

استخدام دائرة تعليمية مبتكرة في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى
التعلم لفعالية الوثبة الثلاثية لطلاب باعمار (١٦ – ١٧ سنة)

م.د. فراس طلعت حسين

٢٠١٨ م

١٤٣٩ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تكمن اهمية البحث باستخدام الادوات الرياضية الحديثة بطريقة علمية لم تستخدم من قبل في درس التربية الرياضية بواسطة دائرة تعليمية مبتكرة تساعد في تطور القدرات البدنية لطلاب خلال درس التربية الرياضية، فضلا عن تعلم الوثبة الثلاثية بشكل مبسط له دون تعقيد، أما اهداف البحث فهي معرفة استخدام دائرة الادوات المبتكرة في تطور بعض القدرات البدنية وتعلم فعالية الوثبة الثلاثية لعينة البحث، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من طلاب اعدادية السيدية، وبلغ عددهم (٢٨) طالباً، اذ تكونت من مجموعتين احدهم تجريبية والاخرى ضابط، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اجراء الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث، واستنتج الباحث ان دائرة الادوات المبتكرة ساعدت المجموعة التجريبية على التطور في مستوى الأداء الفني وتطوير بعض القدرات البدنية بفعالية الوثب الثلاثي بشكل فعال.

الكلمات المفتاحية: دائرة، مبتكرة، القدرات البدنية، تعلم، الثلاثية.

Abstract.

Using Innovating Teaching Circuit On The Developing Some Triple Jump Physical Abilities and Learning Level In Students Aged 16 – 17 Years Old

The importance of the researcher lies in using modern sport equipment in physical education class within a teaching circuit that develops the physical abilities of students as well as learning triple jump. The researcher aimed at identifying the effect of using modern sport equipment on the development of physical abilities and learning triple jump in the subjects. The researcher used the experimental method. The subjects were (28) high school students. Pretests, main experimental followed by the posttests were applied on the subjects. The data was collected and treated using proper statistical operations to

conclude that using modern sport equipments developed the experimental group in the artistic performance and some physical abilities in triple jumping.

Keywords: teaching circuit, physical abilities, triple jump

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعمل المؤسسات التربوية والتعليمية بالنهوض بمهامها وتطوير اعمالها وتحقيق افضل الانجازات من خلال ترسيخ خططها ومبادئها وعملها في تنمية وتطوير الطلاب في كافة النواحي العلمية والثقافية والفنية والرياضية، فضلا عن توفير كافة المستلزمات والادوات والوسائل التعليمية الخاصة بتنمية فكر الطالب اذ تساعده في اكتساب معلومات من مصادر مختلفة مما تترك له اثر واضح في فكره.

ان درس التربية الرياضية واحد من اهم دروس للجدول الاسبوعي التي تهتم بيه وزارة التربية، اذ له الدور الكبير في تنمية مختلف القدرات النفسية والبدنية والحركية لدى الطلاب مما يتطلب توفير العناصر الرئيسية منها المدرس او المعلم وتوفير ساحات او قاعات رياضية ثلاثية مع عدد الطلاب في الدرس، وتوفير المستلزمات والتجهيزات الرياضية المختلفة واحدة من هذه التجهيزات الادوات الرياضية الحديثة الغير تقليدية التي كانت تستخدم بأسلوب عشوائي وغير منظم وتقليدي.

اصبحت الاجهزة والادوات الرياضية الحديثة ضرورية خاصة في تعلم الفعاليات والمهارات الحركية وتنمية وتطوير القدرات البدنية للاعب والفعاليات الرياضية المختلفة حيث تمكن المتعلم ان يتعلم ويتطور بسهولة وانسيابية من خلال استخدامها واستثماره للاحاساسات الداخلية له ومساعدته على بناء وتطوير البرنامج والتصور الحركي لادائه وتحسين مواصفات اختياره للحركات الصحيحة وسرعة التعلم ويذكر كمال جميل علينا الاهتمام باستغلال نتائج الدراسات العلمية القابلة للتطبيق في تصنيع الاجهزة والادوات الرياضية (١:٣٢٥).

ان الوثبة الثلاثية واحدة من هذه الفعاليات الوثبة اذ تتلائم هذه الفعالية مع الافراد وصغار السن في المدرسة والنادي وعندما يتم تعلمها في سن صغير تكون شيقة للاطفال بدرجة كبيرة، فضلا عن ان تحتاج الى تدريب بشكل ملائم ومستمر من حيث مراحلها الفنية المعقدة نوعا ما، لذا تتطلب قدرات بدنية وحركية جيدة لادائها مثل السرعة والقوة والرشاقة والمرونة اذ تمكن الفرد من الربط بين مراحل الوثبة الثلاثية، وتتطور هذه القدرات بطريقة جديدة باستخدام دائرة تعليمية رياضية مبتكرة بواسطة الادوات الحديثة بشكل تجعل الطالب يتشوق لاداء الفعالية دون تعب وملل.

تكمن أهمية البحث في استخدام الأدوات الرياضية الحديثة بطريقة علمية لم تستخدم من قبل في درس التربية الرياضية بواسطة دائرة تعليمية مبتكرة تساعد في تطور القدرات البدنية لطلاب خلال درس التربية الرياضية، فضلاً عن تعلم الوثبة الثلاثية بشكل مبسط دون تعقيد.

٢-١ مشكلة البحث:

أصبحت الوسائل والأدوات التعليمية الحديثة في وقتنا الحاضر من الأمور الأساسية في تطور مختلف مجالات العلوم، واحدة منها التربية والتعليم بشكل عام والتربية الرياضية في وزارة التربية بشكل خاص التي تتمثل بدرس التربية الرياضية، ويشير كثير من الباحثين في علوم التربية الرياضية باستخدام الأدوات الحديثة وبطرق وأساليب لها أثر واضح في اكتساب الطالب المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة، وتسهم في تنمية وتطوير من قدرة الطالب من الناحية البدنية والحركية، هناك كثير من الأدوات الحديثة يتم استخدامها بقلّة وبشكل غير فعال ودون اهتمام في استخدامها بدرس التربية الرياضية، فضلاً عن هناك بعض المهارات والفعاليات الرياضية لا يوجد فيها اهتمام من قبل المدرسين ومنها فعالية الوثبة الثلاثية وهي جزء من السباقات في وزارة التربية للبطولة المدرسية القطرية، تحتاج إلى مهارة وتتكيف خاص وقدرات بدنية بصورة كبيرة لما لها من مراحل فنية مترابط مع بعضها.

بعد العمل والتحقق من خلال عمل الباحث واهتمامه بدروس التربية الرياضية وكونه مشرف تربيوي بقسم النشاط الرياضي ومتابع ومدرب في ألعاب القوى صمم هذه الدائرة التعليمية الحديثة لممارسة فعالية الوثبة الثلاثية للطلاب لمدارس الإعدادية كونها دائرة تعليمية ودائرة تدريبية تسهم في تحسين القدرات البدنية.

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

١. معرفة استخدام دائرة تعليمية مبتكرة في تطوير بعض القدرات البدنية لفعالية الوثبة الثلاثية لعينة البحث.
٢. معرفة استخدام دائرة تعليمية مبتكرة في تعلم فعالية الوثبة الثلاثية لعينة البحث.

٤-١ فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة في متغيرات البحث.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

٥-١ مجالات البحث:

تحدد مجالات البحث في الآتي:

١. المجال البشري: عينة من طلاب اعدادية السيدية.
٢. المجال الزمني: ٢٠١٦/٢/٢٢ – ٢٠١٦/٤/١٨.
٣. المجال المكاني: ساحة مدرسة اعدادية السيدية.

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

١-٢ الأدوات التعليمية:

ظهرت الادوات التعليمية في القرن الماضي لكي تساعد وتجذب انتباه الناس في ممارسة الرياضة في المنزل، وكان اول من صنع الادوات الرياضة والتعليمية هو هندريك كلينجرت الميكانيكي البولندي في منتصف القرن التاسع عشر، اما مخترع الالة فهو الطبيب السويدي جوناز جوستاف، وفي هذه الايام بزغت وتطورت فكرة صناعة الادوات التعليمية بشكل كبير حيث هناك الكثير من هذه الوسائل الحديثة تساعد في تعليم المتعلمين الحركات والمهارات الحركية الصعبة وكذلك تساعد في تنمية الاحساس بالحركة عن طريق الاحساسات الداخلية للمتعلم وخاصة في بداية التعليم، وكذلك اعطاء المعلومات عن طريق التغذية الراجعة الفورية ويقصد بها عند استخدام مثلا ساعة توقيت من خلال الاحساس بالوقت حيث تعمل في معالجة الخطأ وتصحيحه عند قطع مسافة معينة، فضلا عن تعمل وتساعد في تنمية وتطوير القدرات البدنية، اذ اصبحت هذه الادوات من اساسيات التدريب الحديثة لكافة الالعاب الرياضة وهذا ملموس من خلال ما يشاهده العالم من تطور كافة المسابقات الرياضية، وتعرف ب(مواد وادوات واجهزة، تساهم في ايضاح مفهوم غامض بغرض احداث تغيير ما في سلوك المتعلم) (٣٠:٢).

٢-٢ أنواع الأدوات التعليمية في ألعاب القوى:

هناك انواع كثيرة من الادوات التعليمية التي تساعد في تنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية مثل الحبل يساعد في اكتساب التحمل الجهاز التنفسي وايضا الرشاقة، كما ان الانتقال والرمح مختلفة الاوزان تكسب المتعلم الدقة والرشاقة والقدرة على الادراك الحسي ومن هذه الادوات هي (٢٣٥:٣).

١. الشرائط والحبال.
٢. عصي البريد (زئبقي).
٣. حزام مسك الذي يرتديه اللاعب حول وسطه.
٤. مساعدات الارتقاء (حصان القفز).
٥. الصانندو هو وسيلة تدريبية تعليمية لتنمية القدرات البدنية.
٦. كرة معلقة.

٧. مجموعة ارماع متدرجة في الطول والوزن لاعتبارات تعليمية.
٨. مجموعة مختلفة من الانتقال الملونة التعليمية متقاوفة الاوزان لاعتبارات تعليمية في تعليم رمى الثقل.
٩. اقراص تعليمية متدرجة في اوزنها واقطارها يبحث ثلاثم مختلف الواجبات التعليمية.
١٠. صندوق قفز مقسم يمكن التحكم في ارتفاعه.
١١. حواجز بارتفاعات مختلفة.

ولاستخدام الادوات أهمية كبيرة منها (٤:١١٠).

١. تسهم بقدر كبير في تنمية مختلف الصفات والقدرات البدنية.
٢. تسهم بقدر كبير في اضافة روح المرح والسرور.
٣. تساعد على التقليل من الشعور بالملل.
٤. جذب الانتباه واستثمار الدافعية نحو العمل.
٥. كثرة الادوات وتنوعها يساعد على اختيار الانشطة المتعددة.
٦. الادوات البديلة تعوض النقص الموجود في الادوات الاصلية.

٣-٢ القدرات البدنية والمساعدات الحسركية في التعليم والتدريب الرياضي:

ان تعليم الانشطة المختلفة وتنمية وتطوير القدرات البدنية يحتاج الى الكثير من الادوات والاجهزة المتطورة فهي تساعد في تنمية اي قدرة بدنية وكذلك تظهر الفرد الحالة التي هو عليها من حيث الجهد المبذول وعدد السرعات ، الزمن وحالة القلب ، لذلك تجعل الفرد في مأمن من الاثار في التعليم والتدريب الخاطى او الزائد ، فهناك مثل الالعاب القوى بشقيها (المضمار والميدان) وكذلك الالعاب المختلفة تتطلب انواع مختلف من الاجهزة والادوات الحديثة لما لها من دور فعال في كل نشاط بدني وحركي وتعليم بكل تصنيفاته وتقسيماته ومصطلحاته الخاصة بالاضافة الى قواعد اللعب الخاصة بالفعاليات والمسابقات الرياضية ، لذلك تختلف الوسائل والادوات الملائمة للتدريب والموقف التعليمى حسب الهدف حيث يتم استخدامها بشكل متوازن مع المنهج وأهدافه في تنمية القدرات البدنية من خلال التعليم والتدريب.

ويؤكد محمد عثمان لقد اثبتت التجربة ان تاثير الوسائل والادوات بكل انواعها المختلفة تؤثر في المستوى الرقمي للرياضي والمتعلم اذ يتطور ويتقدم نتجية لتحسن الاداء (التكنيك) الذى يتأثر بدوره بالتصور الحركي ، فهي سلسه متتابعة متصلة تبدأ بالتاثير في التصور الحركي مروراً بالتكنيك والمستوى الرقمي وتنتهي بسرعة التعلم (٥:١٥٢).

وبصفه عامة فان الوسائل والمساعدات التدريبية لها حدود تقف عندها ولا تتجاوزها حيث تنمي التصور الحركي للمهارات بشكل يتسم بالشمول وفق المكونات التالية (٣:٢٣٤).

١. زمن الأداء ومدته وتوقيته وسرعته.

٢. درجة الانقباض العضلي وشدته واسلوبه.

٣. لايعني الاستخدام ان الاجهزة والمساعدات قادرة على الاجابة لكل سؤال او معالجة موقف.

٤. الاستخدام المنسج للوسائل والادوات قد لايعطى النتائج المرجوة.

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

٢-٣ عينه البحث:

تم اختيار عينة البحث من طلاب الصف الرابع في مدرسة اعدادية السيدية للبنين التابعة لمديرية تربية بغداد الكرخ الثانية للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) باعمار (١٦-١٧ سنة)، موزعين على (٤) شعب دراسية، اذ تم اختيار شعبة واحدة بطريقة القرعة لأجراء البحث وهي شعبة (د)، وبعد ان تم استبعاد الطلاب غير المنتظمين في الحضور والمنغيبين، اصبح عدد الطلاب في الصف (٢٨) طالباً هم يمثلون عينة البحث، تم توزيعهم على مجموعتين كل مجموعة تتكون من (١٤) طالب، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة اذ تم اختيارهم عشوائياً، والبدء بنقطة شروع واحدة وبعد ان تم تحديد العينة أجرى الباحث تكافؤ على أفراد المجموعتين في متغيرات البحث كما مبين في الجدول (١) يوضح تكافؤ أفراد المجموعتين.

جدول (١)

يوضح تكافؤ أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
السرعة	٤,٨٩٢	٠,١٨٥	٤,٨٥٣	٠,١٢٧	٠,٦٥٢	٠,٥٢٠	عشوائية
القوة للرجلين	١,٧١٤	٠,١٢٥	١,٧١٠	٠,٢٤٥	٠,٠٤٨	٠,٩٦٢	عشوائية
القوة للذرعين	٦,٣١٠	٠,٢٢٢	٦,٢٨٩	٠,١٠٠	٠,٣٢٩	٠,٧٤٥	عشوائية
المرونة	٣,٠٥٧	٠,٢٨٢	٣,٠٣٥	٠,١٧٨	٠,٢٤٠	٠,٨١٢	عشوائية
الرشاقة	٨,٥٥٠	٠,١٠٩	٨,٥٢٨	٠,١٢٦	٠,٤٧٩	٠,٦٣٦	عشوائية
مستوى التعلم	٣,٥٧٨	٠,١٣١	٣,٥٩٢	٠,١٥٤	٠,٢٦٤	٠,٧٩٤	عشوائية

من الجدول (١) يتبين: عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث عند مستوى الدلالة

(٠,٠٥)، أمام درجة حرية (٢٦)، اذ ظهرت مستويات الخطأ اكبر من (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في

المتغيرات قيد البحث في الاختبار القبلي.

٣-٣ أدوات وأجهزة البحث:

- المصادر العربية والأجنبية، استمارات لجمع البيانات، استمارة تقويم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية، ونتائج الاختبارات لبعض القدرات البدنية.
- جهاز عرض فيديو DVD عدد (٢)، جهاز تلفزيون سوني ياباني، آلة تصوير فيديو عدد (٣) نوع سوني، أقراص ليزرية (CD) عدد (٦)، حاسوب لمعالجة الوسائل الإحصائية.
- ساعات توقيت إلكترونية عدد (٤)، شريط قياس طول ٥٠ متر، حواجز عدد (١٠).
- كرات طبية مختلفة الالوان عدد (٧)، كرات مطاطية كبيرة عدد (٧).
- صناديق خشب متعددة الارتفاعات عدد (١٠).
- صندوق قفز مقسم يمكن التحكم في ارتفاعه عدد (٧).
- مسطبة عدد (٧) مختلفة الارتفاعات.
- مراتب اسفنجية عدد (١٤)، منصات توازن عدد (٢)، شاخص مطاطي عدد (١٤).
- شرائط واحبال مطاطي عدد (٧)، عصي البريد (زئبقي) عدد (٧).
- حزام مسك الذي يرتديه اللاعب حول وسطه عدد (٧).
- مساعدات الارتفاع (حصان القفز) قفاز جمناستك عدد (٣)، كرة معلقة عدد (٧).
- جهاز سحب قوة الساقين عدد (٢).

٣-٤ تحديد الاختبارات البدنية:

لغرض تحديد الاختبارات البدنية التي تلائم عينة البحث، وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع تم التوصل الى أن هناك اكثر من إختبار للقدرة المُراد تطويرها، وتم عرض الاختبارات على مجموعة من المختصين في العاب القوى لتحدد الاختبارات الاكثر مناسبة للبحث، وفما يلي مجموعة الاختبارات التي تم إختيارها من قبل المختصين* في العاب القوى، كما موضح في الجدول رقم (٢)، فضلا عن اعداد استمارة التقويم للاداء الفني، تتكون من (١٠) درجات لكافة المراحل الفنية للوثبة الثلاثية.

جدول رقم (٢)

يُبين الاختبارات المستخدمة وطريقة قياسها:

المتغيرات	الهدف من الاختبار	وحدة القياس
-----------	-------------------	-------------

* أ.د صريح عبد الكريم الفضلي - اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

أ.د ساطع اسماعيل ناصر - اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

أ.د شاكر محمود زينل - اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

السرعة	قياس السرعة	الثانية وأجزاؤها
القوة للرجلين	قياس قوة الرجلين	المتر وأجزاؤه
القوة للذراعين	قياس قوة الذراعين	المتر وأجزاؤه
المرونة	قياس مرونة الجذع والفخذ	السنتمتر
الرشاقة	قياس رشاقة الركض	الثانية وأجزاؤها
مستوى التعلم	يحسب اداء التكنيك المهاري لفعالية الوثبة الثلاثية	درجة من (١٠)

٥-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار السرعة: ركض (٣٠) م من البدء العالي (٤٣٢:٦).
- اختبار القوة للرجلين: الوثب العريض من الثبات (٩٣:٧).
- اختبار القوة للذراعين: رمي كرة طبية زنة (١) كغم (٢٢:٨).
- اختبار المرونة: ثنى الجذع من الوقوف (٢٤٦:٦).
- اختبار الرشاقة: الركض المتعرج (٢٨٨:٧).
- مستوى التعلم: يحسب اداء التكنيك المهاري لفعالية الوثبة الثلاثية.

٦-٣ التجربة الإستطلاعية:

تم إجراء التجربة الإستطلاعية من تاريخ (٢٠١٦/٢/٢٢)، للوقوف على أهم المشكلات والمعوقات التي سوف تواجه البحث، إذ تم إجراء التجربة الإستطلاعية على عينة من الطلاب في مدرسة اعدادية السيدية، الصف الرابع (ب)، والبالغ عددهم (١٠) طلاب وهم خارج عينة البحث.

٣-٧ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٧-١ الاختبار القبلي:

تم اجراء اختبار قبلي يوم الخميس الموافق (٢٠١٦/٢/٢٥) على عينة البحث من اجل تقويم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية واختبار بعض القدرات البدنية لعينة البحث، قام بتقويم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية الخبراء المختصين* في العاب القوى.

٣-٧-٢ الدائرة التعليمية المبتكرة:

تم استخدام الدائرة التعليمية المبتكرة من خلال تطبيق المنهج التعليمي المعد للمجموعة التجريبية الأولى للمدة من ٢٠١٦/٣/١ الى ٢٠١٦/٤/١٤، بمجموع (١٤) وحدة تعليمية واستغرق زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٤٥) دقيقة، كما موضح في الملحق رقم (١)، وتتكون الدائرة التعليمية المبتكرة من مجموعة تمارين على شكل محطات مختلفة واحدة عن الاخرى ومتنوعة حسب المراحل الفنية للوثبة الثلاثية، عدد التمارين في الدائرة من (٣-٥) تمرين باستخدام ادوات حديثة لم يتم استخدامها من قبل، اي لكل تمرين ادوات تعليمية مختلفة عن الاخرى، تساعد كثرتها في عمل الطالب دون الانتظار لاداء التمرين بشكل مستمر ولا يعيق عمل زميله في اداء نفس التمرين اذ توجد اكثر من اداة بنفس النوع ومتشابهة للتمرين الواحد تساعدهم في اداء تكرر التمرين اكبر عدد ممكن من التكرارات، يعمل الطلاب في هذه الدائرة بأسلوب اكمال التمرين ثم الانتقال الى تمرين اخر، اي تقوم المجموعة التجريبية باداء التمرين الاول من بدايتها الى نهايتها في نفس الوقت لكل افراد العينة، وذلك عن طريق تقسيمهم الى ثلاث مجاميع بعدد (٤-٥) طالب لكل واحدة من المجاميع في التمرين الواحد لادائها بنفس الوقت اي لكل تمرين بداية ونهاية محددة وهذا هو عمل الدائرة التعليمية المبتكرة، لذلك لايجوز الانتقال من تمرين الاول الى التمرين الثاني لا بعد اكمال التمرين الاول لكل للمجموعة التجريبية، ومن ثم الانتقال الى التمرين الثاني... الخ، لكل تمرين او المحطة وقت محددة للعمل والراحة، اما المجموعة الثانية كانت ضابطة تأخذ المنهاج المتبع من قبل المدرس، قام باداء درس التربية الرياضية لمدرسين** احدهم المجموعة التجريبية والآخرى المجموعة الضابطة وتم العمل في نفس الوقت للدرس ولكن في ساحات مختلفة في الاعدادية.

* أ.د. مهدي كاظم - اختصاص علم التدريب الرياضي - الساحة والميدان / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

أ.د. صريح عبد الكريم - اختصاص بايوميكانيك - الساحة والميدان / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

أ.م.د. ساطع اسماعيل - اختصاص فلسفة التدريب الرياضي / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

** حارث ليث عيدان - مدرس تربية رياضية - اعدادية السيدية.

عمار وهاب علي - مدرس تربية رياضية - اعدادية السيدية.

٣-٧-٣ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية كافة تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم الاحد الموافق (٢٠١٦/٤/١٨)، من اجل معرفة أي من المجموعتين أفضل من طبيعة الأداء الفني وتطوير القدرات البدنية، إذ كانت الأوضاع في الاختبار البعدي نفسها في الاختبار القبلي من حيث المكان والزمن وأجراء الاختبار لعينة البحث.

٣-٨ الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة نتائج البحث.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T للعينات المستقلة.
- نسبة التطور.

٤- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (t) المحسوبة في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث للاختبار البعدي:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
السرعة	٤,١٠٤	٠,٢٧٥	٤,٦٨٥	٠,٢٣١	٦,٠٤٩	٠,٠٠٠	معنوي
القوة للرجلين	٢,٠٣٨	٠,١٢٩	١,٧٨٩	٠,٢٦٦	٣,١٥٣	٠,٠٠٠	معنوي
القوة للذراعين	٦,٩٣٢	٠,٠٤٩	٦,٤٤٩	٠,١٣٩	١٢,٢٢٩	٠,٠٠٤	معنوي
المرونة	٣,٧٨٥	٠,١٧٤	٣,٣١٤	٠,٢٣٨	٥,٩٧٢	٠,٠٠٠	معنوي
الرشاقة	٧,٢٥٧	٠,٢٣١	٧,٩٥٠	٠,٤٢٥	٥,٣٥٣	٠,٠٠٠	معنوي
مستوى التعلم	٦,٠٦٤	٠,٨٥٨	٤,٩٧٥	٠,٩٠٥	٣,٢٦٥	٠,٠٠٣	معنوي

من الجدول (٣) يتبين:

- في اختبار السرعة: بلغ الوسط الحسابي لمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٤,١٠٤)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٧٥) في حين بلغ الوسط الحسابي لمجموعة الضابطة (٤,٦٨٥)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٣١)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٦,٠٤٩)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي اقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على معنوية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- في اختبار القوة للرجلين: بلغ الوسط الحسابي لمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٢,٠٣٨)، وانحراف معياري قدره (٠,١٢٩) في حين بلغ الوسط الحسابي لمجموعة الضابطة (١,٧٨٩)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٦٦)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,١٥٣)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي اقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على معنوية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- في اختبار القوة للذراعين: بلغ الوسط الحسابي لمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٦,٩٣٢)، وانحراف معياري قدره (٠,٠٤٩) في حين بلغ الوسط الحسابي لمجموعة الضابطة (٦,٤٤٩)، وانحراف معياري قدره (٠,١٣٩)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٢,٢٢٩)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٤)، هي اقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على معنوية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- في اختبار المرونة: بلغ الوسط الحسابي لمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٣,٧٨٥)، وانحراف معياري قدره (٠,١٧٤) في حين بلغ الوسط الحسابي لمجموعة الضابطة (٣,٣١٤)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٣٨)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥,٩٧٢)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي اقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على معنوية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- في اختبار الرشاقة: بلغ الوسط الحسابي لمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٧,٢٥٧)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٣١) في حين بلغ الوسط الحسابي لمجموعة الضابطة (٧,٩٥٠)، وانحراف معياري قدره (٠,٤٢٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥,٣٥٣)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي اقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على معنوية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- في اختبار مستوى التعلم: بلغ الوسط الحسابي لمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٦,٠٦٤)، وانحراف معياري قدره (٠,٨٥٨) في حين بلغ الوسط الحسابي لمجموعة الضابطة (٤,٩٧٥)، وانحراف معياري قدره (٠,٩٠٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٢٦٥)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٣)، هي اقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على معنوية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٤-٢ عرض نتائج اختبارات (t) وتحليلها ومناقشتها:

٤-٢-١ عرض وتحليل ومناقشة فرق الأوساط الحسابية، وانحرافه المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، ودلالة الفرق بين الاختبارين: القبلي والبعدي، للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

الجدول (٤)

يبين فرق الأوساط الحسابية، وانحرافه المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، ودلالة الفرق بين الاختبارين: القبلي والبعدي، للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث:

المتغيرات	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	دلالة الفرق	نسبة التطور
السرعة	٠,٧٨٨	٠,٣٠٣	٩,٧٣٣	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	١٦,١٠٧%
القوة للرجلين	٠,٣٢٤	٠,٢٠٧	٥,٨٥٦	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	١٨,٩٠٣%
القوة للذراعين	٠,٦٢١	٠,٢١٩	١٠,٦١١	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	٩,٨٤١%
المرونة	٠,٧٢٨	٠,٢٦٧	١٠,٢٠٠	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	٢٣,٨١٤%
الرشاقة	١,٢٩٢	٠,٢٤٩	١٩,٣٨٨	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	١٥,١١١%
مستوى التعلم	٢,٤٨٥	٠,٨٥٣	١٠,٨٩٣	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	٦٩,٤٢٥%

من الجدول (٤) يتبين:

- في اختبار السرعة للمجموعة التجريبية: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدي (٠,٧٨٨)، وانحراف معياري قدره (٠,٣٠٣)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٩,٧٣٣)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفرق بين الاختبارين: القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي، بنسبة تطور مقدارها (١٦,١٠٧%).
- في اختبار القوة للرجلين للمجموعة التجريبية: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدي (٠,٣٢٤)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٠٧)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥,٨٥٦)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفرق بين الاختبارين: القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي، بنسبة تطور مقدارها (١٨,٩٠٣%).
- في اختبار القوة للذراعين للمجموعة التجريبية: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدي (٠,٦٢١)، وانحراف معياري قدره (٠,٢١٩)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٠,٦١١)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفرق بين الاختبارين: القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي، بنسبة تطور مقدارها (٩,٨٤١%).

- في اختبار المرونة للمجموعة التجريبية: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدي (٠,٧٢٨)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٦٧)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٠,٢٠٠)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي، بنسبة تطور مقدارها (٢٣,٨١٤) %.
- في اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدي (١,٢٩٢)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٤٩)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٩,٣٨٨)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي، بنسبة تطور مقدارها (١٥,١١١) %.
- في اختبار مستوى التعلم للمجموعة التجريبية: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدي (٢,٤٨٥)، وانحراف معياري قدره (٠,٨٥٣)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٠,٨٩٣)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي، بنسبة تطور مقدارها (٦٩,٤٢٥) %.

٤-٢-٢ عرض وتحليل ومناقشة فرق الأوساط الحسابية، وانحرافه المعياري، وقيمة (t) المحسوبة،

ودلالة الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدي، للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث:

الجدول (٥)

يبين فرق الأوساط الحسابية، وانحرافه المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، ودلالة الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدي، للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث:

المتغيرات	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	دلالة الفروق	نسبة التطور
السرعة	٠,١٦٧	٠,١٣٥	٤,٦٤١	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	٣,٤٤١ %
القوة للرجلين	٠,٠٧٨	٠,٠٦٢	٤,٦٦٨	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	٤,٥٦١ %
القوة للذراعين	٠,١٦٠	٠,١١٩	٥,٠٠٢	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	٢,٥٧٥ %
المرونة	٠,٢٧٨	٠,٢١١	٤,٩٢٠	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	٩,١٥٩ %
الرشاقة	٠,٥٧٨	٠,٤٦٤	٤,٦٦٢	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	٦,٧٧٧ %
مستوى التعلم	١,٣٨٢	٠,٩٧٥	٥,٣٠٢	٠,٠٠٠	١٣	معنوي	٣٨,٤٧٤ %

من الجدول (٥) يتبين:

- في اختبار السرعة للمجموعة الضابطة: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدي (٠,١٦٧)، وانحراف معياري قدره (٠,١٣٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٦٤١)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل

من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدى، ولمصلحة الاختبار البعدى، بنسبة تطور مقدارها (٣,٤٤١%).

• في اختبار القوة للرجلين للمجموعة الضابطة: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدى (٠,٠٧٨)، وبانحراف معياري قدره (٠,٠٦٢)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٦٦٨)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدى، ولمصلحة الاختبار البعدى، بنسبة تطور مقدارها (٤,٥٦١%).

• في اختبار القوة للذراعين للمجموعة الضابطة: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدى (٠,١٦٠)، وبانحراف معياري قدره (٠,١١٩)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥,٠٠٢)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدى، ولمصلحة الاختبار البعدى، بنسبة تطور مقدارها (٢,٥٧٥%).

• في اختبار المرونة للمجموعة الضابطة: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدى (٠,٢٧٨)، وبانحراف معياري قدره (٠,٢١١)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٩٢٠)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدى، ولمصلحة الاختبار البعدى، بنسبة تطور مقدارها (٩,١٥٩%).

• في اختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدى (٠,٥٧٨)، وبانحراف معياري قدره (٠,٤٦٤)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٦٦٢)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدى، ولمصلحة الاختبار البعدى، بنسبة تطور مقدارها (٦,٧٧٧%).

• في اختبار مستوى التعلم للمجموعة الضابطة: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدى (١,٣٨٢)، وبانحراف معياري قدره (٠,٩٧٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥,٣٠٢)، وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدى، ولمصلحة الاختبار البعدى، بنسبة تطور مقدارها (٣٨,٤٧٤%).

٤-٣ مناقشة النتائج:

من خلال الجداول اعلاه نلاحظ هناك تطور لعينة البحث في الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في متغيرات البحث كافة، ان هذا التطور التي حصل للمجموعة التجريبية بشكل كبير يعود الى استخدام دائرة تعليمية مبتكرة بواسطة ادوات تعليمية حديثة لم تستخدم من قبل في الدرس ومنها: (كرات مطاطية كبيرة، حزام مسك الذي يرتديه اللاعب حول وسطه، الشرائط والحبال مطاطي، جهاز سحب للقوة الساقين)...الخ، حيث اصبحت تمثل لدى الطلاب شيئاً جديداً لم يستخدم من قبل وهذا ادى الى اندفاع الطلاب على التواصل في الدرس بكل روح من اجل تعلم فعالية الوثبة الثلاثية، فضلا عن التشويق والاثارة والمتعة عند استخدام هذه الادوات، عكس

المجموعة الضابطة التي تعتمد على الاسلوب التقليدي للمدرس بدون ادوات مساعدة لكون الدرس يفقد لهذه الادوات التعليمية البسيطة وهي ليست غالية الكلفة، اذ يمكن توفيرها بكل سهولة من اجل تطور درس التربية الرياضية والذي هو الاساس التي تبنى عليها اسس الرياضة في كل دولة من دول العالم، ويتم من خلاله تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية والنفسية وتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة مهما كانت صعوبتها وهذا ما حصل لعينة البحث، ويذكر (فراس طلعت حسين) عن وفيقة مصطفى وكامل عبد المنعم واخرون، ان الادوات تؤدي دور فعال في التعليم بصفة عامة، والتعلم الحركي بصفة خاصة ، فاستخدامها يساعد على إتقان المهارات الحركية الرياضية لتحقيق احسن الانجازات، إذ أنّ تحضير الأدوات وتوفيرها بصورة ملائمة يُعدّ من أهم وسائل التشويق للدرس، ومن أهم عوامل نجاحه، وتحقيق أغراضه وأهدافه، إذ بوساطتها تمكن المدرس: ان يقدم أنواع مختلفة من الفعاليات والأنشطة التي تغني المنهاج الرياضي المدرسي (١٣٥:٩)، لذلك الدائرة التعليمية المبتكرة جعلت المتعلم أكثر تركيز في اداء فعالية الوثبة الثلاثية المراد تعلمها، كما أنها ساعدت المتعلم في التغلب على الخوف والقلق، فضلا عن انها ساعدت على تحسين الأداء نحو الأفضل وتسهيل إمكانية تعلم مراحل الخطوات الفنية للوثبة الثلاثية وهي (الركضة التقريبية والحجلة والخطوة والوثبة) والتي تعتبر من الحركات الصعبة والمعقدة في هذه الفعالية، لذلك ساهمت في استيعاب أفراد العينة طبيعة أداء الترابط بين هذه المراحل الفنية لاداء فعالية الوثبة الثلاثية بشكل كامل وتطبيقه، ان التطور الحاصل من دائرة التعليمية المبتكرة للقدرات البدنية ساعد المجموعة التجريبية في تحفيزها وادائهم تمارين بدنية مختلفة ومتنوعة بواسطة الادوات ونعكس على تطور اجهزة الجسم المختلفة والتي هي المسؤولة عن تطور القدرات البدنية المختلفة ومنها السرعة والقوة والرشاقة والمرونة وهذه العناصر مترابط فيما بينها في فعالية الوثبة الثلاثية، ان التطور في القدرات ساهم في عملية التوافق والربط الصحيح بين المراحل الفنية بشكل دقيق وايجابي وسهل الإسراع في عملية اكتساب المهارة من خلال التركيز والانتباه على التسلسل الحركي لأداء المراحل الفنية المكونة لهذه الفعالية، ومن ثم تحسين مستوى الاداء وهذا ما أشار له ريسان خريبط وعبد الرحمن مصطفى (٢٠٠١) أن الادوات التعليمية أدى إلى وضوح الرؤية لدى الطالب عند تعامله مع الحركة، مما يؤدي ذلك إلى تحسن المستوى الرقمي ومستوى الأداء المهاري، (١٠:٣٥٩).

ساعد المنهاج التعليمي باستخدام الدائرة التعليمية المبتكرة وبطريقة لم يستخدم من قبل في الدرس والمعد للمجموعة التجريبية من تطورها في متغيرات البحث اذ ساهم المنهاج المبني على اسس علمية من حيث التخطيط والتنظيم والمتابعة في تحقيق نتائج ملموسة، اذ كان هناك تنظيم للدرس لكل اقسامه من الرئيسي وحتى الختامي، فضلا عن ان التمارين التي مارسها الطلاب متنوعة ومتعة ومشوقة في الدائرة التعليمية، بالإضافة ان المدة الزمنية كانت كافية لاجراء تغييرات في مستوى تطور القدرات البدنية والاداء الفني ويذكر (ابو العلا) ان معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون (٦-٨) أسابيع (١١:٣٢)، لذلك كانت مدة تنفيذ المنهاج كافية.

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

١. الدائرة التعليمية المبتكرة ساعدت المجموعة التجريبية بالتطوير في مستوى الأداء الفني وتطوير بعض القدرات البدنية بفعالية الوثبة الثلاثية بشكل فعال وتفوقها على المجموعة الضابطة.
٢. عدم الاهتمام بالادوات التعليمية الحديثة بشكل كبير في درس التربية الرياضية يؤدي الى عدم تطور الطلاب في المهارات والفعاليات الرياضية.
٣. اتباع الاساليب التقليدية في الدرس غير كافي في تفهم التفاصيل الدقيقة لبعض المراحل الفنية لفعالية الوثبة الثلاثية.
٤. ان الدائرة التعليمية المبتكرة والمختلفة في شكلها عن الدروس التقليدية أثرت بشكل ايجابي في الطلاب اذ عملت على تشويقهم واستمرارهم في تطبيق التمرينات في الدائرة.
٥. حَقَّقَ المنهج التعليمي أثراً واضحاً في تطوير المجموعة التجريبية، إذ وضعت مفردات المنهج بشكل علمي سليم في استخدام دائرة الادوات الرياضية المبتكرة.
٦. ساعد التكرار والممارسة المنتظمة للتمرينات في درس التربية الرياضية في تحسن عينة البحث للمجموعة التجريبية.

٢-٥ التوصيات:

١. الاهتمام باستخدام دائرة تعليمية مبتكرة في التعلم لدرس التربية الرياضية وبكافة المراحل الدراسية بشكل عام ، ولمختلف المهارات والفعاليات الرياضية.
٢. ضرورة استخدام الادوات الرياضية الحديثة من اجل زيادة فهم وإدراك المتعلمين في تعلم المراحل الفنية في فعالية الوثبة الثلاثية فضلا عن تطوير القدرات البدنية كافة.
٣. ان تكون دائرة تعليمية مبتكرة جزء من المنهاج التعليمي لمهارات العاب الساحة والميدان التي تمتاز بدرجة صعوبة في مستوى الأداء الفني وخاصة الألعاب المركبة.
٤. حث القائمين بالعملية التعليمية على توفير الادوات التعليمية الحديثة من اجل زيادة التشويق والاثارة بدرس التربية الرياضية.
٥. اقامة دورات تطويرية لمدرسي التربية الرياضية حول استخدام دائرة تعليمية مبتكرة في درس التربية الرياضية.
٦. إجراء دراسات مشابهة على مراحل دراسية اخرى.

المصادر.

١. كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرين، ط١: (عمان، الجامعة الاردنية، ٢٠٠١).
٢. هادي مشعان؛ تكنولوجيا التعلم المعاصر، ط١ (عمان، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦).
٣. أمين أنور الخولي وضياء الدين محمد العزب؛ تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، ط١، ٢٠٠٩).
٤. نوال ابراهيم شلتوت وآخرون؛ طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضة، ط١: (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٨).
٥. محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط١: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٨٧).
٦. لؤي غانم الصميدعي (وآخرون)؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط١: (اربييل: ب م، ٢٠١٠).
٧. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ اختبارات الأداء الحركي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢).
٨. شارلز جوزولي؛ ألعاب القوى للأطفال مسابقات الفرق، ترجمة: مركز التنمية الاقليمي بالقاهرة، ط٢: (القاهرة، مطبعة مركز التنمية الاقليمي، ٢٠٠٦).
٩. فراس طلعت حسين؛ إعداد ميدان تطويري لمسابقات ألعاب القوى وتأثيره في القدرات البدنية والحركية للاعمار (١١-١٢) سنة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢).
١٠. ريسان خريبط وعبد الرحمن مصطفى؛ موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين، ج٤، ط١، (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١).
١١. أبو العلا أحمد؛ جمل التدريب وصحة الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦)

ملحق (١)

نموذج من الوحدات التعليمية المستخدمة فيها دائرة تعليمية مبتكرة

وحدة التعليمية / للمجموعة التجريبية الهدف التعليمي: تعليم تكنيك المراحل الفنية لفعالية الوثبة الثلاثية

الزمن: ٤٥ دقيقة

الوقت	أجزاء الدرس	التفاصيل
١٣ د	القسم الإعدادي	
٣ د	النشاط التنظيمي	حضور لطلاب الى الساحة، وجلب الادوات، ووقوفهم بخط مستقيم لأداء التحية الرياضية
٥ د	الإحماء	المشي، هرولة، هرولة مع مس الارض بأحد الذراعين بالتناوب، ومن ثم لف الجذع يمين ويسر، المشي على الكعبين، لف الجذع يمين ويسر.
٥ د	الإحماء الخاص	(وقوف الذراعان جانباً)، دوران الذراعين قبالة الجسم بالتبادل مع لف الرقبة. (وقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل. (جلوس طويل ثبات الوسط) تبادل ثني الركبتين. (وقوف) هرولة ثم الوثب عالياً.
٢٨ د	القسم الرئيسي	تعليم تكنيك المراحل الفنية لفعالية الوثبة الثلاثية وتطوير بعض القدرات البدنية.
٥ د	النشاط التعليمي	شرح مراحل فعالية الوثبة الثلاثية. شرح ومشاهدة التمرينات المختلفة في الدائرة التعليمية.
٢٣ د	النشاط التطبيقي	التمرين الاول: أداء الاقتراب المسافة (١٠م) بواسطة حزام مسك الذي يرتديه طالب حول وسطه مع تثبيت علامات مثبتة في الارض. التمرين الثاني: الارتقاء من على صندوق ومرجحة الذراعين والساقين بعد ركض (٣ - ٥) خطوة، والنزول على الرجلين يكون صندوق قفز مقسم يمكن التحكم في ارتفاعه. التمرين الثالث: عمل مزيج متنوع من الوثب والحجل باستخدام حواجز وشرائط واحبال مطاطية متنوعة. التمرين الرابع: أداء الحجلة والخطوة من خلال رسم شبكة في الارض فيها علامات محددة من اجل المحافظة على الحجلة والخطوة والوثب. التمرين الخامس: أداء التسلسل الحركي الكامل لفعالية الوثبة الثلاثية.
٤ د	القسم الختامي	لعبة الارقام، ومن ثم التحية والانصراف.

ملحوظة: لايجوز الانتقال من تمرين الاول الى تمرين الثاني لا اكمال التمرين الاول للمجموعة التجريبية، ومن ثم الانتقال الى التمرين الثاني... الخ.