



## The impact of using Claire's strategy in developing the level of skill performance to jump on the horse's device

Iqbal Ammar Laftah<sup>1</sup> Alaa Khalaf Haidar<sup>2</sup>, Adi Abdul Hussein Karim<sup>3</sup>

Ministry of Education - Open Educational College – Baghdad  
Diyala University, College of Physical Education and Sports Sciences, Diyala. Iraq

### Article info.

#### Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

#### Keywords:

- Claire's Strategy
- Skill Performance
- Horse Apparatus
- Jumping

### Abstract: -

The researchers touched on the educational process that contributes to the learning process through the use of one of the means of motor learning, which is Claire's strategy, which contributes to the development of the level of skill performance of the horse jumping task, which is one of the aids that work to acquire and transfer the motor experience of the learner. The aim of the study is to know the extent to which the use of Claire's strategy affects the development of skill performance for horse jumping. The researchers used the experimental approach to suit the research sample. The research sample of the (5) students of the Open Educational College in Baghdad with one group with pre and post-test, and the most important conclusions were:

- 1.The appropriateness of using Claire's strategy, which contributed to the development of skillful performance in jumping on the horse.
- 2.A positive impact of Claire's strategy in developing the jumping stages of the horse jumping event used.

© 2024 This is an open access article under the  
CC by licenses  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



<sup>1</sup> Corresponding author: [Dr.ikbal93@gmail.com](mailto:Dr.ikbal93@gmail.com) Ministry of Education - Open Educational College – Baghdad .

<sup>2</sup> Corresponding author: [alaa.khalaf@uodiyala.edu.iq](mailto:alaa.khalaf@uodiyala.edu.iq) Diyala University, College of Physical Education and Sports Sciences, Diyala. Iraq .

<sup>3</sup> Corresponding author: [Uday.abdulhussein@uodiyala.edu.iq](mailto:Uday.abdulhussein@uodiyala.edu.iq) Diyala University, College of Physical Education and Sports Sciences, Diyala. Iraq

## تأثير استخدام استراتيجيات كليلر في تطوير مستوى الاداء المهاري للقفز على جهاز

### الحصان

أ.د اقبال عمار لفته

ا.د علاء خلف حيدر

ا.د عدي عبد الحسين كريم

وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة - بغداد

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - ديالى - العراق

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

الكلمات المفتاحية

- استراتيجية كليلر

- الاداء المهاري

- جهاز الحصان

- القفز

### الخلاصة

تطرق الباحثون الى العملية التعليمية التي تساهم في عملية التعلم وذلك من خلال استخدام احد وسائل التعلم الحركي لا وهي استراتيجية كليلر التي تساهم في تطوير مستوى الاداء المهاري لمهارة القفز على الحصان وهي احد الوسائل المساعدة التي تعمل على اكتساب وانتقال الخبرات الحركية عند المتعلم، هدف الدراسة هو معرفة مدى تأثير استخدام استراتيجية كليلر في تطوير الاداء المهاري للقفز على الحصان، استخدام الباحثون المنهج التجريبي لملائمته عينة البحث، تالف عينة البحث من طلاب الكلية التربوية المفتوحة في بغداد والبالغ عددهم (5) طلاب ذي المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وكانت اهم الاستنتاجات:-

- ملائمة استخدام استراتيجيات كليلر التي تساهم في تطوير الاداء المهاري في القفز على الحصان .

- تأثير ايجابي لاستراتيجيات كليلر في تطوير مراحل القفز لفعالية القفز على الحصان المستخدمة .

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث :

تعد الأساليب التعليمية من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال الدراسات المرتبطة بالعمليات العقلية وتطبيقاتها في مجال الفروق الفردية بين المتعلمين وقد تعددت الدراسات التي تناولت هذه الأساليب باعتبار أن التعرف عليها وتحديد ما قد يساهم بدرجة كبيرة في توفير ظروف تعليمية للفرد أو المجموعة من الأفراد وتمثل الأساليب ومنها استراتيجيات كليلر احد الأساليب في التعلم ،لذا أصبح من الضروري استخدام إستراتيجيات جديدة للتعلم تعتمد على سرعته الذاتية، وهذا لا يتم إلا بالكشف عن إمكانيات المتعلمين وقدراتهم الفكرية والإدراكية وغيرها التي على أساسها يصنفون ومن ثم يتم اختيار الاستراتيجية الملائمة لهم وصولاً إلى الهدف المطلوب، ولأن اداء المهارات الاساسية بالجمناستك الفني اكثر تعقيدا بالنسبة للموهوبين ولكن اعطت المتعلم التفردي في اداء التعلم كلا حسب طريقة تفكيره الى ان يتقن المهارات الاساسية بحسب بعض الاختبارات الموضوعية والانتقال التدريجي الى اداء مهارات اخرى الى ان تكتمل السلسلة التعليمية في المهارات مجتمعتا. تذكر اغلب الأدبيات في مجال طرائق التدريس أن هناك جملة من الاستراتيجيات ومن بين هذه الاستراتيجيات ( استراتيجية كليلر ) إذ أنها عبارة عن أسلوب قائم على التفكير والاستفهام والتقصي والكشف عن العلاقات التي تضمن الوصول إلى قواعد مناسبة

تساعد على حل المشكلات ،أن التعليم في إستراتيجية كيلر عملية شخصية اذ أن التعلم لا يمكن إعطاؤه انما يجب أن يكون نتيجة تجربة الشخص المتعلم وقدرته علي استرجاع ذاكرته أو تلقينه بأفضل أداء مثلما شاهده . ونظرا لأهمية إستراتيجية كيلر لتفريد التعليم فقد أستخدم باحثون هذه الاستراتيجية بصورة مختلفة في مجال التربية الرياضية والتربوية المتنوعة منها، أن تصنيف المتعلمين وفقا لأساليبهم المعرفية وتعليمهم المهارات الأساسية يمكن أن يطور عملية التعلم وهذا ما دفع الباحثون إلى محاولة التعرف على اثر استراتيجية كيلر في تعلم مهارة القفز على الحصان . وتأتي أهمية البحث هي التي تسمح للمتعلم ان يأخذ وقته الكافي الذي يتوافق مع امكانياته وسرعته الذاتية ولا يسمح بالانتقال من وحدة تعليمية الى اخرى دون اتقان الوحدة السابقة تأثير استراتيجية كيلر في تعلم واتقان مهارة القفز على الحصان.

## 2-1 مشكلة البحث:-

وتكمن مشكلة البحث في قلة الاعتماد على استراتيجيات والطرائق والأساليب التعليمية الحديثة وخاصة في مجال التكنولوجيا في العملية التعليمية ويعد مؤشرا على الكثير من المعوقات التي تواجه العملية التعليمية ولا تساعدها في اتمامها اذ ما قورنت بالطريقة المتبعة. من خلال ملاحظة الباحثون لأداء المهارة القفز الى الحصان لفئة (الموهوبين) باعتبارهم اللبنة الحقيقية في الذاكرة الحركية؛ من هنا انطلقت الباحثون في الحصول على مشكلتها بإعطاء الموهوب التداخل مع أفكاره الذاتية من اجل رفع الكفاءة الذهنية والانطلاق بإمكانيته الذاتية والاشتراك بمعلومات خاصة باللعبة انيا يمكن ان ترتقي بقابليتهم وتحكم عالي في اداء المراحل الفنية لقفز على الحصان.

## 3-1 اهداف البحث:

1. اعداد و تصميم برنامج وفقاً لاستراتيجية كيلر و تعلم في تطوير مستوى الاداء المهاري للقفز على جهاز الحصان.

2. التعرف الى أثر منهج تعليمي وفقاً لاستراتيجية كيلر في تطوير مستوى الاداء المهاري للقفز على جهاز الحصان.

## 4-1 فرض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تطوير مستوى الاداء المهاري للقفز على جهاز الحصان لمجموعة التجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي.

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة كلية التربية المفتوحة في بغداد .

1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2024/3/1) لغاية (2024/5/1) .

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة الرياضية في كلية التربية المفتوحة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

## 2-1 منهج البحث :

استخدام الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها الذي هو " محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد اذ يقوم الباحث بتطويعه او تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية ، ويعد اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العملية " (1) .

## 2-2 مجتمع البحث وعينه :

تم اختيار مجتمع البحث ومن طلبة الكلية التربوية المفتوحة والبالغ عددهم (6) طلاب ذات المجموعة التجريبية الوحدة وبذلك تمثل عينة البحث (100%) من مجموع مجتمع البحث ، ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدم الباحثون معامل الالتواء في متغيرات البحث كافة للمجموعة ، اذ ان قيمة معامل الالتواء بين (+3\_)

جدول ( 1 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث كافة

| ت | المتغيرات     | الأوساط الحسابية | الانحرافات المعيارية | معامل الاختلاف |
|---|---------------|------------------|----------------------|----------------|
| 1 | الطول ( سم )  | 165.22           | 3.15                 | 1.45           |
| 2 | الوزن ( كغم ) | 62.23            | 1.22                 | 0.956          |
| 3 | العمر ( سنة ) | 20.22            | 0.34                 | 1.56           |

## 3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث وأجهزته :

(1) احمد بدر : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1973 م ، ص 256 .

### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- لقد استخدم الباحثون الملاحظة العلمية التقنية وسيلة لجمع المعلومات وذلك من خلال مشاهدة العرض التلفزيوني لاختبارات مهارات القفز الخاصة من المقومين ملحق رقم (1).
- استمارة تحكيم ملحق ( ) ،.المصادر العربية والأجنبية .
- الاختبارات والقياس ،.شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت ) .

### 3-3-2 أدوات البحث وأجهزته :

- بساط الحركات الارضية .أقراص ليزيرية ( CD ) .فيلم آلة تصوير فيديو ( Sony ) ( 4 ) ملم عدد 2 .جهاز الرستاميتير لقياس الطول . جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن .آلة تصوير فيديو ( Sony Digital ) عدد 1 .جهاز حاسوب نوع ( Pentium 1111 ) مع ملحقاته .جهاز المتوازي .جهاز حصان المقابض القانوني . جهاز الداينوميتر لقياس قوة القبضة .
  - حاسبة الكترونية .
- 3-4-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

### 3-4-1 قياسات الطول والوزن والعمر :

قام الباحثون بإجراء القياسات التالية :

- الطول : استخدمت الباحثة لهذا الغرض الرستاميتير وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة خشبية ، والقائم طوله ( 250 ) سم ، بحيث يكون المستوى الصفري في مستوى القاعدة الخشبية ، ويوجد حامل مثبت افقيا على القائم بحيث يكون قابلا للحركة للأسفل وللأعلى ، تقف المختبرة على القاعدة وبدون ارتداء الحذاء وظهره مواجه للقائم ويجب ان تراعي المختبرة شد الجسم للأعلى والنظر للأمام ، يتم انزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للرأس اذ يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول المختبر لأقرب واحد سنتمتر .
  - الوزن : استخدمت الباحثة لهذا الغرض الميزان الطبي ، اذ يقف المفحوص منتصبا على الميزان وبدون ارتداء الحذاء بحيث يتوزع وزنه بالتساوي على القدمين ، وبعد ذلك تؤخذ القراءة التي يعطيها المؤشر الى اقرب كيلو غرام واحد ، كما تم تدوين العمر لكل لاعبة وذلك اعتمادا على هوية الأحوال المدنية محددة باليوم والشهر والسنة بعد ان تم طرح يوم الميلاد باليوم والشهر والسنة من يوم الاختبار
- 3-4-4-4 اختبارات عناصر اللياقة البدنية :

1-اسم الاختبار : اختبار قوة القبضة : ( محمد صبحي حسانين،1996، .250)

الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار لقياس قوة القبضة .

الأدوات المستخدمة : جهاز الداينوميتر اليدوي ، مسحوق كاربونيد المغنيزيوم .

مواصفات الأداء : تغمس المختبرة يده في مسحوق كاربونيد المغنيزيوم ثم تمسك الجهاز في راحة اليد المميزة ، ثم تقوم بالضغط عليها بأقصى قوة ممكنة .

الشروط :

- يفضل اختبار قوة القبضة اليمنى ثم اليسرى .
  - ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لاي جسم خارجي او جسم اللاعب نفسه ، كما يجب تجنب مرجحة الذراع عند الاداء .
  - إرجاع مؤشر الجهاز الى ( صفر ) بعد كل محاولة .
- التسجيل : يشير مؤشر الجهاز الى قوة قبضة المختبر بالكيلو غرام ( للمختبر ثلاث محاولات تسجل له افضلهم )

2- اسم الاختبار : اختبار الدفع على جهاز المتوازي : ( محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين

رضوان ، 2000 ، 75-76))

الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار لقياس القوة السريعة للذراعين والكتفين .

مستوى السن والجنس : من 10 سنوات الى مرحلة السن الجامعية للبنين فقط .

الأدوات المستخدمة : جهاز متوازي في مستوى ارتفاع اعلى قليلا من مستوى ارتفاع الكتفين ويكون باتساع الصدر بالنسبة لاي مختبر ، أبسطة الجمناستيك .

مواصفات الأداء : من وضع الارتكاز على اليدين على جهاز المتوازي يقوم اللاعب بثني الذراعين ومدهما ، يتكرر الاختبار بسرعة قدر الإمكان لمدة ( 10 ) ثانية .

التسجيل :

- يحسب عدة واحدة لكل دفعة واحدة وصحيحة وكاملة وتبدأ بثني الذراعين ومدهما للوصول الى الوضع الابتدائي .

- ينتهي الاختبار ويتوقف العداد حينما يصل الوقت ( 10 ) ثانية .

3- اختبار القفز على الحصان :

الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار لقياس قابلية اللاعب على أداء مهارة القفز على الحصان

الأدوات المستخدمة : جهاز القفز على الحصان ، أبسطة الجمناستيك .

**مواصفات الأداء :** تتخذ اللاعبة وضع الركضة التقريبية ثم تقوم بأداء القفز على الحصان والهبوط على ابساط الجمناستك والثبات

**التسجيل :** لقد تم تقويم المهارة باتفاق أعضاء اللجنة التحكيمية وذلك بان تكون الدرجة النهائية للمهارة هي ( 10 ) درجات

**2-8 التجربة الاستطلاعية :** ، قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية يوم

28 / 2 / 2024 م على طلاب افراد المجموعة التجريبية ، وقد اجرت الباحثون التجربة من اجل :

1- التأكد من صلاحية المنهج المعد .

2- معالجة الأخطاء التي قد تظهر في أثناء عمل التجربة الرئيسية .

3-9 إجراءات البحث الميدانية :

**3-9-1 الاختبارات القبليّة :**

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة في يوم 1 / 3 / 2024 م ، وشملت :

- قوة القبضة لليد اليمنى واليسرى .

- القوة السريعة للذراعين والبطن .

- اختبار القفز على الحصان .

**3-9-2 التجربة الرئيسية ( التمرينات التعليمية):**

اعد الباحثون التمرينات التعليمية لطلبة الكلية التربوية المفتوحة باستخدام استراتيجية كليير لأداء مهارات المتطلبات الخاصة بجهاز القفز على الحصان وتطويرها باستخدام تمرينات خاصة ، مراعية بذلك المرحلة العمرية والقابليات البدنية لعينة البحث ، مستعين بأدبيات رياضة الجمناستك وكذلك اراء الخبراء ملحق ( 2 ) ، تكون التمرينات التعليمية من ( 16 ) وحدة تعليمية ، استمرت لمدة ( 8 ) اسابيع ، وبواقع ( 2 ) وحدة تعليمية في الاسبوع ، مدة كل وحدة تعليمية ( 40 - 45 ) دقيقة فقط القسم الرئيس ، تم البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية ملحق ( 2 ) يوم 2 / 3 / 2024 م ، وقد خضعت المجموعة التجريبية لممارسة للتمرينات التعليمية باستخدام تمرينات خاصة ، ، لقد تم تقويم المهارات على اساس المهارة الكاملة ، وقد قومت كل مهارة من ( 10 ) درجات ، وقد استعان الباحثون بخمسة محكمين معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك

**3-9-3 الاختبارات البعدية :**

تم اجراء الاختبارات البعدية ( عناصر اللياقة البدنية ) الخاصة بجهاز القفز على الحصان وللمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) يوم 2024/5/5 الموافق ، وقد التزمه الباحثون قدر الإمكان بتهيئة الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة بمساعدة الكوادر التعليمية ذاتها .

### 3-11 الوسائل الإحصائية :

لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثون فقد استخدم الحقيبة الاحصائية (SPSS)

### 4-1 عرض ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية.

| الدالة | مستوى الخطأ | قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       | الاختبارات<br>البيانات          | ت |
|--------|-------------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|---------------------------------|---|
|        |             |                   | ع               | س     | ع               | س     |                                 |   |
| معنوي  | 000         | 4.23              | 2,76            | 21.22 | 1.25            | 17.20 | اختبار قوة القبضة لليد اليمنى . | 1 |
| معنوي  | 000         | 3.88              | 1.88            | 20.56 | 1.12            | 15.34 | اختبار قوة القبضة لليد اليسرى . | 2 |
| معنوي  | 000         | 1.34              | 0.83            | 6,57  | 0.256           | 5,55  | اختبار الدفع على جهاز المتوازي  | 3 |
| معنوي  | 000         | 7.60              | 0.70            | 7.30  | 0.40            | 4.67  | اختبار القفز على الحصان         | 4 |

### 4-2 مناقشة النتائج

ويعزو الباحثون أسباب هذه الفروق إلى متغيرات أخرى تداخلت في عملية تحسن التعلم والاعتماد على الاسس العلمية في تخطيط الوحدة وتنفيذه وتقييمه، وإتباع مبدأ التدرج في تعلم المهارات الحركية من خلال التدرج في إعطاء التمرينات من البسيط إلى المعقد بعد شرحها وعرضها من المدرب، فضلاً عن التعلم المستمر على المهارة وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة، ومن ثم أدت إلى حدوث آثار ايجابية في عملية التعلم ، فضلاً عن اليه استخدام استراتيجية كليير في تقسيم عمل التمرينات المركبة وكيف الانتقال التدريجي والربط بين باقي المهارات للاستفادة القصوى من فترة التكرار ولفاعلية تحسن المستوى من الطالب ومقدار ما حققه المتعلم من اهداف تعليمية في مادة دراسية معينة او مقدار المعرفة والمهارة التي حصل عليها الفرد المتعلم" (Qasim&Ibrahim ,2021 .281-296) .

ويتفق الباحثين مع نكره (Nazar, T., & Aladdin, M. (2018 .350-356) عن الية استخدام استراتيجية كليير في تقسيم عمل التمرينات المهارية في الوحدة الواحدة وكيف الانتقال التدريجي



والربط بين باقي المهارات للاستفادة القصوى من فترة التكرار ولفاعلية تحسن المستوى من الموهوب و مقدار ما حققه المتعلم من أهداف تعليمية في مادة دراسية معينة أو مقدار المعرفة و المهارة التي حصل عليها الفرد المتعلم" .

ويتفق الباحثون في هذا المجال اذ تذكر ( لمياء الديوان:2009, 22) انه عندما تتاح الفرصة للمتلم أن يتعلم بحسب سرعته الخاصة فإنها تعتبر وسيلة للقضاء على الفروق الفردية بين المتعلمين. وهذا يتفق مع ما ذكره (Mondher, H. A., & Khalaf, S. Q. (2023 310-325) ان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لابد ان يكون هناك تطوير في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء، كما ان تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع . كما يؤكد ذلك ( Kzar, F. H., & Kadhim, M. J. (2020 .14-18) "عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فان الأداء العام للطالب يتحسن كثيرا" .

ويشير الباحثون عنده تنفيذ المناهج والتي كان لها الأثر الايجابي في تنمية المعرفة بتفاصيل المهارات الحركية وانعكس ذلك على الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار مما حفزهم على زيادة دافعتهم وتسخير طاقاتهم الى أقصاها، اذ كانت إستراتيجية كليل عاملا مساعدا في تعزيز جوانب القوة للموهوبين، وتعزيز الثقة بالنفس لديهم الأمر الذي أدى الى تحقيق نتائج عالية في معظم الاختبارات المهارية ويدعم ذلك ما ذكرته (Saeed , W., Abdulaa, A., & Sakran, J. (2023) "ان القيام بدراسة الجانب النفسي يعد ذا أهمية كبيرة لكل نشاط حيث يتم التعبير عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون فقد استنتج ما يلي :

- 1- ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب .
- 2- التمرينات المعد بأسلوب كليل كانت ذات تأثير ايجابي في تطوير الاداء لفعالية القفز على الحصان .

### 5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام التمارين على جهاز الحصان لتطوير الاداء المهاري لفعاليات اخرى.
- 2- التأكيد على الطلبة بضرورة غلق زاوية الورك في الوضع الثالث ثم فتحها في الوضع الرابع .

#### المصادر

- الديوان ،لمياء حسن ؛أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي: ( العراق ، مطبعة النخيل البصرة،2009.
- محمد صبحي حسانين طرق القياس والتعلم - بدني - مهاري - نفسي - تحليلي ، القاهرة ، مطبعة روز اليوسف1996
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- Qasim Hilal,M,& Adnan Amin,B .the effect of the flipped classroom on cognilive achievement some basic football skills for students.Bi-Annual Scientific Journal Specializing in Soprt &Physical Education Sciences, 2021
- Nazar, T., & Aladdin, M. The Effect Of Small Games On Learning Floor Exercises In Artistic Gymnastics for Children With Learning Disabilities Aged 7 Years Old. *Journal of Physical Education, 2018.*
- Mondher, H. A., & Khalaf, S. Q. (20. The Effect of Compound Exercises with the Intense Method and the Training Mask on the Development of Some Physical Abilities and the Level of Skillful Performance of Futsal Players. *Pakistan Heart Journal, 2023.*
- Kzar, F. H., & Kadhim, M. J. The Effect of Increasing Rehabilitation Program Using Electric Stimulation On Rehabilitating Knee Joint Working Muscles Due to ACL Tear In Athletes. *Journal of Physical Education, 2020*

نموذج لتدريبات خاصة من الأسبوع الأول للمنهج المقترح

| القسم    | الجهاز                   | شرح التمرين المستخدم  | الحجم التدريبي الزمن<br>عدد ×<br>المجاميع | وقت الراحة بين<br>المجاميع | وقت الراحة بين<br>السيئات | الوقت الكلي |
|----------|--------------------------|---|---|----------------------------|---------------------------|-------------|
| التحضيرى | المتوازي<br>القانوني     | مرجحة وقوف على اليدين   | 60 ثا × 2                                 | د 2                        | د 2                       | د 6         |
|          |                          | مرجحة للوقوف على اليدين دفع بأحد الذراعين والارتكاز على عارضة واحد  | 30 ثا × 3                                 | د 2                        | د 3                       | د 6.30      |
| الرئيس   | المتوازي<br>القانوني     | الاحساس بالحركة من الارتكاز على المتوازي سقوط الجسم الى الخلف لاداء دورة صغيرة مع التأكيد على عمل زاوية بسيطة في مفصل الورك والنزول على الارض | 60 ثا × 3                                 | د 2                        | د 3                       | د 10        |
|          |                          | التمرين السابق نفسه مع التأكيد على وصول الاكتاف الى مستوى عارضتي المتوازي او اعلى منهما   | 60 ثا × 3                                 | د 3                        | د 3                       | د 10        |
| النهائي  | الترامبولين              | من الوقوف على الرجلين والسقوط الى الخلف على الظهر ونتيجة لرد فعل الترامبولين يقوم اللاعب بأداء الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين .            | 60 ثا × 3                                 | د 2                        | د 2                       | د 6         |
|          | جهاز الحلق ارتفاع 1.20 م | التعلق على الحلق والرجلان على الارض ثم القفز واداء دورة خلفية مع التأكيد على عمل زاوية بسيطة في مفصل الورك                                    | 60 ثا × 2                                 | د 2                        |                           | د 4         |