



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of educational exercises using some auxiliary tools in learning the technical performance of the high jump event for female students

Amal Rossi Zoboan ¹

Intisar Awad Ali ²

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences for woman^{1,2}

Article information

Article history:

Received 6/10/2024

Accepted 15/11/2024

Available online 15, Jan,2025

Keywords:

Educational exercises, auxiliary tools, high jump activity, performance learning

Abstract

The aim of the research was to prepare educational exercises using some auxiliary tools in learning the technical performance of the high jump activity for female students. The researchers used the experimental method and the research sample was (20) female students in the first stage divided into two experimental and control groups. Educational exercises were used with auxiliary tools for the experimental group for a period of (4 weeks) at a rate of two educational units per week. The researchers concluded that using auxiliary tools in learning worked to provide time and effort in delivering the scientific material, which helped female students to interact with the educational material. The researchers recommended adopting educational exercises using auxiliary tools by teachers of the College of Physical Education and Sports Sciences when teaching the high jump activity to female





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات تعليمية باستخدام بعض الادوات المساعدة في تعلم الاداء الفني لفعالية القفز العالي للطلبات

انتصار عويد علي²

امل روسي زبون¹

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات 1,2

الملخص

هدف البحث الى إعداد تمارينات تعليمية باستخدام بعض الادوات المساعدة في تعلم الاداء الفني لفعالية القفز العالي للطلبات , واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وكانت عينة البحث هم (20) طالبة في المرحلة الاولى مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة , واستعملت تمارينات تعليمية بالأدوات المساعدة للمجموعة التجريبية لمدة (4 أسابيع) بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع واستنتجت الباحثتان استخدام الادوات المساعدة في التعلم عمل على توافر الوقت والجهد في إيصال المادة العلمية مما ساعد الطالبات على التفاعل مع المادة التعليمية , واوصت الباحثتان اعتماد التمارينات التعليمية باستخدام ادوات مساعدة من قبل مدرسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية عند تعليم فعالية القفز العالي للطلبات.

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2024/10/6
القبول : 2024/11/15
التوفر على الانترنت: 15 يناير, 2025

الكلمات المفتاحية :

تمارينات تعليمية , ادوات مساعدة , فعالية القفز العالي , تعلم الاداء

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد التقدم العلمي طريق الباحثين الى تقديم ما هو مفيد للمجتمع وما يهمننا هنا هو المجال الرياضي الذي ظهر فيه تطور في طرائق التدريب ووسائله المستخدمة , حيث تعد عملية التعلم مثمرة وذات نتائج معززة من خلال استعمال اداة المساعدة كما في دراسة (N. Mashkoor et al., 2019), لذا اصبح استخدام الادوات المساعدة جزءا مكملا للعملية التعليمية والتدريبية وأن الأسلوب الوحيد لتعلم مستوى الاداء هو ما يقضيه المتعلم من ساعات عديدة عن الانتظام في الممارسة وتكرار الأداء للوصول إلى مرحلة إتقان المهارة ، لذا جاء استعمال الاداة المساعدة في درس الساحة والميدان ضروريا بسبب ما يتطلبه الدرس من الحركات الاساسية في الأداء الفني بكل فعالية ، فيحتاج المدرس في درس الساحة والميدان إلى ادوات تساعده في تطبيق مناهجه التعليمية, فان تثبيت مرحلة التعلم وتطور الأداء والتنوع في استعمال الاداة التعليمية المساعدة (Saad et al., 2023) تعد إحدى العوامل المساعدة في العملية التعليمية من أجل الحصول على نتائج أفضل في مستوى أداء الطالبات ، وفعالية القفز العالي كما في دراسة (mashkoor, 2015) هي إحدى الفعاليات المميزة بألعاب القوى, وفيها تكرر وممارسة المراحل الفنية والتكرار الصحيح مصحوبة بالتغذية الراجعة (Hammad, 2022) من أجل الوصول إلى انسيابية عالية في ترابط مراحل أداء هذه الفعالية وما ينسجم بها واقتصادية الأداء بدرجة عالية , وتكمن أهمية البحث اعداد تمارين تعليمية باستخدام ادوات مساعدة في عملية التعلم مما تساعد على تطبيق المراحل الفنية وتوظيف هذه الادوات في تطبيق مفردات المناهج التعليمية من أجل جعل العملية التعليمية مثمرة وتحقيق أهداف التعلم .

1-2 مشكلة البحث:

من الملاحظ أن فعالية القفز العالي لا يتعدى الأداء فيها بضع ثوان إلا أن فيها تفاصيل كثيرة بدءاً من مرحلة الركضة التقريبية وحتى مرحلة الهبوط ، ومن خلال خبرة الباحثان في المجال الاكاديمي لاحظنا من أسباب ضعف الأداء لدى الطالبات فعالية القفز العالي هو إن الحركة تكون غير مترابطة فنياً مع تسلسل مراحل الاداء التي تعد صعبة نظرا للتعامل مما يعني ضرورة الاستفادة بشكل دقيق من مراحل التكنيك وتطبيقها بشكل علمي وعملي اعتمادا على الادوات المساعدة من أجل تقويم المسار الحركي ، لذلك ارتأى الباحثان دراسة هذا الموضوع للتعرف على مدى الفائدة من اعداد تمارين تعليمية باستخدام الادوات المساعدة وتصحيح الأخطاء خلال مراحل الأداء الفني بالقفز العالي من أجل تحقيق أداء أفضل.

1-3 اهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين تعليمية باستخدام بعض الادوات المساعدة في تعلم الاداء الفني لفعالية القفز العالي للطالبات
- 2- التعرف على تأثير تمارين تعليمية باستخدام بعض الادوات المساعدة في تعلم الاداء الفني لفعالية القفز

العالي للطالبات

1-4 فروض البحث:

- 1- ان للتمارين التعليمية اثرا ايجابيا في تعلم مستوى الاداء الفني لفعالية القفز العالي

1 . 5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023-2024.
- 1-5-2 المجال الزمني : المدة الممتدة من 22 / 2 / 2024 لغاية 4/4 / 2024
- 1-5-3 المجال المكاني: الملعب الخاص لدرس الساحة والميدان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

2 . منهج البحث وإجراءاته

1 . 2 منهج البحث

استعملت الباحثان المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين التجريبية وضابطة) لملاءمته طبيعة المشكلة.

2 . 2 مجتمع وعينة البحث

تكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهن (20) طالبة من مجموع (85) طالبة من مجتمع الاصل حيث بلغت نسبة العينة (23%) من مجموع طالبات المرحلة الاولى، واستخدمت الباحثان الطريقة العمدية في اختيار شعبتين من بين (4) شعب التي مثلت مجموع شعب طالبات المرحلة الاولى بطريقة القرعة وكانت نتيجة القرعة اختيار شعبي (ب،جـ) وقسمت العينة الى مجموعتين مجموعة التجريبية 10 طالبات والمجموعة الضابطة 10 طالبات بطريقة القرعة ، إذ نفذت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرس، إما المجموعة التجريبية اعتمدت المنهج التعليمي من قبل الباحثتان .

2-3 - تجانس العينة:

جدول (1)

تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	158.112	158.000	0.437	0.213
الوزن	كغم	54.254	54.000	0.389	0.186
العمر	سنة	19.101	19.000	0.931	0.354

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

2-4 التكافؤ:

الجنول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		تقيمة المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
الاقتراب	درجة	0.123	5.123	0.0673	4.567	1.734	0.063	غير دال
النهوض	درجة	0.525	6.233	0.0298	5.654	1.091	0.371	غير دال
الطيران	درجة	0.499	5.501	0.0515	5.010	0.954	0.398	غير دال
الاجتياز	درجة	1.741	4.511	0.452	4.001	0.489	0.627	غير دال
الهبوط	درجة	2.471	5.501	1.781	5.007	2.476	0.443	غير دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 18

2-5 . وسائل جمع المعلومات وأدواتها المستعملة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية، الملاحظة، الاختبارات والقياس، ميزان طبي لقياس الكتلة صيني الصنع، شريط قياس معدني، حاسبة الكترونية محمولة DeLL، ساعة توقيت نوع (Casio) يابانية الصنع عدد (3)، حاسبة يدوية نوع (Casio)، صافرة عدد 1 ، أقراص ليزيرية C.D ، شاخص مطاطي بارتفاع 40 سم عدد 40 ، اقماص عدد 60 ، حواجز عدد 20 ، مصاطب عدد 10 ، حبال مطاطية ، جهاز القفز العالي (بساط وحالات عدد (2) وعارضة ألمنيوم) ، ملعب الساحة والميدان

2-6 قياس مستوى الاداء الحركي

قامت الباحثتان بتطليل مستوى الاداء الحركي ثم قامت بأعداد استمارة استبيان تم فيها تقسيم المراحل الحركية لفعالية القفز العالي وتم عرضها على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العاب القوى الملحق (1) لتحديد درجة لكل قسم من اقسام الفعالية ، مع توزيع درجة كل قسم على المفردات الموجودة فيه وعلى وفق اسلوب أجزاء الحركة من الفعالية على ان تكون الدرجة لكل قسم (10درجة) من اجل تقويم الاداء الفني من قبل السادة المحكمين في الاختبارين القبلي والبعدي وعلى ضوء ذلك تم تقسيم مراحل الاداء الفني لفعالية القفز العالي الى (مرحلة الاقتراب ، مرحلة النهوض، مرحلة الطيران ، مرحلة الاجتياز ، مرحلة الهبوط) .

2-7 التجربة الاستطلاعية

وأجرت الباحثتان التجربة الاستطلاعية بتاريخ 22 / 2 / 2024 على الملعب الخاص بألعاب الساحة والميدان وأجريت هذه التجربة على (4 طالبات) من عينة البحث إذ شملت التجربة إجراء عملية تصوير الاداء الحركي (الفني) فيما يتعلق بفعالية القفز العالي وكان الهدف من التجربة ما يأتي .

1 - التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة أي (ارتفاع آلة التصوير، زاوية التصوير، مسافة آلة التصوير عن جهاز القفز العالي) .

2 - التأكد من تفهم فريق العمل لتنفيذ الاختبارات والقياسات

3- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة

4- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء والتدخل في العمل

4 - حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات

2.8 إجراءات البحث الميدانية

2.8.1 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 25 / 2 / 2024 على ملعب العاب القوى، بإعطاء محاولات تجريبية لكل طالبة بعد عملية الإحماء العام والخاص لغرض الاستعداد ، تم اجراء الاختبار القبلي على افراد العينة وذلك عن طريق اعطاء (3) محاولات لكل طالبة وتصوير اداء المحاولات الثلاث من اجل تقويم الاداء الفني لكل طالبة ، واستخدم الباحثتان آلة تصوير فيديو مثبتة على بعد (5) امتار عن مكان الاداء وعلى ارتفاع (1) متر اذ تعد آلة التصوير الفيديوية من الاجهزة ذات الاهمية في المجال الرياضي وتمت عملية التصوير على الاختبار القبلي وبعد الانتهاء من اختبار الاداء الفني قام الباحثتان بعرض الاداء بواسطة (الفيديو) على السادة المقيمين، الملحق (2) بعد اعطائهم استمارة تقويم فن الاداء التي قامت الباحثة بأعدادها لهذا الغرض، الملحق (3) وقام الخبراء بإعطاء درجة من (10) لكل مرحلة من مراحل الاداء فضلا عن اختيارهم افضل المحاولات الثلاثة لكل طالبة من اجل تقويمها وذلك عن طريق الاعادة والعرض البطيء لاكثر من (5) مرات بواسطة الكاميرا وتم استخراج الوسط الحسابي بين درجات الخبراء لكل طالبة ،

وبإشراف الاستاذ المشرف والباحثة ومدرس المادة مع فريق العمل المساعد بتسجيل المحاولات الثلاثة واحتساب افضل اداء فني لكل طالبة فضلا عن تطبيق كافة بنود القانون في اداء فعالية القفز العالي .

9.2 تطبيق التمرينات التعليمية (المنهج التعليمي)

- احتوى القسم الرئيسي للوحدة التعليمية على مجموعة من التمرينات التعليمية الخاصة التي أعدتها الباحثتان مع استعمال الادوات المساعدة، وقد بدأ تطبيق التمرينات التعليمية ضمن الوحدة التعليمية بمساعدة مدرسي المادة وبإشراف الباحثتان على سير العمل، وقد اعتمدت الباحثتان الشروط الأساسية
- لوضع التمرينات التي تخدم الهدف الذي وضعت من اجله الدراسة، لذا قامت الباحثتان بما يلي :
- بإعداد التمرينات التعليمية لتحسين الأداء الفني لفعالية القفز العالي.
- راعت الباحثتان مفردات خطة الدرس التي وضعها مدرس المادة .
- اشتملت التمرينات التعليمية المعدة على بعض التمرينات الخاصة لعضلات الرجلين ، والذراعين والهدف منها هو تحسين بعض المراحل الفنية لفعالية القفز العالي .
- بدأت التمرينات التعليمية للأداء الفني بتاريخ 2024 / 3 / 31 ولغاية 2024 / 3 / 3 .
- استغرق تطبيق التمرينات التعليمية (4) أسابيع و بواقع وحدتين تعليمية أسبوعيا أي مجموع (8) وحدة تعليمية خلال مدة التجربة الرئيسية ، وحددت الباحثتان (60) دقيقة من كل وحدة تعليمية في الجزء الرئيسي والزمن الكلي للوحدة التعليمية (120) دقيقة.
- مراعاة عدد التكرارات بما يناسب عينة البحث .
- تحديد مدة الراحة بين التكرارات وعلى زمن أداء التمرين .
- يكون تعلم العينة من قبل مدرسي المادة وتحت إشراف الباحثتان .
- حرصت الباحثتان على استخدام الادوات المساعدة عند تطبيق التمرينات التعليمية .

10.2 الاختبارات البعدية:

أجرت الباحثتان بالظروف نفسها التي أجرت بها الاختبارات القبليّة ، بتاريخ 2024 / 4 / 4 على الساحة الخاص بألعاب الساحة والميدان .

11.2 الوسائل الإحصائية

استعانَت الباحثتان بالحقبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية المناسبة .

1-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية :

الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية

اسم المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الاقتراب	درجة	5.1	1.5	6.087	1.576	0.465	4.765	0.001	معنوي

معنوي	0.000	3.282	3.734	2.641	7.021	2.7	6.2	درجة	النهوض
معنوي	0.001	5.734	2.687	1.787	6.012	0.9	5.5	درجة	الطيران
معنوي	0.002	4.867	2.859	1.942	5.431	0.5	4.5	درجة	الاجتياز
معنوي	0.001	6.243	3.478	2 2.467	6.004	3.6	5.5	درجة	الهبوط

3-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

الجدول (4)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة T المحسوبة	ع ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اسم المتغير
				ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	7.567	0.834	1.778	5.125	1.562	4.567	درجة	الاقتراب
معنوي	0.002	5.621 5.673	1.389	2.675	6.561	3.897	5.654	درجة	النهوض
معنوي	0.002	6.794	0.6631	1.773	6.001	1.143	5.010	درجة	الطيران
معنوي	0.001	4.857	0.2783	1.534	4.632	0.6761	4.001	درجة	الاجتياز
معنوي	0.003	4 2.621	0.3213	5.795	5.502	2.492	5.007	درجة	الهبوط

3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي:

الجدول (5)

يبين نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغير	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.002	3.667	1.412	6.311	1.597	7.126	درجة	الاقتراب	1
معنوي	0.004	2.798	2.743	7.134	2.821	8.011	درجة	النهوض	2
معنوي	0.002	4.315	2.665	6.501	1.634	7.004	درجة	الطيران	3
معنوي	0.006	2.198	2.832	5.721	2.718	6.732	درجة	الاجتياز	4
معنوي	0.004	3.856	3.781	6.008	3.245	7.043	درجة	الهبوط	5

3-4 مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي:

تمريبات تعليمية باستخدام بعض الأدوات المساعدة في تعلم الاداء الفني لفعالية القفز العالي للطلبات يظهر من الجدول (5) ان هناك فروق دالة معنوية بين بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في الاداء الفني لمرحل تسلسل الحركي لفعالية القفز العالي للطلبات , ان التمريبات المعدة من حيث التقسيم الزمني والاختيار المناسب للتمريبات وتوزيعها على جميع أجزاء الجسم بصورة متوازنة (Dapena & Flickin, 2006), هذا يعني أن هناك تأثيراً واضحاً في تعلم أداء خطوات الاقتراب الصحيحة والمناسبة فضلاً عن استخدام الأدوات المساعدة (الاقماع) التي أدت إلى زيادة عامل التشويق والرغبة في الأداء مما ساهمت في اكتساب خطوات الاقتراب (Hammood-Lec & Easa, 2024), وعند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكي يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية (Schmidt & Lee, 1999) إن مرحلة النهوض هي من أهم المراحل الفنية التي تلعب دوراً أساسياً في تكامل الأداء وتحقيق الهدف الأساسي من أداء مهارة القفز العالي ، فهي تعد نقطة الربط الصحيح بين ما يتحقق من سرعة خلال مرحلة الاقتراب وبين ما يجب أن يتحقق من هذه السرعة خلال الانطلاق ، ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء وإعطاء فرصة لتركيز حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها (Ali et al., 2020) إن الاداة المساعدة (مصاطب) تساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة إذ ان من خلال المشاهدة وعند ممارسة هذا الأداء يتمكن المتعلم من متابعة مكونات المهارة وتقليدها، ويلمس نواحي القوة والضعف فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة و تدعيم الصحيح فيها و تساهم الاداة المساعدة على تحفيز المتعلم على زيادة مستوى التركيز والانماج في عملية التعلم (Schmidt & Lee, 1999) , الى ان الادوات المساعدة هي أدوات للتعلم تساعد في اكتساب الخبرات والمهارات لاكتساب مسار حركي , خاصة عندما يتعلق الأمر بالطلبات المشاركات في رياضات تتطلب تفاعلاً مستمراً بين الاداء الحركي للفعالية (F. A. W. Easa & Amara, 2024) ، إن مرحلة الطيران هي أيضاً واحدة من المراحل الفنية التي تحدد المسار النهائي لمركز ثقل الجسم وتتحدد هذه المرحلة بالاستناد لما تحقق من قوة دفع لحظة النهوض ونقل حركي صحيح (Tidow, 1993) (N. H. Mashkoor, 2010), وأن التأثير المباشر في التوافق الحركي للمهارة لا يمكن أن يحدث من استقبال المعلومات وهضمها فقط بل عن طريق التدريب والممارسة الفعلية للأداء حيث تعمل الادوات المساعدة مثل (المصاطب والحواجز بارتفاع 40 سم) على إكساب المتعلم صفة الإحساس والشعور بالمهارة الحركية من خلال الأداء الفعلي للمهارة فضلاً عن استخدام التغذية الراجعة أثناء العرض وأثناء التطبيق العملي (Al-Dulaimi & Easa, 2023) , إن مرحلة اجتياز العارضة هي أيضاً واحدة من المراحل الفنية المهمة التي تحدد النجاح في الأداء من عدمه , حيث تتحدد هذه المرحلة بما يتم تحقيق من طيران فعال تستطيع الطالبة أن تجعل مركز ثقله بأعلى ارتفاع ممكن ليتمكن من تحقيق الحركات الخاصة بأجزاء الجسم والتخلص من العارضة أثناء اجتيازها (L. D. F. A. W. Easa, 2021)

وهذا ما تم التأكيد عليه ومتابعته من خلال استخدام الادوات التعليمية المساعدة (حبال مطاطية للعارضة) لتجنب الإصابة فضلاً عن استخدام التغذية الراجعة أثناء التطبيق (Mashkor, 2011), فضلاً عن أسلوب التعلم بالعرض التعليمي التوضيحي يعطي فرصة ايجابية لفهم مكونات هذا الأداء المهاري وإمكانية تطبيقه عملياً وبالتالي يعطي تأثيراً فعالاً في رفع مستوى الاداء الحركي للمهارات (F. A. W. Easa et al., 2022) , إن مرحلة الهبوط أنها تعبر عن نجاح المراحل السابقة التي تحقق بنجاح والتي تعطي الإمكانية العالية لاستمرار الجسم بالهبوط بانسيابية وأمان وبدون أن يحدث أي أصابه عند مس البساط أو الخروج عن البساط والسقوط على الأرض كما حدث عند بعض أفراد المجاميع

التجريبية ، حيث عملت الاداة المساعدة (ابسة اسفنجية) على تفهم أفراد المجاميع التجريبية على أهمية الهبوط الجيد (Issa et al., 2024) , نظرا لكون أن مراحل أداء القفز العالي تشكل مراحل جديدة وتتميز بنوع من التعقيد الذي تجابههم إنشاء القفز (Eisa & Qasim, 2024) , والذي يتطلب من الطالبات أن تشعر بالأداء الصحيح في كل المفاصل العاملة لمختلف أجزاء جسمه سواء أثناء الاقتراب أو النهوض أو الاجتياز للتخلص من العارضة بدون حدوث أخطاء يمكن أن تؤدي إلى فشل المحاولة ، وأخيراً عند الهبوط وقدرة الطالبة على الربط الصحيح بين هذه المراحل من أجل إنجاز الواجب الحركي (Hamad et al., 2024) ، بالإضافة الى ان قدرة الطالبات اصبحت ايجابية على التعلم ثم الاداء بصورة افضل ومعرفة مستوى التعلم الحاصل من خلال الاداء (KAREEM, n.d).

حيث إلى الوحدات التعليمي المقرر وما يحتويه من وحدات تعليمية وتغذية راجعة خاصة وما يستخدم من تمارين مكملة ومساعدة أثناء الدرس (Mashkor, 2017) ، مما جعل ذلك ان ترتقي إلى مستوى الطموح (Othman, 2009)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1- حققت المجموعة التجريبية تحسنا في مستوى الاداء الفني لفعالية القفز العالي من خلال المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي .

2- ان استخدام تمارين تعليمية باستخدام ادوات مساعدة تعمل على تحسين فعالية القفز العالي لعينة البحث .

3- أن استخدام ادوات مساعدة في التعلم عمل على توافر الوقت والجهد في إيصال المادة العلمية مما ساعد الطالبات على التفاعل مع المادة التعليمية وتحسين مستوى أدائهم الاداء الفني فضلاً عن المستوى الرقمي لهم .

2-4 التوصيات:

1- اعتماد التمارين التعليمية باستخدام ادوات مساعدة من قبل مدرسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند تعليم فعالية القفز العالي للطالبات.

2- اجراء بحوث مشابهة في فعاليات العاب القوى .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي

2024-2023

تضارب المصالح

تعلن المؤلفتان انه ليس هناك تضارب في المصالح

أمل روسي زبون Amal.rosi2204p@copew.uobaghdad.edu.iq

References

- Al-Dulaimi, R. F. M., & Easa, D. F. A. W. (2023). The effect of effort perception training according to race speed rhythm control for developing speed endurance, adapting maximum heart rate, and achieving 3000 m running/hurdles for men. *Int J Physiol Nutr Phys Educ*, 8(2), 556–558.
<https://doi.org/10.22271/journalofsport.2023.v8.i2h.2850>
- Ali, A. N., Easa, F. A. W., & AbdulRida, B. K. (2020). The Impact Of Exercises Strongly In The Atmosphere Of Competition In The Development Of Some Biomechanical Capabilities And Functional Indicators And The Achievement Of The 1500–Meter Youth. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(06).
- Dapena, J., & Flickin, T. K. (2006). Scientific services project–high jump. *Biomechanics Laboratory, Dept. of Kinesiology, Indiana University*.
- Easa, F. A. W., & Amara, S. (2024). The effects of high–intensity physical exercise on the achievement of a 1,500–meter man running competition, maximal heart rate, and the development of personal tolerance. *Journal of Physical Education*, 36(2).
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2173](https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2173)
- Easa, F. A. W., Shihab, G. M., & Kahdim, M. J. (2022). the Effect of Training Network Training in Two Ways, High Interval Training and Repetition To Develop Speed Endurance Adapt Heart Rate and Achieve 5000 Meters Youth. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 239–241.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8570543>
- Easa, L. D. F. A. W. (2021). The Effect of Lactic Endurance Training on Developing Speed Endurance, Lactic Acid Concentration, and Pulse after Effort and Achievement for 1500m Junior Runners. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 10008–10013.
<http://www.annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/7335>
- Eisa, F. A. W., & Qasim, A. M. A. (2024). The effect of physical effort training on developing some physical and physiological abilities and achievement of men’s 200m runners. *Modern Sport*, 212–221. <https://doi.org/10.54702/ggvbnm28>
- 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.

- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Hammood–Lec, L. A. A. H., & Easa, F. A. W. (2024). Exercises with varying training volume scheduling to develop explosive power and some functional indicators of the kidneys in handball players. *Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research*, 4(13A). <https://www.iasj.net/iasj/article/311094>
- Issa, F. A. W., Mohaif, S. M., & Kadhim, M. J. (2024). The effect of functional strength training according to gradually increasing load in developing some physical abilities and achievement for men’s 100–meter competition runners. *Journal of Physical Education*, 36(2). [https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2158](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2158)
- KAREEM, S. (n.d.). The effect of special exercises according to the capillary bifurcation in developing the special endurance and achievement capabilities of 800 meter runners. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32, 3.
- Mashkoor, N. H. (2010). The relationship between the angle of departure from the starting support and the time of abandonment and the average speed of the first stage (speed increase). *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 27. <https://www.iasj.net/iasj/article/53710>
- mashkoor, N. H. (2015). The impact of cross–training on Albyukinmetekih variables and achievement of the effectiveness of the high jump. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 4(44), 286–298. <https://www.iasj.net/iasj/article/108034>
- Mashkoor, N., Qusay, A., & Lewis, W. (2019). Effect of exercises using rubber ropes and water on some types of strength and completion of the effectiveness of discus. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 61. <https://www.iasj.net/iasj/article/196042>
- Mashkor, N. H. (2011). The impact of physical training in skills to some corners of the performance characteristics of players Fencing. *Modern Sport*, 10(15). <https://www.iasj.net/iasj/article/30585>
- Mashkor, N. H. (2017). The stylistic influence of small units (homogeneous and heterogeneous) on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the discus. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 50.
- Othman, I. A. (2009). The effect of special exercises on the development of some physical fitness traits for a discus thrower. *Al–Fath Journal of Educational and Psychological*

Research, 13(3), 1–9.

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/article/view/1824>

Saad, H. M., Sabar, H. J., & Hamad, S. H. (2023). The effect of compound exercises with rubber tools on motor coordination, agility, and some offensive skills of young foil fencers. *Wasit Journal Of Sports Sciences*, 16(3).

Schmidt, R. A., & Lee, R. D. (1999). Motor control and learning, 3rd. *Human Kinetics, Champaign, IL*.

Tidow, G. (1993). Model technique analysis–Part VIII the flop high jump. *New Studies in Athletics*, 8, 31.

الملحق رقم (2)

استمارة تقويم الاداء الفني فعالية القفز العالي للطالبات

10 درجة الهبوط		10 درجة اجتياز		10 درجة طيران		10 درجة النهوض		الاقترب 10 درجة		المراحل الفنية الاختبار
ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10
										11
										12
										13
										14
										15
										16
										17
										18
										19
										20

تمودج الوحدة التعليمية

الأسبوع الأول

أتمودج مختار لوحددة تعليمية لفعالية القفز العالى

الهدف التعليمي : مرحلة الركضة التقريبية وتحديد قدم الارتقاء «القوية»

الهدف التربوي : تعويدهم على العمل الجماعي .. تعزيز اتجاه المسؤولية

اليوم والتاريخ : 2024/ / زمن المحاضرة : 120 دقيقة زمن

القسم الرئيسي : 90 دقيقة

الأوت : جهاز القفز العالى أشرطة ملونه , صافرة , اقماع , حواجز , مصاطب .

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	الملاحظات
1	القسم التحضيري	25 دقيقة		
	المقدمة	5 دقيقة	الوقوف نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء التحية .	التأكيد على الحضور والوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطالبات ثم التأكيد على تأدية التمرينات البننية بشكل صحيح .
	الإحماء العام	8 دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .	
	الإحماء الخاص	12 دقيقة	تمرينات متنوعة وشاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية .	
2	القسم الرئيسي	90 دقيقة		التأكيد على فهم الطالبات والنواحي الفنية للأداء وشرح وعرض .
	النشاط التعليمي	20 دقيقة	عرض وشرح تعلم مرحلة الركضة التقريبية من قبل المدرس في ميدان الفعالية مع التطبيق الفعلي للفعالية الاساسية لتثبيت الثقة والتكيف مع البيئة الجديدة وذلك بعرض المهارات من قبل أتمودج مصور ومن خلال جهاز الحاسوب، ويصاحب تلك عملية الشرح للمهارات من قبل مدرس المادة.	
	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	

<p>التأكيد على أداء التمارين بشكل جيد وتصحيح الأخطاء التي تحدث ولا يسمح للطلاب الانتقال من تمرين الوحدة التعليمية الى أخرى الا بعد ان تصل الى مستوى التمكن المطلوب من تقان المهارة .</p>	<p>تمرين (1) تطبيق مرحلة الركضة التقريبية تمرين (2) المشي لخطوات لمعرفة القدم القوية تمرين (3) الركض 5 خطوات لمعرفة القدم الناهضة تمرين (4) الركض 7-8 خطوات او اكثر حسب الطالبة من البدا العالي ووضع قدم الارتقاء على اللوحة تمرين (5) الركض 8-9 خطوات على رؤوس الأصابع حتى خطوة النهوض</p>	<p>70 دقيقة</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>	
<p>التغذية الرجعة ويتم النقاش مع المدرس عن طريق كيفية تعلم واعادة فهم التدريس التي وجهت لهم بالجانب التعليمي للوصول الى الاجابة الصحيحة.</p>	<p>لعبه ترويحيه مع تحية الانصراف</p>	<p>5 دقائق</p>	<p>القسم الختامي</p>	<p>3</p>