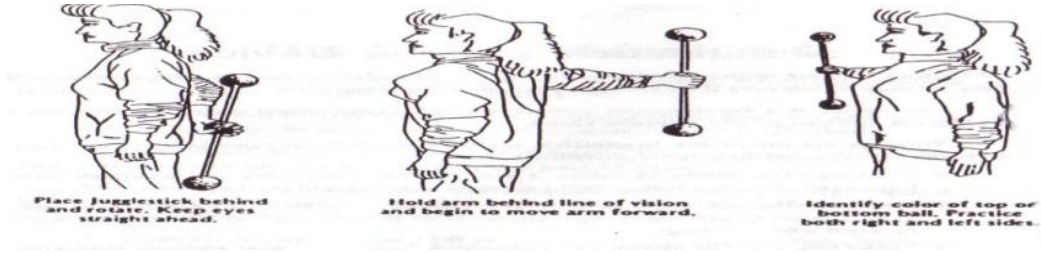
يقوم اللاعب بتدوير العصا من الخلف مع ثبات الرأس .

يقوم اللاعب بفرد الذراع الممسك بالعصا جانباً وعلى اللاعب تحديد لون الكرة التي في الأعلى أو في الأسفل .

**شروط الاختبار :** يؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى .

**حساب الدرجات :** - تعطى لكل مختبر خمس محاولات يمين وخمس محاولات يسار.

- يتم احتساب درجة واحدة في حالة التحديد الصواب فقط.



### الشكل رقم (12)

#### يوضح طريقة اداء الاختبار

#### 3-2-4-2 اختبار الدقة البصرية المتحرك (61:6)

غرض الاختبار: قياس الدقة البصرية المتحركة .

أدوات الاختبار: طوق بلاستيك به ثلاث كرات ملونة موضعه على الطوق بمسافات متساوية.

طريقة الأداء : يقوم اللاعب بالنقاط الكرة التي يحدد لونها المدرب .

شروط الاختبار: يؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى .

حساب الدرجات: - يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات يمين وثلاث محاولات يسار .

- يتم احتساب درجة واحدة في حالة النقاط الكرة الصحيحة .



### الشكل رقم (13)

#### يوضح طريقة اداء الاختبار

3-4-2 استمارة تقييم الاداء الفني: لغرض تقييم الأداء الفني لكل طالبة قام الباحث

بتصميم استمارة تقييم الأداء الفني، وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين

ملحق (2)، وأجراء التعديلات والتغييرات فيها أصبحت الاستمارة صالحة للتقييم

ملحق (1)، علما أن الدرجة النهائية للتقويم هي (10) درجات والتي أعتد فيها على

الشكل الظاهري للمهارة .

5-2 التجربة الاستطلاعية : أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة

من (5) طالبات من طالبات المرحلة الثالثة من غير عينة التجربة الرئيسية في يوم

الخميس الموافق (2017/12/14) وكان الهدف منها :-



- 1- تعرف المعوقات والصعوبات التي يمكن ان تواجه الباحثان خلال التجربة الرئيسية .
- 2- التأكيد من استيعاب افراد العينة لمفردات الاختبارات .
- 3- تعرف كفاءات كادر العمل المساعد .
- 4- معرفة الوقت المخصص للاختبارات .
- 5- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المستعملة بالبحث .
- 2-6 الاسس العلمية للاختبارات:

2-6-1 **صدق الاختبار** : قام الباحث بإيجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات، اذ ان القيمة لهذا المعامل تحتسب عن طريق ايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات وكما مبين في الجدول (4).

2-6-2 **ثبات الاختبار** : قام الباحث باستخراج معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في يومين مختلفين على (5) طالبات من مجتمع البحث من غير عينة التجربة الرئيسية، ففي يوم الخميس الموافق (2017/12/14) تم تطبيق الاختبارات، وبعد مرور (7) أيام اعيد تطبيقها في يوم الخميس الموافق (2017/12/21)، وتم إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول و الثاني، وكانت معاملات الثبات معنوية بعد مقارنتها مع قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات الاختبار، وكما مبين في جدول (4)

2-6-3 **موضوعية الاختبار** : وبما ان الاختبارات المستعملة تعتمد مفردات بسيطة وواضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للتأويل لذلك لم يستخرج الباحث معامل الموضوعية.

#### الجدول (4)

يبين معاملات الثبات والصدق للاختبارات قدرات الرؤية البصرية

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق
1	اختبار التصور البصري	0,899	0,948
2	اختبار الرؤية المحيطية	0,936	0,967
3	اختبار الدقة البصرية المتحرك	0,892	0,944

2-7 **اجراءات البحث** : بعد تهيئة الوسائل الخاصة بالمشيرات البصرية تم تهيئة الوحدات التعليمي الخاصة بالمجموعة التجريبية على وفق المهارات المستعملة بالبحث تم تحديد مواعيد اجراء الاختبارات القبلية .

2-6-1 التصوير الفيديوي : اعتمد الباحث التصوير الفيديوي لغرض تقييم الاداء الفني (الظاهري للمهارات ) على وفق الاستمارة الخاصة بتقييم الاداء الكلي بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وقد استحصلت موافقة الخبراء عليها ، اذ وضعت الكاميرات على يمين الطالبة المؤدية وعلى بعد مسافة (3 م) وكان ارتفاع مركز عدسة آلة التصوير عن مستوى سطح ارض الملعب ( 1.55 م) .

2-7-2 الاختبارات القبليّة : بعد تهيئة جميع مستلزمات الاختبارات وتوفير الشروط كافة تم اجراء الاختبارات القبليّة على مدى يومين ففي يوم الثلاثاء والموافق (2018/2/27) تم اجراء التصوير الفيديوي ،وفي يوم الاربعاء والموافق (2018/2/28) اجريت اختبارات قدرات الرؤية البصرية وبمساعدة فريق العمل ملحق (5).

2-7-3 الوحدات التعليمية : تم تطبيق الوحدات التعليمية على عينة التجربة الرئيسية من قبل مدرس المادة لكلا المجموعتين وكان عمل المجموعتين الضابطة والتجريبية كالآتي :

المجموعة الضابطة : طبقت الوحدات التعليمية والخاصة بتعلم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش المعدة من قبل مدرس المادة ولمدة (6) اسابيع ابتداء من يوم الاثنين (2018/3/12) ولغاية يوم الاثنين والموافق (2018/4/16) اذ اشتمل المنهج التعليمي على (6 وحدات تعليمية ) وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع وكان افراد هذه المجموعة يتلقون وحداتهم التعليمية على وفق جدول المحاضرات في يوم الاثنين .

المجموعة التجريبية : طبقت المجموعة التجريبية الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث استخدام وسائل المثيرات البصرية الخاصة بتطوير بعض قدرات الرؤية البصرية وتعليم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش، من خلال استعمال الوسائل الخاصة بالمثيرات والمتمثلة بـ(العصا ذات الكرتين الملونتين ،الطوق ذو ثلاث كرات ،وسيلة الارقام ،وسيلة الاحرف ،وسيلة الدوائر الملونة ،وسيلة الدوائر السوداء ،وسيلة الاشكال ،وسيلة الاشكال الثلاثة المربع والدائرة والمثلث، الشريط المتغير الالوان ،وسيلة الدائرة ذو السهم المتحرك )، إذ ان الاداء المهاري يتم على وفق الوسائل الخاصة بالمثيرات البصرية اذ بلغت مدة المنهاج التعليمي (6) اسابيع ابتداء من يوم الثلاثاء والموافق (2018/3/13) ولغاية يوم الثلاثاء والموافق (2018/4/17)، وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع ، وكان افراد هذه المجموعة يتلقين الوحدات التعليمية في يوم الثلاثاء ،وقد بلغ زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة مقسمة على ثلاثة اقسام هي (القسم

التحضير 20 دقيقة ، القسم الرئيس 60 دقيقة ، القسم الختامي 10 دقائق) ولقد بلغ الزمن الكلي للمنهج التعليمي 540 دقيقة .

**2-7-4 الاختبارات البعدية :** قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية وبنفس شروط الاختبارات القبليّة وبمساعدة فريق العمل المساعد ، فقد أجريت على مدى يومين ففي الاربعاء والموافق (18 /4/ 2018) اجريت اختبارات قدرات الرؤية البصرية، وفي يوم الخميس والمصادف (19 /4/ 2018) اجري الاختبار الخاص بتقييم الاداء الفني لمهارة الهجوم البسيط.

**2-7-5 الوسائل الاحصائية:** تم معالجة النتائج احصائياً وذلك باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS)

**3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

**3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:**

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة في الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

المتغيرات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س		
1 الرؤية المحيطة	درجة	1,162	3,266	0,985	3,6	0,136	غير معنوي
2 الدقة البصرية المتحرك	درجة	0,985	1,4	0,816	2,333	0,000	معنوي
3 التصور البصري	درجة	1,187	4,133	1,06	4,533	0,082	غير معنوي
4 مستقيمة مباشرة	درجة	1,187	3,133	0,961	5,066	0,000	معنوي
5 الهجوم بتغيير الاتجاه	درجة	0,774	2,8	0,925	5	0,000	معنوي
6 القاطعة	درجة	0,883	3,066	0,816	4,666	0,000	معنوي

\* دال عند مستوى دلالة  $0,05 \geq$  وبدرجة حرية 14.

3-1-2 عرض نتائج الفروق في قيم بعض القدرات البصرية والمهارات الهجومية بسلاح الشيش للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها.

### الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة في الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

المتغيرات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الرؤية المحيطية	درجة	1,125	3,533	1,579	6,266	7,364	0,000	معنوي
الدقة البصرية المتحرك	درجة	0,915	1,133	0,639	3,866	17,833	0,000	معنوي
التصور البصري	درجة	1,234	4,333	1,505	7,866	7,411	0,000	معنوي
مستقيمة مباشرة	درجة	1,032	3,066	1,187	6,133	13,44	0,000	معنوي
بتغير الاتجاه	درجة	0,915	2,886	1,234	6,333	16,102	0,000	معنوي
القاطعة	درجة	0,845	3	1,069	5	6,831	0,000	معنوي

\* دال عند مستوى دلالة  $0,05 \geq$  وبدرجة حرية 14.

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث.

من خلال النتائج التي عرضت في الجدولين (6،7) الخاصة بالاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والخاصة بقدرات الرؤية البصرية والهجوم البسيط بسلاح الشيش، تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث هذا الفرق الى عدة أسباب أهمها:

- اشتمل المنهجين على تمارين مختارة تتسجم مع عمر وإمكانيات الطالبات اذ ان المجموعة التجريبية طبقت المنهج المعد من قبل الباحث وباستخدام وسائل المثيرات البصرية والتي اعدّها الباحث في حين طبقت المجموعة الضابطة المنهج المعد من قبل مدرس المادة وان كلتا المجموعتين قد حققتا تطوراً ملحوظاً في قدرات الرؤية البصرية ومستوى الأداء المهاري لمهارة الهجوم البسيط بأنواعه إلا ان المجموعة الضابطة حققت مستوى تعليمياً مقبولاً وبنسب تطور ليست بمستوى تطور المجموعة التجريبية و



السبب في ذلك يعود إلى ان جميع قرارات الدرس تكون صادرة من قبل المدرس وعلى الطالبات ان تطيع هذه القرارات دون نقاش، مما قد يؤدي إلى عدم معرفة المدرس بقابليات الطالبات ومن أين يبدأ العمل معهن وعدم مراعاة الفروق الفردية بينهن وبالتالي قلة روح التعاون والحماس بين الطالبات عند ادائهن للمهارات الحركية على العكس المجموعة التجريبية حيث ان التمارين التي وضعها الباحث كانت وفق وسائل مثيرات بصرية والتي قام الباحث بأعدادها ادت الى تطوير قدرات الرؤية البصرية بشكل ايجابي مما انعكس ايجابا على مستوى الطالبات وادائهن وبالتالي ظهرت هذه الفروق المعنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وبشكل واضح وجلي ، فضلاً عن وجود وسائل المثيرات البصرية التي تحفز الطالبات على التركيز والانتباه على لون او شكل محدد مع اداء أحد انواع الهجوم قيد البحث وهي ضرورية جدا لدرس المبارزة لأنها تعمل على زيادة التوافق الحركي بين الدماغ والاجزاء المشتركة في الاداء الحركي وبذلك تكون الفائدة أعظم حيث أسهمت هذه الوسائل وبشكل مباشر في اختزال الوقت والجهد، مع إضافة تنويع للأداء الحركي المطلوب، اذ ان كل ما يمكن استعماله من إمكانيات متاحة تسهم بدرجة كبيرة في تطوير أداء المهارات الحركية وإتقانها وتثبيتها (148:7).

3-3 عرض نتائج الفروق في قيم بعض القدرات البصرية ومهارة الهجوم البسيط  
بسلح الشيش للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

#### الجدول (8)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)	Sig	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	الرؤية المحيطية	درجة	6,266	1,579	3,6	0,985	5,547	0,000	معنوي
2	الدقة البصرية المتحرك	درجة	3,866	0,639	2,333	0,816	5,725	0,000	معنوي
3	التصور البصري	درجة	7,866	1,505	4,533	1,06	7,011	0,000	معنوي
4	مستقيمة مباشرة	درجة	6,133	1,187	5,066	0,961	2,704	0,012	معنوي
5	بتغير الاتجاه	درجة	6,333	1,234	5	0,925	3,347	0,002	معنوي

غير  
معنوي

0,346

0,96

0,816

4,666

1,069

5

درجة القاطعة

6

\* دال عند مستوى دلالة  $0,05 \geq$  وبدرجة حرية 28.

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

3-4-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات الرؤية

البصرية ومهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش .

من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (8) تبين ان هناك تفوقاً واضحاً لإفراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة في اغلب متغيرات البحث الا متغير (الهجمة القاطعة) حيث لم تظهر فروق معنوية بين المجموعتين وان مستوى تطور هذه المهارة كان بشكل متوازي لكلا المجموعتين اذ حققنا تطوراً ملحوظاً اي ان مستوى التطور قد كان يسير بشكل متوازي للمجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يدل على ان كلا المنهجين سواء الذي طبقه الباحث باستخدام وسائل المثيرات البصرية او المنهج المتبع من قبل مدرس المادة والذي طبقت مفرداته على افراد المجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث سبب عدم ظهور فروق معنوية بين افراد المجموعتين لهذه المهارة الى طبيعة ادائها ومكوناتها وان هذه المهارة تعد من اصعب المهارات في لعبة المباراة فهي تحتاج الى مدى حركي أطول عن باقي أنواع الهجوم البسيط السابقة اذ ان اللاعب او اللاعبة يقوم فيها بحركة مركبة من خلال ارجاع سلاحه للخلف ثم للإمام وبتجاه هدفه ، كما إنها تعد من المهارات النادرة وقلية الاستعمال في المباراة اذ تؤدي في أغلب الاحيان في الخطوط العليا أكثر من الخطوط السفلى وبالتالي تفرض متطلبات صعبة بحد ذاتها على اداء اللاعبين (1:27)، وهذا ما يفسر عدم اظهار فروق معنوية بين نتائج المجموعتين في الاختبارات البعدية اذ كانت النتائج متقاربة.

اما بقية المتغيرات والخاصة بقدرات الرؤية البصرية المتمثلة بـ (الرؤية المحيطية \_ الدقة البصرية المتحرك \_ التصور البصري ) ومهارة الهجوم البسيط المتمثلة بـ (المستقيمة المباشرة \_ بتغير الاتجاه) فقد اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (8) تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك الى ان افراد المجموعة التجريبية قد طبقوا منهج تعليمي قام الباحث بأعداد التمارين الخاصة به بنفسه من خلال استخدام وسائل مناسبة للمثيرات البصرية والتي قام الباحث بتصميمها حيث اسهمت هذه الوسائل وبشكل مباشر في اثارة حواس الطالبات وتحفيزهن على الاستجابة الى تلك المثيرات وتحسين العلاقة الايجابية ومقدار التوافق العصبي العضلي والذي يعد الركيزة الاساسية التي تبنى عليها كل المهارات الحركية للعبة المباراة ، اذ

ان استخدام المثيرات الحسية كان له دور إيجابي في تطوير قدرات الرؤية البصرية والمهارات الهجومية لان هذه المثيرات لها القابلية على توزيع المؤثرات البصرية التي تساعد على رؤية التنمية البصرية من خلال تحسين العلاقة بين العينين والمخ ويؤدي ذلك الى زيادة التوافق ومرونة عضلات العينين في امكانية التحكم في تلك العضلات (188:5).

وان التمارين المستعملة من قبل أفراد المجموعة التجريبية والتي قام الباحث بأعدادها تضمنت مثيرات بصرية متنوعة والتي بدورها أدت إلى إغناء الذاكرة بالخبرات التي ساعدت في رفع مستوى العملية الإدراكية، إذ تعمل التمارين المعدة من قبل الباحث على وفق الوسائل البصرية على مساعدة الطالبات في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات ، مما يجعلهن ينجحن في أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة ، وبالتالي فإن التحكم في إخراج الأداء الحركي للمهارات من حيث القوة أو حركة الجسم وأجزائه والأوتار والمفاصل فضلاً عن أعضاء الحس الأخرى يؤدي دوراً كبيراً في تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري لمهارة الهجوم البسيط بأنواعه .

فضلا عما سبق فان التمارين التي قام الباحث بإعدادها تستهدف انتباه الطالبات من خلال التنوع في الاداء وتعدد المثيرات خلال التمرين الواحد والتي تدفع الطالبة الى تجميع الحواس تجاه نقطة محددة لغرض اختيار الاستجابة المثالية والمناسبة للمثير مما ينعكس ايجابا على اداء مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش والتي تعد من المهارات المركبة والصعبة، وهذا ما اكده (عبدالحميد احمد،1976) على ان الانتباه يعني درجة القوة التي يبذلها اللاعب في تجميع حواسه تجاه مثير معين وكلما زادت درجة القوة نجحت الاستجابة وكانت افضل لذلك يؤدي الانتباه دورا مهما في النشاط الرياضي ولاسيما في مرحلة تعلم المهارات الحركية المركبة اذ انها تؤدي الى الفهم الواضح لأجزاء المهارات الحركية المركبة.(2:228)

فضلاً عن ما تقدم فان الباحث يرى ان وجود الاسلوب التدريسي المناسب يخلق جوا من العلاقات الانسانية بين الطلبة انفسهم من جهة وبينهم وبين المدرسين من جهة اخرى ، ويسمح في الوقت نفسه بإيصال الافكار للطالبة ، ويشجع على الابداع والقدرة على حل المشكلات ، ويعزز ثقة الطالبة بأنفسهم، ويثير دافعية التعلم والتفكير لديهم، ان عملية تحويل قرارات الدرس من عاتق المدرس إلى مسؤولية الطالبات والوضوح المسبق لأهداف الدرس لدى الطالبات وتحديدها في صور سلوكية أو مستويات اداء ثلاثة معينة فأنها تكون ذات مغزى وفاعلية لسد حاجات الطالبات في اتقان المهارات الهجومية بسلاح الشيش ، فمنها يحصل تحول التركيز من المدرس إلى الطالبة لكي تبني الطالبة قوة كافية من الشعور بالمسؤولية لتأدية المهام المكلفة بها



لتحقيق اهداف الدرس ، على عكس الأسلوب الأمري التي تبقى الأهداف بالنسبة للطالبات فيها شيئاً من الغموض والتعقيد حيث يؤكد (عبد المجيد شرف) "ان وضوح الأهداف لا يقل أهمية عن التحديد لكي يستوعبها كل من يعمل على تحقيقها لان كل مجهول مكروه ، ووضوح الأهداف يضعها في صيغة المعلوم السهل" (3:71). وهذا ما سعى الباحث الى تحقيقه من خلال توظيف الوسائل الحسية واعطاء افراد هذه المجموعة حرية تنظيم العمل والاداء الجماعي ، اذ ان هذا الاسلوب ينمي شعور كل طالبة في المجموعة الواحدة بأن تعمل بجد ونجاح لإنجاز المهمة التعليمية المكلفة بها المجموعة ، ويرى الباحثان ان اختيار الطالبة الواجب الحركي الذي تبدأ به بحسب قدراتها وان وجودها ضمن مجموعات جعل ممارسة النشاط اكثر حماسا وتأزرا بين المجموعات مقارنة بأسلوب التدريس الأمري الذي لا يعطي للطالبة أي فرصة مبادرة للمشاركة ويحدث توقفات كثيرة في العمل والممارسة ، اذ يؤكد (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين ) "ان استخدام التمارين المناسبة تعمل بشكل مباشر على تنمية القدرات في كل وقت من اوقات الدرس وان استمرار محافظة الطالب على اللياقة البدنية يتطلب التمرين المنتظم والتخطيط السليم للأداء". (8:123)

#### 4 - الخاتمة:

ان المنهج المعد من قبل الباحث باستخدام وسائل المثيرات البصرية والخاصة بالمجموعة التجريبية وكذلك التمارين المعدة من قبل المدرس الخاصة بالمجموعة الضابطة كان لهما دور ايجابي في تعلم مهارة الهجوم البسيط ولكلا المجموعتين ، الوسائل البصرية التي اعدتها الباحثة كان لها الاثر البالغ في تحسن قدرات الرؤية البصرية وتعلم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش بشكل واضح وملحوس لدى افراد المجموعة التجريبية باستثناء الهجمة القاطعة فقد كان هناك تقارب في تعلم المهارة بين المجموعتين التجريبية والضابطة. ضرورة التأكيد على استعمال وسائل المثيرات البصرية لدورها الايجابي في تطوير وتحسين قدرات الرؤية البصرية والتي تعد من المتطلبات الاساسية في لعبة المباراة ، اعتماد المنهج الموضوع من قبل الباحث باستخدام وسائل المثيرات البصرية لدورها الكبير والفاعل في تطوير مستوى الأداء المهاري لمهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش للعبة المباراة.



## المصادر

- رولا مقداد عبيد :أثر التدريب المكثف والموزع بالاسلوبين الامري والادخال في تعلم بعض المهارات الاساسية والحركات الهجومية بلعبة المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القادسية ، 2001.
- عبد الحميد احمد : الملاكمة ، ط2 ، القاهرة ، دار النشر للجامعات المصرية ، 1976.
- عبد المجيد شرف: التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، 1997 .
- عبد علي نصيف واخرون :المبارزة ، بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1988.
- علي حسين هاشم: الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي، 2010.
- علي حسين هاشم : بعض القدرات البصرية وعلاقتها باداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبين منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد 12، العدد الاول، 2012.
- فضيلة حسين يوسف : مقارنة استعمال بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على الأرض، مجلة دراسات وبحوث، المجلد السابع، جامعة حلوان، 1984.
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997.

## ملحق (1)

## استمارة تقييم الاداء المهاري في المبارزة

الاستاذ الفاضل ..... المحترم  
السلام عليكم....

في النية اجراء بحثي الموسوم (تأثير منهج تعليمي باستخدام مثيرات حسية بصرية في تطوير بعض قدرات الرؤية البصرية وتعليم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطالبات) ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية ولغرض تقييم الاداء ، لذا نرجو من حضرتكم وخدمة لتطوير الحركة العلمية وضع درجة من (1-10) لتقييم الاداء المهاري لمهارة الهجوم البسيط في البحث وهي كالاتي : (الطعنة المستقيمة



مع

(المباشرة) . الطعنة العدديّة . الطعنة بتغيّر الاتجاه .)

التقدير

استمارة تقييم للأداء الفني في المهارات الهجومية بالمبارزة

رقم الطالبة	التحضيرى (2)	الرئيسى (6)	الختامى (2)	المجموع (10)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



## ملحق (2)

المحكمين الخاصين باستمارة تقييم الاداء المهاري للمهارات الهجومية بسلاح الشيش بالمبارزة

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ.م.د رولا مقداد عبيد	تعلم - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة   جامعة القادسية
أ.م.د سلام جابر عبد الله	مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة   جامعة البصرة
أ.م.د محمد عبد الرزاق	مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة   جامعة البصرة

نموذج وحدة التعليمية

المرحلة/ الثالثة- طالبات

اليوم/ الثلاثاء

الهدف التعليمي/ تعلم مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش

الوقت/ 90د

القسم	الوقت	التفاصيل	التكرارات	التشكيلات	الملاحظات
التحضير	20د	- وقوف الطلاب رتل لتسجيل الغياب وإداء التحية الرياضية		XXXXXXXX XXطلاب مدرس	الوقوف المنظم وإداء التصفيق مع التحية
	60د	- السير - الهرولة - الهرولة مع تدوير الذراعين الى الامام والخلف بالتبادل - الهرولة للجانب مع رفع وخفض الذراعين عاليا- قتل الجذع للجانبيين - مس الارض عند سماع الصافرة بالتبادل - رفع الركبتين -رفع العقبين - هرولة اعتيادية - السير - توقف. - تمارين الإحماء والتمطية وتهيئة الجهازين التنفسي والدوران - تمارين الإحساس بسلاح الشيش.		XXXXXXXX طلاب مدرس	تقسيم الصف الى مجموعتين وتطبيق التمارين مع صافرة المدرس
الرئيسي	8د	شرح وعرض انواع مهارات الهجوم البسيط بثلاث انواعه (الهجمة المستقيمة المباشرة ،الهجمة بتغيير		XXXXXXXX	الوقوف على شكل مربع ناقص ضلع



تسهم باقي الطالبات  
باعطاء التوجيهات  
والتعاون فيما بينهن  
بالاداء المهاري  
الصحيح

استعمال التغذية  
الراجعة الخارجية من  
قبل افراد المجموعة  
وتصحيح الاخطاء

تتعاون الطالبات فيما  
بينها للوصول الى  
الاداء المهاري الامثل  
داخل المجموعة

التأكيد على ان يتم  
تعاون افراد المجموعة  
فيما بينهم لاداء  
الهجوم الصحيح

X

X

مدرس

XXXXXX

الاتجاه، الهجمة القاطعة) من قبل  
المدرس وقوف الطالبات بالقرب من  
المدرس للتأكد من رؤية الاداء بشكل  
قريب

52 د تعلم، ممارسة ، تصحيح الاخطاء

1- تقف الطالبات في المجموعة  
وتمسك احدهن العصا وتقوم  
بتدويرها ثم تثبتها ويعددها تطلب من  
الطالبة اداء الهجمة المستقيمة على  
احدى لوني العصا وهكذا تتبادل  
الطالبات الادوار

2- تقف احدى الطالبات امام  
الدوائر الملونة المرسومة على  
الارض يتم اليعاز الى احدى  
الالوان تقوم الطالبة المؤدية  
بالانتقال الى اللون المذكور واداء  
الهجوم البسيط تتبادل الطالبات  
الادوار بالتعاقب

3- تقف الطالبات كل مجموعة  
على شكل مربع وتحمل كل واحدة  
رقم من 1-4 بشكل غير منتظم  
وتقف احدى الطالبات في الوسط  
توعز قائد باداء الهجوم على احد  
الارقام بعدها تبدل الادوار بالتعاقب  
مع تغير مكان الارقام.

4- توضع اربع دوائر سوداء على  
الحائط وتحمل احدها بيدها ليزر  
فتقوم بتوجيه الليزر باتجاه دائرة  
معينة فتقوم الطالبة بالهجوم على  
هذه الدائرة وبعدها يتم تبادل الادوار  
بين الطالبات

الهجمة المستقيمة المباشرة

الهجمة بتغيير الاتجاه





استعمال التغذية  
الراجعة الخارجية من  
قبل أفراد المجموعة  
وتصحيح الأخطاء

التأكيد على التسلسل  
الحركي لأداء الهجمة  
القاطعة من خلال  
التوجيه والإرشاد داخل  
المجموعة

التعاون بين القائد  
وباقي أفراد المجموعة  
على الشكل الظاهري  
للأداء الصحيح

3-توضع اربع دوائر ملونة على  
الحائط وتقوم احدها بذكر لون  
معين للطالبة المؤدية بإداء الهجمة  
بتغيير الاتجاه حسب اللون المطلوب  
وبعدها يتم التبادل بين الطالبات

6-تقف الطالبات حواملات شكل  
معين وتطلب احدها من الطالبة  
المؤدية بإداء الهجمة القاطعة باتجاه  
الشكل وقد يكون مثلث ثم تبدل  
الطالبات اماكنهن ليتم اداء منقبل  
نفس الطالبة على شكل اخر

7- تقف الطالبات في صف واحد  
امام دائرة انواع الهجوم البسيط  
الثلاث والتي تحتوي على سهم يؤشر  
الى الاعلى وتقف القائدة الى جانب  
الدائرة وتقوم بتدويرها للطالبة  
المؤدية وحين تستقر الدائرة على  
احد الانواع تقوم الطالبة بإداء النوع  
الذي يؤشر عليه السهم

الهجمة القاطعة

التأكيد على اداء  
الصيحة الرياضية  
بوضوح مع ارجاع  
الادوات الى اماكنها

XXXXXXXX  
XXطلاب  
مدرس

10د - هولة خفيفة حول الملعب.  
- تمارين استرخاء .  
ارجاع الاسلحة الى اماكنها  
الصحيحة  
- فسح المجال لطرح الأسئلة  
وإعطاء بعض التوجيهات ثم  
الانصراف.

التالي

ملاحظة/ 1- فترة الراحة بين كل تمرين وآخر 30 ثانية.

2- يجب أن تؤدي هذه التمارين بأقصى زمن ممكن مع ضمان رجوع اللاعب لأداء

التكرار التالي .