



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of using path exercises according to the Stokesdale model in learning the skill of standing on the shoulders on the parallel bar in artistic gymnastics for men

Ameer Jaber Mushref¹  

Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 5/7/2024

Accepted 21/7/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

track exercises, Stokesdale model, shoulder stand, parallel apparatus, artistic gymnastics.



Abstract

The research aimed to identify the effect of track exercises according to the Stokesdale model in learning the skill of standing on the shoulders of the parallel apparatus in artistic gymnastics for men. The researcher used the experimental method in a single group design with two pre-and post-tests. The research sample included novice players for the gymnastics training centre. Then the data was processed statistically. Using the laws of statistics that are appropriate for this work, and through the results that appeared, the researcher reached the following conclusions and recommendations, the most important of which are: The researcher concluded that the use of educational units coordinated with track exercises according to the Stokesdale model contributed to learning the skill of standing on shoulders on the parallel bar. The researcher recommended that professors and trainers emphasize adopting Models in teaching and training processes for beginners because of their effective, significant and important role in the learning process.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير استخدام تمارينات مسارية وفق نموذج Stokesdale في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال

امير جابر مشرف¹  

جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

معلومات البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات المسارية وفق نموذج Stokesdale في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال ، واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وشملت عينة البحث اللاعبون المبتدئون للمركز التدريبي بالجمناستك ، ثم تمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام القوانين الخاصة بالإحصاء والمناسبة لهذا العمل، ومن خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث الى الاستنتاجات والتوصيات الاتية واهمها: استنتج الباحث ان استخدام الوحدات التعليمية المنسقة بتمارين مسارية وفق نموذج Stokesdale ساهم في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي وأوصى الباحث التأكيد على معلمين والمدربين باعتماد النماذج في عمليات التدريس وتدريب المبتدئين لما لها من دور فعال وكبير ومهم بعملية التعلم.

تاريخ البحث :

الاستلام: 2024/7/5

القبول: 2024/7/21

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

التمارين المسارية، نموذج Stokesdale، الوقوف على الاكتاف، جهاز المتوازي، الجمناستك الفني.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان سرعة التطور في واقعنا الحالي وخاصة عالم الرياضة أصبح مهم جدا مواكبة التطور وملاحظته واجبا لكل رياضي يبحث عن التخطيط للتعلم او التدريب سواء كان هذا لمختلف الفئات، وبما ان أعداد الرياضي لا يتحقق من الا من خلال وضع الطرائق والأساليب والنماذج الحديثة التي سوف تسهم في تحسين تعلم الافراد ولاسيما في الفعاليات التي تحتاج الى تهيئة سواء كانت مهارية او غيرها وقد عمل التربويون من اجل تحقيق واقع افضل لواقع التربية والتعليم من اجل إيجاد نماذج تعليمية ذات فائدة وتأثير كبير في المتعلمين وان تكون هذه النماذج ملائمة لقدراتهم وقابليتهم وملبية لاحتياج المتعلم والمجتمع تعد التمرينات المسارية من التمرينات المهمة في تحسين جميع قدرات المتعلم اذا ما اختيرت بشكل علمي دقيق وأيضا وفق الإمكانيات المتوفرة لدى المتعلمين ان جميع الاتجاهات الحديثة الان تركز بشكل كبير على تحسين الأداء للمتعلم للوصول به الى الأداء الأفضل وان للتمرينات المسارية تأثير كبير في زيادة دافعية التعلم للمتعلم لما فيها من اثاره وتشويق وانها تساعد على سرعة اكتساب المهارات والاحتفاظ بها وأيضا هذه التمرينات تعمل على الاختصار بالوقت والجهد اللازمة لتعلم المهارات (Mushref, 2024)،

وعليه فان من الضروري ان يكون هناك اعداد أساليب ونماذج تعليمية وتمرينات مسارية تكون مشابهة للمسار الحركي الخاص بالمهارة وهذه التمرينات ستحفز المتعلمين اثناء عملية التطبيق وتساعد في تنمية أدائهم في نفس الظروف الحقيقية للأداء ولان هذه التمرينات تلعب دورا كبيرا في نجاح العملية التعليمية (Al-Diwan et al., 2007) وان الهدف الأساس لهذه التمرينات هو أدائها يكون بنفس المسار الحركي للمهارة المراد تعلمها وهذا سوف يحسن مستوى الأداء المهاري بشكل افضل، يعد النموذج التعليمي او التدريسي هو احد الركائز الأساسية من اجل البدء بأهم المشاريع المتعلقة بمستقبل الطلاب والتي تتضمن تشجيعهم على التعلم بخطوات متسقة من اجل ترجمة الأهداف التعليمية الى موقف واضح للمتعلمين اتجاه سلوكهم مما تساعدهم على تحسين سرعة تعلمهم اذ يتفاعلون معها ويكتسبون السلوك المرغوب من خلالها وذلك من خلال تفاعل مجموعة من العوامل منه الطريقة المختارة في العملية التعليمية والأسلوب وغيرها وان نموذج Stokesdale (Muhammad, 2010) هو احد النماذج الخاصة بالإتقان والذي يمثل مجموعة من اهم الاختبارات التشخيصية والتي تعتمد على معايير شبه ثابتة لقياس مدى اتقان المتعلمين للمهارات وفي هذا النموذج تم الجمع بين الأنشطة الفردية والجماعية وحسب الحاجة لها في تعلم المتعلمين لتلك المهارات. (Othman et al., 2024) (Abdulkreem, 2016)

ان رياضة الجمناستك تتكون من حركات مختلفة قد تكون أرضية او على الأجهزة المنوعة الاخرى وان مهارات الجمناستك تحتاج الى أساليب وطرائق ونماذج تعليمية جديدة من اجل مواكبة التطور والوصول بالمتعلمين الى أفضل أداء وبأقل جهد ووقت وان جهاز المتوازي احد أجهزة الجمناستك المهمة ومهارة الوقوف على الاكتاف من اهم الحركات التمهيدية لحركات أخرى متبوعة على هذا الجهاز وهي حركة صعبة خصوصا للمبتدئين لتعلم تلك المهارة لأنها تتطلب قوة ارتكاز كبيرة واحتفاظ بالتوازن وتؤدي هذه المهارة اما من الجلوس فتحا على جهاز المتوازي او من المرجحة

ومن خلال ما تقدم تظهر أهمية البحث في استخدام التمرينات المسارية وفق انموذج Stokesdale في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي والذي يعمل على رفع الأداء الفني من اجل الوصول الى بناء برنامج الخاص

بالمهارة الفاعل خلال الأداء للمهارة وهذه يعني إذا ما تم استخدام هذه التمرينات وهذا الانموذج فان مستوى الأداء سوف يصل الى مستويات افضل ومتقدمة في لعبة الجمناستك.

1-2 مشكلة البحث:

ان عملية تعلم مهارات الجمناستك تحتاج الى الاهتمام الشديد في عمليات تعلم المهارات لان الأداء والتعلم تكون فيه صعوبة خصوصا للمبتدئين ومن خلال خبرة الباحث لأنه عمل تدريسي لمادة الجمناستك ومدرّب قد لاحظ قلة استخدام النماذج التعليمية التي قد تصل بالمتعلم الى الاتقان بالمهارة وعلى الرغم من وجود الأساليب والطرائق الا ان فئة قليلة من المختصين التي تستخدم هذه النماذج وان اغلب التربويين والمدرّبين قد يذهبون لاستخدام الطريقة التقليدية في عملية التعلم وبالرغم من اسهامها بعملية التعلم الا انها تحتاج لفترات ليست بالقليلة في عملية التعلم وعدم التنوع في استخدام نماذجها لهذا عمده الباحث في خلق أجواء مختلفة عن الطريقة التقليدية باستخدامه تمرينات مسارية واحد النماذج التي تخص الاتقان من اجل زيادة الدافعية للمتعلمين والوصول بهم الى اعلى مستوى تلك المهارة والجمناستك الفني وعليه يمكن طرح التساؤل الاتي: هل للتمرينات المسارية وفق انموذج Stokesdale اثر في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال؟

1-3 هدف البحث:

- التعرف على تأثير التمرينات المسارية وفق انموذج Stokesdale في تعلم مهارة الوقوف الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.

1-4 فرض البحث:

- هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبون المبتدئون للمركز التدريبي الخاص بتربية الانبار.
- 1-5-2 المجال المكاني: قاعة الجمناستك الداخلية في قضاء هيت / محافظة الانبار.
- 1-5-3 المجال الزمني: للمدة من (2024/2/4) ولغاية (2024/6/16).

1-6 تحديد المصطلحات:

- التمرينات المسارية: "هي تلك التمرينات التي تؤدي بنفس الأداء الحركي للمهارة المطلوب تعلمها أي بنفس المسار الحركي للمهارة وتكون متنوعة من حيث القدرة الحركية او البدنية او المهارية" (Abdel Amir, 2010)
- انموذج Stokesdale: "هو أحد نماذج التعلم للإتقان الذي يعتمد مجموعة اختبارات تشخيصية وتكون معتمدة على معايير ثابتة لقياس مدة تعلم المهارات (Al-Rubaie & Muhammad, n.d.)

1- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث وتصميم المجموعة الواحدة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتي مثلت اللاعبين المبتدئون في المركز التدريبي بالجمناستك وتم اختيار هذه العينة من اجل تمثيل المجموعة التجريبية والتي بلغ عدد اللاعبين المبتدئين فيها (10) تراوحت أعمارهم بين (11-15) سنة وهم يمثلون مجتمع الأصل بنسبة (100%) ومن اجل معرفة تجانس افراد العينة قام الباحث باستخدام معامل الالتواء على افراد العينة في المتغيرات الاتية (الطول، الكتلة، العمر) وقد أظهرت النتائج ان قيمة معامل الالتواء تقع ضمن ($1 \pm$) مما يدل على تجانسها وتوزيعها ضمن المنحنى الطبيعي وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1-	الطول	سم	142.33	140.00	5.63	0.75
2-	الوزن	كغم	45.50	47.50	7.38	0.23
3-	العمر	سنة	13.65	13.90	1.23	1.04

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

❖ جهاز المتوازي، حاسوب شخصي نوع (hp)، كاميرا تصوير نوع (Sony) عدد 1، المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، استمارات تقييم الأداء، الاختبار والقياس، الشبكة العنكبوتية (الانترنت).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق (2024/2/6) على عينة مكونه من (3) لاعبين مبتدئين اختبروا عشوائيا.

- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد
- التعرف على زمن التمرين
- التعرف على بعض المعوقات التي تواجه عمل الباحث
- التعرف على زمن الوحدة التعليمية المستغرق
- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث
- توفير كافة متطلبات السلامة والامن للاعبين المبتدئون

2-4-2 الاختبار القبلي:

اجرى الباحث اختباره القبلي يوم الاحد الموافق (2024/2/11) في الساعة الرابعة والنصف عصرا، للمهارة قيد البحث في محافظة الانبار في القاعة الخاصة بتدريب اللاعبين المبتدئين بالجمناستك حيث تم اجراء تصوير الأداء الفني لمهارة الوقوف على الاكتاف وعرضه على خمسة خبراء لتقييم الأداء الفني للمهارة وكان التقييم من (10) درجات تحسب الدرجة بحذف القيمتين الأعلى والادنى وجمع بقية الدرجات واستخراج وسطها الحسابي ملحق (1) ، وقد قام الباحث بتثبيت

كافة الظروف من حيث الزمان والمكان وفريقه المساعد من اجل ان تحقق نفسها او ما يشبهها قدر الأمان عند اجراء الاختبار البعدي.

2-4-3 تجربة البحث الرئيسية:

بعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية الخاصة بالتعلم والتدريب والجمناستك الفني والاستعانة بأراء الخبراء قام الباحث بأعداد مجموعة من التمرينات المسارية التي هي محور العمل والتي تم عرضها على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص من اجل معرفة رأيهم بصلاحيه التمرينات من حيث ملائمتها لأفراد عينة البحث والزمن المستغرق لكل تمرين وكان الهدف من هذه التمرينات هو تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف وان هذه التمرينات بنيت بأسس علمية دقيقة وبما يتطابق مع مسار المهارة بالجمناستك الفني وقد تم توزيع الوحدات التعليمية بشكل منسب وفق مبدأ التدرج بالتمرينات وهذا سوف يضمن لأفراد العينة تعلم تلك المهارة التي تحتاج لدقة وتركيز عالي لتعلمها، وان افراد العينة خضعوا للتمرينات المسارية لمدة (12) أسبوع وبواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع الواحد وقد بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلي (24) وحدة تعليمية وبزمن مقداره (90) دقيقة ملحق (2).

وقد طبقت التمرينات المسارية وفقا لأنموذج Stokesdale للإتقان في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس وبزمن مقداره (20)- (30) دقيقة من أصل 40 دقيقة وقد وزعت التمرينات على هذه الجزء من الوحدة التعليمية بواقع (4-5) تمرين في الوحدة الواحدة وقد وزعت تلك التمرينات على طول فترة التجربة والوحدات.

- وقد أجرى الباحث اختبار تشخيصي اولي لأفراد عينة البحث وهي الخطوة الأولى لأنموذج Stokesdale والذي كان الهدف منه معرفة المستوى الاولي لأفراد عينة البحث وتحديد المستوى الحالي للاعبين المبتدئين والهدف الذي سوف يصل اليه.
- اما الخطوة الثانية: كانت العلاج الفردي لأفراد عينة البحث من خلال معالجة الفجوات التي حددت في الاختبار التشخيصي من خلال خطة محددة وتمرينات مسارية مخصصة للأفراد من اجل الوصول بهم لتعلم تلك المهارة.
- الخطوة الثالثة: شملت علاج جماعي شملت هذه الخطوة تمرينات مسارية بالتعاون مع بعضهم البعض وان تكون هذه التمرينات واضحة وقابلة للتعليم وتستهدف تعلم تلك المهارة والعلاج الجماعي مجموعات تعليمية ذوي مستويات متقاربة تكون مكملة بعضها لبعض وان يكون هناك مشاركة فعالة من جميع الافراد للوصول بالمهارة للإتقان.
- الخطوة الرابعة: يتم اجراء اختبار اخر لمعرفة المستوى الذي وصل اليه اللاعبين المبتدئين.
- الخطوة الخامسة: أيضا يكون علاج فردي وجماعي وفق التمرينات المعدة للوصول بهم الى أفضل مستوى بالأداء.
- الخطوة السادسة والسابعة: تكون إعادة اختبار للمهارة واتقانها تكون من خلال ادائها بشكل كامل على جهاز المتوازي ومعرفة التقدم الذي تم تحقيقه اما الاتقان سيكون من خلال التأكيد من تحقيق جميع الخطوات التي أجريت وقد حققت نتائجها من خلال معالجة كل الفجوات التي شخصت في الاختبار الأول التشخيصي والوصول بالمهارة الى الاتقان بتعلمها.

2-4-4 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية ونفذت من خلالها الوحدات التعليمية قام الباحث في يوم الاحد الموافق (2024/6/16) الساعة الخامسة عصرا بأجراء الاختبار البعدي بعد ان تم تهيئة كافة الظروف نفسها الي أجريت بالاختبار القبلي من حيث الظروف المكانية والزمانية وطريقة تنفيذ الاختبار .

2-5 الوسائل الإحصائية:

✚ الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) لعينتين مترابطتين.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمهارة قيد البحث.

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	2.26	13.46	0.48	2.05	0.70	6.21	0.67	4.16	مهارة الوقوف على الاكتاف

قيمة ت الجدولية (2.26) عند درجة حرية (9=1-10) وتحت مستوى دلالة (0.05%)

تبين من خلال الجدول (2) والخاص بنتائج الاختبارات القبلي والبعدي بمهارة الوقوف على الاكتاف بالجمناستك الفني ان قيمة (ت) المحسوبة هي أكبر من قيمتها الجدولية وعند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة هي (0.05%) وهذا يدل على معنوية الفروق في هذه الاختبارات

يعزو الباحث هذه الفروق الى عدة عوامل منها التمرينات المسارية التي استخدمها الباحث والتي أسهمت في تعلم تلك المهارة وهذا كله انعكس على الأداء الفني للاعبين المبتدئين علما ان الوحدات التعليمية احتوت على التمرينات المسارية وبتكرار متناسق وصحيح وحسب مستوى قابلية المتعلمين وهذا ما أكدته (Karim, 2015) "ان التمرينات النوعية المسارية يتحقق بها تطابق ديناميكي بينها وبين الاداءات المهارية وذلك من حيث مسارها والمسار الفني للمهارة نفسها ويؤدي الى تطوير وتنمية الصفات الديناميكية للناحية الفنية مع ضرورة ان تحاكي المسار الزمني في بعض أجزاء الحركة على الأقل وان هذه التمرينات تأخذ اشكالا متعددة وفقا لطبيعة النشاط الممارس".

وأیضا هذا ما أكدته (Nahid, 2019) "ان استخدام التدريبات النوعية المسارية تؤثر بالإيجاب على المهارة قيد البحث" فضلا عن ان التمرينات المسارية التي تم إدخالها للوحدات التعليمية المنظمة والدقيقة أعطت طابع ذو رغبة وتشويق لأفراد عينة البحث اذ لم تكن على نمط واحد، بل كانت هذه التمرينات متدرجة أبعدت طابع الملل وعملت على تشجيع المتعلمين وهذا ما أكد عليه (Tawfiq, 2007) "ان التمرينات تزيد من الاثارة والتشويق والرغبة لدى المتعلمين فهي تجلب المرح والسرور والسعادة وتحسن من مستوى الأداء المهاري وتعد من أفضل الوسائل للأعداد البدني " .

ويعزو الباحث هذه الفروق أيضا الى ان استخدام التمرينات المسارية بشكل فردي وجماعي وبتكرارات كثيرة كان لها الدور في عملية تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال لان اللاعبين اثناء عملية تنفيذ الوحدات تم استخدام مبدأ التكرار بالتمرينات وهذا ما أكده (Saeed, 2016) " ان التكرار بالتمرينات يقودنا الى التعلم وفق النظرية التي تقول الى ان الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الأكثر تكرار وحدثة. (Hamad et al., 2024)

ويعزو الباحث أيضا هذه الفروق الى استخدام نموذج Stokesdale الذي هو احد النماذج الخاص بالإتقان والمهمة جدا من اجل يصل باللاعب المبتدئ الى مرحلة إتقان المهارة وعليه فاستخدام النماذج اصبح ضرورة ملحة في عملية التعلم وقد يكون مكمل للأسلوب التقليدي الذي له الدور أيضا في عملية التعلم وهذا ما أكد عليه (Qatami, 2004) " ان الانموذج هو خطة ممكن ان تستعمل في عملية تنظيم عمل المدرس والمهمات والمواد والخبرات التعليمية والتدريسية وهي من الصور المهمة لإيجاد وتوفير الظروف والبيئات التي تكون محددة للمواصفات التي يمكن ان نصفها وتحقيق بيئات التعلم".

ويعزو الباحث أيضا الى دور التغذية الراجعة التي كانت تعطي للاعبين المبتدئين التي كانت تستعمل استعمال مثالي اثناء تنفيذ الوحدات التعليمية وهذه ساعدت اللاعبين على معرفة مستواهم ومعرفة الأخطاء بصورة مستمرة وانية من اجل تعديل الأخطاء ومعالجتها وتحفزهم على تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف وقد أكد على هذا (Schmidt & Wrisberg, 2008) " ان التغذية الراجعة تعمل على زيادة طاقة اللاعب المبتدئ ودافعيته وتعزز من الأداء الصحيح وتعمل على تجنب الأخطاء وتزيد من استقلالية المتعلم في الاعتماد على نفسه من اجل تحديد الخطأ ومعالجته وتزود المتعلم بطبيعة الأخطاء التي يرتكبها واقتراح طرائق تصحيحية لذلك" (Kadhim, 2020) (Hassan & Musharef, 2024)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان استخدام التمرينات المسارية كان لها دور فعال وكبير في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.
- 2- ان انموذج Stokesdale كان له دور إيجابي في رفع مستوى اللاعبين المبتدئين من خلال التعلم بخطواته .
- 3- ان استخدام الوحدات التعليمية والمنسقة بتمرينات مسارية ووفق انموذج Stokesdale ساهم في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على المتوازي.

4-2 التوصيات:

- 1- اجراء دراسة للمقارنة بين الانموذج المستخدم ونماذج أخرى لمعرفة مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمناستك.
- 2- اجراء دراسات مشابهة باستعمال الانموذج المستخدم على عينات أخرى ومهارات بألعاب أخرى لما له من مميزات وخصائص في عملية التعلم.
- 3- التأكيد على معلمين والمدرسين باعتماد النماذج في عمليات التدريس وتدريب وتعلم المبتدئين لما لها من دور فعال وكبير ومهم بعملية التعلم.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في اللاعبين المبتدئون للمركز التدريبي الخاص بتربية الانبار.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

امير جابر مشرف <https://orcid.org/0009-0001-7471-4335>

References

- Abdel Amir, H. O. (2010). *The effect of pair exercises in developing the most important physical abilities related to the skills of preparation and receiving the serve for female volleyball students* [Master's thesis]. University of Babylon.
- Abdulkreem, A. D. S. L. (2016). The Impact of the Curriculum under a Strategy (SWOM) to Teach some Basic Skills and Cognitive Achievement of Futsal for the Girl Students of the of Physical Education and Sports Science College–Basra University. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 49.
- Al–Diwan, L. H., Mithaq Ghazi, & Abdel Qader, A. (2007). Evaluating practical education for fourth–year students in the College of Physical Education University of Basra from the students' point of view. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 20, 5–25.
<https://www.iasj.net/iasj/article/53803>
- Al–Rubaie, M. D., & Muhammad, S. S. (n.d.). *Teaching methods and methods in physical education* (p. 136). Dar Al–Kutub Al–Ilmiyyah.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hassan, M. M., & Musharef, A. J. (2024). The effect of the mental training method accompanied by standard feedback in learning the technical performance of the forward roll diving movement in artistic gymnastics for men. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1).
10.55998/jsrse.v34i1.473
- Kadhim, M. A. A. (2020). The effect of instant feedback on performance at the digital level on discus effectiveness. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4).
<https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.11907>
- Karim, N. A. (2015). *The effect of specific exercises according to the model's indicators using a mobile phone on some biomechanical variables and learning the most important complex offensive skills for female basketball students* [Master's thesis]. College of Physical Education and Sports Sciences.
- Muhammad, K. J. (2010). *The effect of using (Bloom) Learning to Mastery in improving the level of basic skills in the game of football* [Master Thesis]. Anbar University.

- Mushref, A. J. (2024). The effect of exercises similar to performance according to a multi-level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 14(28).
10.37655/uaspesj.2024.148118.1118
- Nahid, H. A. J. (2019). The effect of specific track exercises using apparatus gymnastics skills on improving skill performance for a stage. *Journal of Sports Science Applications*, 5(102), 130–143.
- Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaeed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory-motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 19–36. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>
- Qatami, N. (2004). *Effective Teaching Skills, Jordan, Dar Al Fikr Publishing* (p. 155). Dar Al Fikr Publishing.
- Saeed, M. A. (2016). *The effect of specific re-learning exercises in developing positive thinking, some motor abilities and basic skills in volleyball for female students* [Master's thesis]. University of Babylon.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human kinetics.
- Tawfiq, F. A. H. (2007). *Encyclopedia of Physical Exercises – Exercises for Sports Performance Sentences, Part 1, Exercise Theories – Phrases for Exercises with an Even Stick* (1st edition, p. 63). Dar Al-Wafaa for Printing and Publishing.

ملحق (1)

يبين أسماء الخبراء الذين عرض عليهم تقييم الأداء

ت	اسم الخبير	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. سند محمد سعيد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار	التعلم الحركي - خواص – جمناستك
2	أ.م.د جمال سكران حمزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد	تاريخ – جمناستك
3	م.د اوراس قاسم محمد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار	تدريب رياضي - جمناستك
4	م.د هدى فحطان طعمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار	التعلم الحركي – جمناستك
5	م.د جاسم نافع حمادي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار	البايوميكانيك – جمناستك

ملحق (2) يبين نموذج لوحدت تعليمية

قاعة الجمناستك الخاصة بالمركز التدريبي في محافظة الانبار

عدد اللاعبين المبتدئون (10)

الزمن من 20-30 دقيقة

ت	التمرينات	زمن التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن الراحات الكلي	زمن الأداء الفعلي	الزمن الكلي
1	الوقوف بجانب الحائط ووضع اليدين على البارث ثم يقوم اللاعب برفع جسمه ببطء نحو الوقوف على الاكتاف مع الاستناد على الحائط لتحقيق التوازن والحفاظ على هذا الوضع لمدة 15ثا.	15	4	25	2	30	210	120	5.5 د
2	قيام الزميل بمساعدة اللاعب في رفع جسمه نحو وضعية الوقوف على الاكتاف من خلال الوركين او الارجل لتحقيق التوازن والحفاظ على هذا الوضع لمدة 12ثا.	12	5	20	2	25	210	120	5.6 د
3	جلوس اللاعب على البارث ووضع اليدين عليها بجانب الوركين ثم القيام برفع الجسم ببطء نحو وضعية الوقوف على الاكتاف مع الحفاظ على الذراعين مستقيمين.	15	6	20	3	30	290	270	9.3 د
4	من وضعية البلاثك مع اليدين على البارث والقدمين على الأرض دفع الجسم ببطء الى الأعلى نحو وضعية الوقوف على الاكتاف لمدة 10 ثا ثم العودة لوضعية البلاثك.	10	5	15	2	20	160	100	4.3 د
5	من وضعية الوقوف على الاكتاف قم بانزال جسمك ببطء نحو الأسفل عن طريق ثني المرفقين ثم ارفع نفسك مرة أخرى.	8	6	15	2	25	200	96	4.9 د