

تأثير التمرينات المصاحبة للموسيقى في درس التربية الرياضية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية

أ. م. د ماجدة حميد كمش

كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

ملخص البحث

لقد شهدت الرياضة في الوقت الحاضر تطوراً كبيراً وبشكل خاص التربية الرياضية ، حيث استخدمت فيه أساليب متعددة وتقنيات تربية حديثة وفي الوقت الحاضر أدخلت الموسيقى لزيادة فاعلية أداء الطالبات وفي بحثنا هذا استخدمت الموسيقى بمصاحبة التمرينات البدنية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وحصلت على نتائج بعد أن استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وأعدت خطاً تدريسية لكلا المجموعتين ماعدا المتغير المستقل من المجموعة الضابطة بعد استخدام التمرينات البدنية بمصاحبة الموسيقى وقد أوصت الباحثة ببعض التوصيات المتعلقة بالبحث .

Abstract

The sport witnessed a huge development in the present time, especially in the physical education lesson , many ways and modern ideational techniques were used At the present time the music uses to increase the action of the athletes .

In this our research the music used with the body exercises to develop some functional changes to achieve results , after the using of the experimental cilium by the researcher , and she prepared teaching plans

for the both groups , except the dependant change from the standard group after using the body exercises with music .

The researcher puts some recommendations .

1- التعريف بالبحث:-

1- المقدمة وأهمية البحث :-

أن التطور السريع والتطور التقني الذي يشهده العالم اليوم انعكس على التعلم والتعليم بشكل عام وفي التربية الرياضية بشكل فاعل . و النجاح في عملية التدريس وإتقانها ومن ثم تحقيق الأهداف المطلوبة يستوجب اعتماد التخطيط المنظم والمتقن ، إذ يجب على المربين في المجال المدرسي أن تكون لديهم معرفة واسعة بكل جوانبها المختلفة .

والتنوع في أساليب طرائق التدريس أسلوب جيد ، لأنه لكل مادة تعليمية أو وحدة تعليمية تحتاج إلى أسلوب يتناسب مع تحقيق الأهداف ، علماً أن إخراج الدرس يكون فاعلاً عندما يتناسب مع ميول ورغبات الطالبات ، وبما أن درس التربية الرياضية يبعث الفرح والسرور في نفوس الطالبات ، فإن إدخال مؤثرات جديدة تساهم في فاعلية مشاركة الطالبة في الدرس ومن هذه المؤثرات الموسيقى لضبط توقيت التمرينات وإدخال عنصر التشويق فيه فضلاً عن سهولة استيعاب الحركات وتعلمها من خلال التمرينات البدنية في حالة اقتران وزنها الحركي بالموسيقى ، وهذا ما أشار إليه (كورت ماينل) حيث يقول عندما استطيع أن اعكس الحركة بشكل موسيقى استطيع تعلمها. (305)

أن ممارسة التمرينات البدنية في الدرس واستمراريتها مع استخدام الموسيقى تساهم في زيادة كفاءة الأجهزة الوظيفية متمثلة في الجهاز الدوري التنفسي .

أن أداء التمرينات البدنية في الدرس بمصاحبة الموسيقى بشدة متوسطة تكون بشدة تتراوح (55 - 70 %) من أقصى ضربات القلب قبل الركض الخفيف أو المشي السريع أو السباحة تساعد في خفض أو ضبط ارتفاع ضغط الدم فضلاً عن خفض وزن الجسم والوقاية من الإصابة بأمراض القلب⁽³⁰⁶⁾ . ومن هنا تظهر أهمية النظام في القدرة اللاأوكسجينية الطويلة .

1-2 مشكلة البحث:

أن التطور الكبير الذي حصل في حركة المجتمع مما تطلب إيجاد أساليب تعليمية مناسبة لهذا التطور ، ولكن يبقى درس التربية الرياضية في أسلوب أخرجه بالطريقة التقليدية لا يواكب هذا التطور ، مما انعكس على عدم مشاركة الطالبة باندفاع في ممارسة التمرينات والألعاب الرياضية ، فضلاً عن عدم قدرتها في تنمية القدرات الوظيفية مما أثار الباحثة في التفكير في إيجاد أسلوب أكثر فاعلية في تطوير القدرات الوظيفية من خلال إدخال الموسيقى في الدرس لزيادة استثارة دافعية الطالبات في المشاركة في أداء التمرينات البدنية العامة والخاصة لتطوير قدراتهم الوظيفية .

² - عائد فضل ملحم ، الطب الرياضي والفسولوجي ، قضايا ومشكلات معاصرة ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، الأردن ، 1999 ، ص 159 .

1-3 هدف البحث:

- 1- معرفة اثر استخدام الموسيقى في تطوير بعض القدرات الوظيفية .
- 2- معرفة أي المجموعتين أفضل في تطوير القدرات الوظيفية الضابطة أم التجريبية

1-4 فرضية البحث .

- هناك فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية ولمصلحة المجموعة التجريبية

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري . طالبات الصف الأول المتوسط

1-5-2 المجال المكاني . ملعب ساحة مدرسة التحرير للبنات

1-5-3 المجال الزمني . 3 / 10 / 2011 لغاية 11 / 12 / 2011

1-6 تحديد المصطلحات:

القدرة الوظيفية اللاأوكسجينية (القدرة اللاهوائية) فهي تعني قدرة أو كفاية العضلة لإنتاج الطاقة اللاأوكسجينية والتي يستخدمها اللاعب لأداء الحركات القوية والسريعة والتي تتطلبها ظروف اللعبة المختلفة (307)

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

307 - أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص282 .

المنهج المستخدم .

أستخدم المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث .

عينة البحث .

أن الأهداف التي تضعها الباحثة والإجراءات التي ستتخذها ستحدد طبيعة العينة المختارة ، فقد اختارت مدرسة ثانوية التحرير بطريقة عمدية بسبب قرب المدرسة من سكن الباحثة من أجل الإشراف المستمر على التجربة ، وتم اختيار المرحلة الأولى حيث تتكون من شعبتين وبالقرعة تم اختيار شعبة (أ) كعينة ضابطة وشعبة (ب) كعينة تجريبية ، حيث بلغ عدد كل مجموعة (30) طالبة

وسائل جمع المعلومات .

لقد استعانت الباحثة مجموعة من الأجهزة والأدوات لجمع البيانات .

1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية

2- استمارة استفتاء لتحديد بعض القدرات الوظيفية اللاأوكسجينية

3- اختبارات لقياس القدرات الوظيفية اللاأوكسجينية

4- جهاز السير المتحرك (الترايدميل) ياباني المنشأ

5- سماعة طبية

تحديد متغيرات الدراسة .

قامت الباحثة بتوزيع استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء* لتحديد أهم القدرات الوظيفية اللاأوكسجينية وبعد الاطلاع على آرائهم وتم اختبار نسبة (75 %) فأكثر لكل اختبار وبعد ذلك تم تحديد :-

1- القدرة الوظيفية اللاأوكسجينية الفوسفاجينية

2- معدل النبض وقت الراحة

3- معدل النبض بعد الاستشفاء .

- ترشيح الاختبارات الوظيفية .

بعد تحديد المتغيرات الوظيفية كان لا بد من التفكير في تحديد اختبارات لقياس هذه المتغيرات حيث تم عرض مجموعة من الاختبارات على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال الطب الرياضي وفسلجة التدريب فقد اتفقوا على إن الاختبارات الآتية هي الأنسب في قياس المتغيرات الخاصة بالبحث وهي :

- اختبار ماريا كاريا كلا من

- قياس معدل النبض بواسطة السماع الطبية

- اختبار معدل النبض بعد الاستشفاء بعد مرور (3) دقائق و(5) دقائق والقياس بواسطة

السماعة الطبية .

- قياس القدرة الوظيفية اللاأوكسجينية الفوسفاجينية .

* انظر الملحق

استخدمت الباحثة لقياس القدرة الوظيفية اللاأوكسجينية (اختبار ماريا كاريبا) السلم أو الدرج ، فضلاً عن ذلك تم استخدام جهاز التريدميل لقياس القدرة وتم حساب المتغيرات الآتية .

أ- قياس النبض وقت الراحة

تم قياس النبض لعينة البحث باستخدام السماعة الطبية وذلك بجلوس الطالبة بوضع مريح ووضع السماعة على منطقة الصدر بين الإضلاع في الجهة اليسرى ويتم عد الأصوات الصادرة من القلب لمدة (15) دقيقة .

ب- قياس النبض بعد الجهد الأول .

تم قياس النبض بعد الانتهاء من الجهد مباشرة لمدة (15) دقيقة والطالبة في وضع الوقوف على جهاز (تريدميل) بسرعة ركض (10) كيلو متر بدرجة انحدار (3) وبشدة تحت القصوى وتم القياس بواسطة طبيب مختص .

ج- قياس النبض بعد الاستشفاء .

بعد تسجيل معدل النبض بعد الجهد ، تم اخذ معدل النبض بعد الاستشفاء أي بعد مرور (3) دقائق لمعيار ثابت لكافة أفراد العينة ، ومن ثم احتسب الوسط الحسابي بعد مرور (5) دقائق أيضاً وفي ضوء ذلك تم احتساب النسبة المئوية لمعدل النبض بعد الاستشفاء لكل من الدقائق (3) و(5) .

الأسس العلمية للاختبارات ، استخدمت الباحثة اختبارات مقننة ومطبقة على البيئة العراقية بشكل كبير ، حيث طبقت هذه الاختبارات في كثير من الرسائل الماجستير واطارح الدكتوراه وبهذا تتوفر الأسس العلمية للاختبارات .

التجربة الاستطلاعية .

إذ قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 3 / 10 / 2011 للتأكد من إمكانية الكادر المساعد في تطبيق الاختبارات الخاصة بالقدرات الوظيفية وطريقة حساب معدل النبض سواء في أوقات الراحة أو بعد الاستشفاء والتأكد من دقة الحساب لأهمية القياس في عملية التقويم ، وبالفعل لقد تأكدت الباحثة من إمكانية الكادر المساعد في تنفيذ هذه الاختبارات .

تكافؤ العينة .

من أجل أن نصل بشكل دقيق الى تحقيق أهداف البحث كان لابد للباحثة من إجراء تكافؤ للعينة في القدرات الوظيفية ، حيث طبقت بتاريخ 2011/10/4 على العينة التجريبية والعينة الضابطة والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) يوضح تكافؤ العينة في متغيرات القدرات الوظيفية .

| معنوية الفروق | قيمة ت المحسوبة | العينة الضابطة س- ع | العينة التجريبية س- ع | المعالم الإحصائية المتغيرات الوظيفية |
|---------------|-----------------|---------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| غير معنوي | 2,0 | 19 - 109 | 9,18- 9,108 | اختبار ماريا كاريال(الدرج) كلا من |
| غير معنوي | 09,0 | 4,7 -6,77 | 6,7 - 4,77 | معدل النبض وقت الراحة |

| | | | | |
|-----------|------|-------------|--------------|--|
| غير معنوي | 13,0 | 12 - 9,111 | 2,12 - 5,111 | أ-معدل النبض بعد الاستشفاء معدل النبض بعد 3دقيقة |
| غير معنوي | 05,0 | 5,11 - 5,99 | 2,11 - 6,99 | معدل النبض بعد 5دقيقة |

قيمت الحد ولية عند مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية 58 =

ان قيمة $T = 1,76$

ضبط متغيرات البحث

1- مدرسة المادة

حيث قامت مدرسة التربية الرياضية بتدريس المجموعتين .

2- الوحدات التدريسية .

اعتمدت الوحدات التدريسية ضمن المنهاج العام لوزارة التربية ، حيث تم إعداد

خطط لوحدة تعليمية لكلا المجموعتين أو على أساس الاختلاف بين المجموعتين بين

المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة يكمن في الجزء الإعدادي من الدرس .

وقت إجراء التجربة .

وضعت الوحدات التعليمية للصف الأول المتوسط في يومي الاثنين والخميس من كل أسبوع

، بحيث يكون هناك أيضا تساوي من حيث وقت إجراء الوحدة التعليمية في بداية أو نهاية الدوام

. علماً أن الوقت المخصص للوحدة يتناسب مع الوقت المخصص للدرس المعمول فيه في وزارة

التربية .

أعداد المنهاج الخاص بالتجربة .

تم أعداد الوحدات التعليمية الخاص بالتجربة ، بعد الاطلاع على المنهاج الخاص بوزارة التربية ، مديرية النشاط الرياضي ، حيث تم وضع (8) وحدات تعليمية لكلا المجموعتين ، حيث روعيت الأسس العلمية في كتابة التمرينات فضلاً عن أنها تتناسب مع قدرات وقابليات عينة البحث .

تنظيم الشدة التدريبية لأداء التمرينات .

استناداً إلى المعلومات المتعلقة بعينة البحث اختارت الباحثة الشدة المطلوبة لأداء هذه

التمرينات فضلاً عن ذلك الحجم مدة فترة التجربة، حيث يكون المنهاج المقترح من الآتي :-

أ- تمرينات ذات الشدة الواطئة ومدتها (6) دقائق .

ب- تمرينات الشدة العالية ومدتها (3) دقيقة .

ج- تمرينات الشدة الأقل من الواطئة ومدتها (3) دقيقة .

التجربة الاستطلاعية الثانية .

أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 6 / 10 / 2011 على عينة من المجتمع الأصلي من

غير عينة البحث لغرض تطبيق المنهج الخاص بالبحث وكان الغرض من ذلك .

1- التأكد من ملائمة التمرينات المختارة لعينة البحث .

2- ضبط الموسيقى مع التمرينات في الجزء الإعدادي .

3- التحقق من وصول نبض الطالبات إلى ما يزيد عن (146) ضربة بالدقيقة .

تنفيذ المنهاج .

استمر تطبيق المنهاج على المجموعتين العينة التجريبية والضابطة بواقع (8) أسابيع ،
وبلغ عدد الوحدات (2) وحدة في الأسبوع وبلغ المجموع الكلي (16) وحدة تدريسية وكان وقت
كل وحدة (40) دقيقة حيث كان وقت الجزء الإعدادي (15) دقيقة . حيث استخدمت أسلوب
التدريب المستمر وفقاً للإلية المعدة من قبل الباحثة بعد اطلاع ذوي الاختصاص عليها وفقاً
للملحق (1) .

القياسات البعدية .

أجريت القياسات البعدية بعد انتهاء المنهاج المعد من قبل الباحثة بعد يوم من إكمال
متطلبات المنهج حيث ، قامت الباحثة بالسيطرة على جميع المؤثرات التي يمكن أن تؤثر على
القياسات البعدية بين العينتين التجريبية والضابطة .

الوسائل الإحصائية .

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية .

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المتساوية العدد المستقلتين .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

بعد جمع البيانات كان لابد للباحثة من تحليل البيانات لغرض تحقيق أهداف وفرضيات
البحث ، حيث تشير البيانات في الجدول (2) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة
البحث يلاحظ هناك فروق ظاهرية في المعالم الإحصائية حيث بلغ الوسط الحسابي للعينة

التجريبية للقياسات البعدية (7،123) إما الانحراف المعياري فقد بلغ (6،16) بالنسبة للمتغير الخاص باختبار (ماريا) أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (112) وبانحراف معياري (3،20) أما في المتغير الثاني والمتعلق في معدل النبض فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4،73) بانحراف معياري (2،6) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (2،78) بانحراف معياري (2،7). أما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بمتغير معدل النبض بعد الاستشفاء بعد (3) دقائق فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (1،105) بانحراف معياري (2،10)، أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (4،111) بانحراف معياري (1،12) أما الاستشفاء بعد (5) دقيقة فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بانحراف معياري (3،92) بانحراف معياري (5،8) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (5،99) بانحراف معياري (2،11) ومن خلال هذا التحليل المستند إلى بيانات وصفية لانستطيع أن نحكم على أي المجموعتين أفضل وعليه استخدمت الباحثة اختبار (ت) والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث

| معنوية الفروق | قيمة ت المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المعالم الإحصائية |
|---------------|-----------------|------------------|-----|--------------------|-------|--------------------------|
| | | ع | س- | ع | س- | المتغيرات |
| معنوي | 2،26 | 20،3 | 112 | 16،6 | 123،7 | اختبار ماركاريا - كلا من |

| | | | | |
|-------|------|----------------|--------------|-----------------------------------|
| معنوي | 2,88 | 7,2 - 78,2 | 6,2 - 73,4 | معدل النبض وقت الراحة |
| معنوي | 2,17 | -111,4 12,1 | 10,2 - 105,1 | معدل النبض بعد الاستشفاء (3) د |
| معنوي | 2,81 | 11,2 - 99,5 | 8,5 - 92,3 | معدل النبض بعد الاستشفاء (5) د |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية 58 = 1,76

ومن خلال البيانات وبعد استخدام اختبار (ت) للمتغيرات يلاحظ إن جميع المتغيرات ذات دلالة معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية وهذه النتيجة تؤيد بأن استخدام الموسيقى كان له أثر فاعل في تطوير القدرات الوظيفية في ضوء المنهاج المعد من قبل الباحثة وهذا ما أكد عليه (الكيلاني ، 2000) أن المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة في الخلية العضلية هو ثلاثي فوسفات الاديونوزين (ATP) وهو شكل كيميائي غني بإنتاج الطاقة ويشكل من الغذاء المهضوم وهذا المركب متوفر ومخزون في جميع خلايا الجسم ، كما إن المصدر الأساس لتخزين الطاقة والاستفادة منها إثناء أنجاز العمل الحركي (308) .

308 - هاشم عدنان الكيلاني ، الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، جامعة الإمارات المتحدة ، مكتبة الفلاح للنشر ،

ويضيف (JB-Johnson 2000) أن التمرين (15) دقيقة أو (20) دقيقة يومياً سوف يزيد من الإبداع الذهني ، فضلاً عن تحسين أداء الدورة الدموية ويزيد من تبادل الأوكسجين⁽³⁰⁹⁾ .

4-الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات :-

- 1- للتمرينات المصاحبة للموسيقى دور فاعل في تطوير القدرات الوظيفية للطلّابات .
- 2- أن استخدام الموسيقى في الدرس تثير دافعية الطّالّبات نحو الانجاز الأفضل .
- 3- أصبح اتجاه الطّالّبات نحو الدرس أكثر ايجابية من خلال التشويق المستمر من ممارسة درس التربية الرياضية .

التوصيات :-

- 1- تعميم استخدام الموسيقى في أداء التمرينات البدنية في المدارس وبشكل خاص للطلّابات .
- 2- إجراء دراسات حول استخدام الموسيقى في الدرس وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الحركية .

³⁰⁹ - JB . Johnson: About physical fitness and Exercise, becoming fit by exercising [http : // webmaster , cyber parent , com, 2000](http://webmaster , cyber parent , com, 2000).

المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994
- عائد فضل ملحم ، الطب الرياضي والفسيولوجي ، قضايا ومشكلات معاصرة ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، الأردن ، 1999 .
- هاشم عدنان الكيلاني ، الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، جامعة الإمارات المتحدة ، مكتبة الفلاح للنشر ، 2000.
- كورت ماينل ، التعلم الحركي وترجمة عبد علي نصيف ، الموصل ، 1980 .
- JB . Johnson: About physical fitness and Exercise, becoming fit by exercising [http : // webmaster , cyber parent , com](http://webmaster.cyberparent.com), 2000.

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية
2013/12/31

الملاحق

ملحق (1) .

السيد الخبير المحترم

تحية طيبة :-

نرجو التفصيل بإبداء آرائكم القيمة بشأن آلية التحميل المقترحة والخاصة بموضوع البحث

الموسوم (أثر التمرينات المصاحبة للموسيقى في درس التربية الرياضية في

تطوير بعض المتغيرات الوظيفية) من خلال ما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال .

شاكرين تعاونكم معنا

أسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الكلية / الجامعة

الباحثة

إلية التحميل

| ت | طبيعة التمرينات | الزمن بالدقائق | تكرار التمرينات أسبوعيا | تكرار التمرينات أسبوعيا | | | | | الزمن الكلي |
|---|-----------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | الأسبوع الأول | الأسبوع الثاني | الأسبوع الثالث | الأسبوع الرابع | الأسبوع الأول | الأسبوع الثاني | الأسبوع الرابع |
| 1 | تمرينات الشدة الواطئة | 6 دقائق | 8 عدات | 16 عدات | 16 عدات | 10 عدات | 18 عدات | 32 عدات | 20 عدات |
| 2 | تمرينات الشدة العالية | 3 دقائق | 4 عدات | 8 عدات | 8 عدات | 6 عدات | 9 عدات | 16 عدات | 10 عدات |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|-------|----|-------|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-------|
| 3 | تمريينات الشدة الأقل من الواطنة | 3 | دقائق | 10 | دقائق | 18 | عدة | 18 | عدة | 20 | عدة | 32 | عدة | 32 | عدة | 22 | عدة | 15 | دقيقة |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ملاحظة :

- 1- نوع التحميل : مستمر .
- 2- شدة الحمل : متوسطة .
- 3- يجب أن يرتفع النبض في تمرينات الأثر العالي إلى 130 ض / د تقريباً ولحد 146 / د .

4- يشتمل الجزء الإعدادي على الإحماء والتمرينات البدنية .

5- مدة التجربة : 8 أسابيع (16) حصة تكرر كل حصة مرتين في الاسبوع

6- اعتمده دورة الحمل التدريبية الصغيرة (المايكروسيكل) الاسبوعية .

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية و الرياضية
2013/12/31

نموذج من خطة درس التربية الرياضية

| نوع النشاط | الوقت | النشاط البدني والمهاري | التنظيم | الأدوات المستخدمة | الملاحظات |
|------------------------|---------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------|--|
| الجزء الإعدادي المقدمة | 15 دقيقة 3 دقيقة | يتم في المقدمة تبديل الملابس ، اخذ الغياب ، إحضار الأدوات وبإداع تحية البدء. | ***** * △ + + x + + + | جهاز تسجيل أشرطة موسيقى | التعليمات الخاصة بالتدريب على التمرينات الهوائية . |
| تمارين الأثر الواطئ | 6 دقائق 8 عدات | السير في المكان - لسير أماما - السير خلفاً مع مرجحة المرفقين - السير يمينا ويساراً مع مرجحة المرفقين بقوة السير على مشطي القدمين مع تشبيك الذراعين خلف الرقبة - الهولة أماما ثم خلفاً - الهولة يمينا ويساراً - الهولة برفع الركبتين عالياً - الهولة بثني الركبتين خلفاً . | + + △ + + + + | أربع كرات طائرة بساط | يكون الإحماء والتمرينات البدنية وفقاً للتمرينات الهوائية الإيقاعية |
| 1- تعرض | | (الوقوف) القفز على البقعة | | | الدرس فقط |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---------|--------------|
| الحركة من قبل المدرس بدون إيقاع | | | مع مرجحة الذراعين للجانبين عدتان | | |
| 2- تنفذ الحركة من قبل التلميذات بدون إيقاع . | | | (الوقوف فتحاً - تخلصر) بالقفز ضم وفتح الرجلين مع رفع وخفض الذراعين جانباً فعالياً بالتبادل . (4 عدة) | | |
| 3- تطبق الحركة لتحقيق التكرارات مع العد المناسب . | |  | | | |
| 4- تنفذ الحركة مع العد المناسب مع الإيقاع الموسيقي | |  | | | |
| مواجهة ظهر التلميذات للشمس والريح | |  | 4 | | |
| | | 3 | | | |
| | | 1 | | | |
| | |  | | | |
| | | + + | | | |
| | | | | 3 دقائق | تمريعات |
| | | | | 4 عدات | الأثر العالي |
| | | | | | 1- تمرينات |

| | | | | | | |
|--|--|---|-------|---|-------------------------------|-------------|
| | | + | + | | | |
| | | | △ | + | (الوقوف -تخصر) القفز إلى | |
| | | | | + | جهة اليمين مرتين ثم ثني | |
| | | | | | الجذع وتدويره ونصف دائرة مع | |
| | | | | | رفع الرأس والنظر إلى الإمام ، | |
| | | | □ □ □ | | يكرر على جهة اليسار (4عدة) | |
| | | | | | (الوقوف -تخصر) القفز الى | |
| | | | ○ ← ○ | | الجانبين بالتعاقب (4عدة) | |
| | | | ○ ↓ ○ | | الوقوف - ذراعان جانبا بالقفز | |
| | | | → | | رفع الذراعان عاليا وخفضتهما | |
| | | | ○ ○ ○ | | مع ثني ومد الركبتي عاليا | |
| | | | 4 | | بالتعاقب (4عدة) | 2- تمرينات |
| | | | | | | الجذع |
| | | | | | | 3 دقائق |
| | | | | | | 3- تمرين |
| | | | | | | 10 عدات |
| | | | | | | الرجلين |
| | | | 8 | | (الوقوف) رفع المشطين | |
| | | | x X | | والذراعين عاليا ثم الثبات في | تمرينات |
| | | | | | الوضع 2 عدة | 30 دقيقة |
| | | | x X | | | الأثر الأقل |

| | | | | |
|------------------|-----------|-------------------------------|----------|-----------|
| التأكيد على | X X | (الوقوف) رفع العقبين عاليا | 10 دقائق | من الواطئ |
| الأداء الصحيح | x X | مع رفع الذراعين جانبا ثم | | |
| للحركات | 8 | الثبات في الوضع 2 عدة | | |
| قياس ضربات | 3 2 1 | (البروك - ذراعان عاليا) ثني | | |
| القلب المطلوبة | 0 0 0 0 0 | الجذع إمام أسفل مع تحريك | | |
| لحد 130 ض /د | --- | الذراعين أماما لأبعد مسافة | | |
| التأكيد على | 0 | على الأرض ، والثبات في | | |
| الالتزام بالأداء | o | الوضع 2 عدة | 10 دقيقة | الجزء |
| مع العد والإيقاع | -- | | تطبيق | الرئيسي |
| الموسيقى | o | | المهارات | النشاط |
| التأكيد على | 0 | | السابقة | التعليمي |
| الثبات في الوضع | o | | في أربع | النشاط |
| ل (10 عدات) | 0 0 0 0 0 | 1- تعليم مهارة المناولة من | فرق | التطبيقي |
| التأكيد على | 4 | الأسفل بالساعد كرة طائرة | تبادل | |
| الحركات المفاجئة | | 2- تعليم مهارة الدرجة من | العمل | |
| . | | وضع جلوس القرفصاء مع | 5 دقيقة | |
| | | تشبيك اليدين حول الساقين) | | |
| | | جمناستك (| لعبة | الجزء |

| | | | | صغيرة ثم ختم الدرس والانصراف | الختامي |
|---|--|--|--|---------------------------------------|---------|
| لمس الجدار ، الأرقام ، ملاحقة الزميل | | | | | |
| تشرح المدرسة المهارات الجديدة ثم تطبق التلميذات الأداء | | | | | |
| التأكيد على الأداء الصحيح تصحيح الاخطاء | | | | | |
| من قبل المدرسة التأكيد على التهئية وانخفاض | | | | | |

| الجهد | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|
| | | | | | |

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية
2013/12/31

| نوع النشاط | الوقت | النشاط البدني والمهاري | التنظيم | الأدوات المستخدمة | الملاحظات |
|----------------------|----------|--|-----------|-------------------|---|
| الجزء الإعدادي | 15 دقيقة | تبديل الملابس ، إحضار الأدوات اخذ الغياب أداء | +++++ | جهاز تسجيل | التأكيد على النظام |
| المقدمة | 3 دقيقة | التحية الرياضية | *م | أشرطة موسيقى | والالتزام بتعليمات المدرسة عند الأداء مع الموسيقى |
| تمريبات الأثر الواطئ | 6 دقائق | السير أماما - السير خلفاً | +++++ | | |
| | 16 عدة | السير إلى الجانب مع مرجحة الذراعين أماما لعمل دائرة (الوقوف) رفع وخفض العقبين بالتبادل - الهرولة مع مرجحة المرفقين إلى الإمام والخلف بالتبادل - الهرولة في المكان ثم الضرب الأرض بمشط القدم إماما وجانباً وخلفاً يكرر على الرجل الأخرى | + + + + + | | التأكيد على النشاط عند الأداء تقاس ضربات القلب |
| تمريبات الأثر العالي | | | | | |
| 1- تمرينات الذراعين | | | | | |
| 2- تمرين الجذع | | | | | |
| 3- تمرين | | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | ثني الرقبة خلفا وماما وللجانبيين (8) عدة 3دقائق 6 عدة (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الذراعين عاليا وخفضهما عدتان (الوقوف - الذراعان اماما) الحجل على القدمين بالتعاقب مع رفع الذراع المعاكسة عاليا والآخرى اماما بالتبادل (4) عدة (الوقوف - الذراعان جانبا) من القفز قتل الجذع إلى الجانبيين بالتعاقب مع مرجحة الذراعين للجهة المعاكسة عدتان (الوقوف -فتحاً -تحصر) | الرجلين تمرينات الأثر الأقل من الواطئ لعبة صغيرة الجزء الرئيسي النشاط |
|--|--|--|--|--|

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية
2013/12/31

| | التعليمي |
|--|--------------------|
| | |
| <p>القفز إماما مرتين مع رفع الذراعين عاليا وثني الركبتين ومدهما عاليا (4) عدة</p> <p>(الوقوف - الذراعان إماما (القفز خلفا مرتين عدتان دمج التمرينين ... 6 عدة</p> <p>(الوقوف - انحناء جانبي) ثني ومد الجذع إلى الجانبين مع مرجحة الذراع المعاكسة من فوق الرأس (4) عدة</p> <p>(الوقوف على أربع) ثني ومد الذراعين عدتان</p> <p>(الوقوف - ثني الركبتين نصفا) الضغط في الوضع مع وضع الذراعين على الركبتين عدتان</p> | النشاط التطبيقي |

| | | | | | |
|---|--|---|---|-------------------------------|--------------------------|
| <p>تشجيع المدرسة للأداء الصحيح</p> <p>رفع معدل ضربات القلب إلى 130 ض /د</p> <p>تقاس ضربات القلب</p> | | <p>+++++</p> <p>+++++</p> <p>*م</p> <p>+++++</p> <p>+++++</p> | <p>لعبة أسود وبيض</p> <p>1- تعليم مهارة 1- الرفع من فوق الرأس كرة طائرة</p> <p>2- تعليم المشي مع الدوران المفتوح إيقاعي</p> <p>يوزع الصف إلى أربع فرق اثان تمارسان المهارات الجديدة والأخرى تمارس المهارتين السابقتين تشكيل دائري</p> <p>تمرينات للتهديئة ثم أداء التحية الرياضية والانصراف</p> | <p>3 دقائق 18 عدة</p> | <p>الجزء الختامي</p> |
|---|--|---|---|-------------------------------|--------------------------|

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| للتأكد من عدم تجاوزها المعدل المقرر للعينة تصحيح الأخطاء من قبل المدرسة | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية 2013/12/31

2 دقيقة

| | | | | | |
|--|--|--|--|---------|--|
| | | | | دقيقة | |
| | | | | 3 دقيقة | |

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية
2013/12/31

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>تطبيق التعليمات</p> <p>اللعبة ويصفق للفائز</p> <p>تتخلل المدرس</p> <p>حركات مفاجئة</p> <p>كوضع أبهام اليد على الأرض</p> <p>والدوران حوله</p> <p>التأكيد على الأداء الصحيح مع</p> | | <p>اسود أبيض</p> <p>← * x →</p> <p>← x x →</p> <p>← x x →</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>4</p> | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|-----------------|--------------------|--|--|--|--|
| تصحيح الأخطاء | | | | | |
| تطبيق التلميذات | | | | | |
| لجميع المهارات | | | | | |
| التأكيد على | | | | | |
| خفض الجهد | أربع مرات طائرة | | | | |

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية 2013/12/31