



جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

أثر استخدام موقع الكتروني على تعلم كتابة ونداء التمرينات
البدنية الفردية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

إعداد

ناديا سلامة الحويان

إشراف

الدكتور معن أحمد الشعلان

رسالة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا استكمالاً
لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في
التربية الرياضية/ قسم التربية الرياضية

جامعة مؤتة، 2022

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تعبر
بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة



قرار إجازة رسالة جامعية

ناديه سلامه عبدالقادر الحويان
تقرر اجازة الرسالة المقدمة من الطالب
أثر استخدام موقع الكتروني على تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية لدى طلبة كلية
علوم الرياضة في جامعة مؤتة
والموسومة :-

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة
التخصص: التربية الرياضية
الماجستير في التربية الرياضية
في تاريخ 2022/08/30

من الساعة 11 إلى الساعة 1
قرار رقم

التوقيع

أعضاء اللجنة:

مشرفاً ومقرراً

عضواً

عضواً

عضو خارجي

د. معن أحمد محمود الشعلان

أ.د محمدخير صقر حسين الخصاونة

د. عمر جميل مفلح الجعافره

د.كمال محمد كمال الخصاونه

عميد كلية الدراسات العليا

أ.د مخلص سليمان الطراونة



الإهداء

إلى ظلي حين يلفحني التعب....إلى من أبصرت به طريق حياتي... واستمدت منه قوتي واعتزازي بذاتي... إلى رمز الكفاح الذي لا يتوقف، إلى من يشبه النخيل إصرارا وعزة وإباء..من علمني أن الدنيا كفاح... والعلم والمعرفة سلاح.. إلى أعظم الرجال في عيني إلى أبي العزيز....

إلى نبض الحروف حين تلمسها الأنامل.... والجواب حين أتساءل ما التفاؤل؟.... إلى من ساندتني بدفء صلاتها ودعائها.... إلى ينبوع الحب الذي لم تكدر صفوه أيادي الزمن... إلى دفء العمر الذي لم يدنُ منه صقيع الزمن... إلى مدرستي الأولى في الحياة...إلى أمي الحنون.....

إلى من ظفرت بهم ليكونوا لي الكتف والسند... والعضد والساعد... إلى من بهم أعلو، وعليهم أرتكز...أصحاب القلوب الكبيرة الذين غمروني بعطفهم ورعايتهم.....إلى إخواني الأعزاء

إلى من تقاسمت معهن عبء الحياة، اللواتي كلما اظلمت الطريق أمامي أبصرتها بهن... وكلما دب الياس في نفسي كن الأمل....إلى اخواتي الحنونات. إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بجميع معانيها، من مد لي يد العون وآمن بأحلامي، ودفع بي قدما نحو الأمام، من رسم معي صورة مشرقة لأمنياتي ولونها بأجمل الألوان.... إلى الغالي ابن اختي هاني فايز الحويان.

إلى جميع من ربطني بهم عطر الصداقة ، وورود المحبة... إلى كل قلب دعمني بكلمة طيبة ودعوة صادقة مخلصه، وكان له اثرا لترسو سفينتي على هذه الصورة، إلى جميع من يؤمن بأن بذرة النجاح تأتي من ذواتنا ومن أعماق أنفسنا قبل أن تأتي من أشياء أخرى، إلى كل من رافقني درب الإنجاز لأكون..... إليكم جميعا أهدي ثمرة إنجازي.....

الباحثة

ناديا سلامة الحويان

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الانسان ما لم يعلم والصلاة والسلام على خاتم الانبياء والمرسلين نبينا محمد عليه افضل الصلاة والسلام والحمد لله الذي اعانني ووفقني في مشواري الدراسي فالحمد لله حمدا كثيرا والشكر لله سبحانه وتعالى لاتمام هذا الجهد الذي لطالما حلمت بتحقيقه

الحمد لله رب العالمين الذي خلق فهدى وسدد الخطى، فاليه ينسب الفضل في إنجاز هذا العمل فله الحمد في المبتدى والمنتهى...

الشكر الجزيل إلى من علمني حروفا من نور، وكلمات من درر، وصاغ لي من علمه حروفا ترجمت واقعا، ومن فكره منارة اضاءت لي طريق العلم والنجاح...

اتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى حضرة الدكتور الفاضل معن احمد الشعلان، الذي كان له الفضل بعد الله عز وجل في تمهيد ما صعب علي من الطريق، من خلال توجيهاته ودعمه المستمر، الذي لم يتوان عن تقديمهما لي في كافة الظروف، فلن تجزيه الكلمات حقه، ولن تفييه العبارات قدره، فله من الله الأجر العظيم، ومني وافر الاحترام وجل التقدير.

واتقدم بالشكر والتقدير لاعضاء هيئة التدريس في جامعة مؤتة الذين قدموا لي العلم النافع ولم يبخلوا به

كما اتقدم بالشكر الجزيل إلى اساتذتي الموقرين في لجنة المناقشة، المتمثلة بالدكتور والدكتور والدكتور لتفضلكم

بقبول مناقشة هذه الرسالة التي ستسمو بتوجيهاتكم، فأنتم أهلا لسد خللها وتقويمها،

سائلة الله العلي القدير أن يثيبكم عني خيرا.

إلى جامعة مؤتة، إلى كلية التربية الرياضية، وكل من ساهم، ووقف إلى جانبي لإتمام رسالتي، لكم مني جميعا جزيل الشكر.

الباحثة

ناديا سلامة الحويان

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	قائمة المحتويات
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الملاحق
ز	الملخص بالعربية
ح	الملخص باللغة الإنجليزية
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها
1	1.1 مقدمة الدراسة
3	2.1 مشكلة الدراسة
4	3.1 أهمية الدراسة
5	4.1 أهداف الدراسة
5	5.1 فرضيات الدراسة
6	6.1 مصطلحات الدراسة
6	7.1 محددات الدراسة
7	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
7	1.2 الإطار النظري
18	2.2 الدراسات السابقة
21	3.2 التعليق على الدراسات السابقة
23	الفصل الثالث: المنهجية والتصميم
23	1.3 منهج الدراسة
23	2.3 مجتمع الدراسة
23	3.3 عينة الدراسة
24	4.3 الدراسة الاستطلاعية

الصفحة	المحتويات
24	5.3 الموقع الإلكتروني المقترح
25	6.3 أداة الدراسة
30	7.3 متغيرات الدراسة
30	8.3 الأساليب الإحصائية المستخدمة
31	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات
31	1.4 عرض النتائج ومناقشتها
36	2.4 الاستنتاجات
37	3.4 التوصيات
38	المصادر والمراجع
42	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوانه	الصفحة
1.	توزيع أفراد عينة الدراسة	30
2.	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "t" لدلالة الفروق بين درجات طالبات الصف السادس الأساسي على التطبيق القبلي للاختبار التحصيلي تبعاً للمجموعة	31
3.	محاور اختبار التمرينات الفردية	34
4.	مفتاح التصحيح للاختبار	34
5.	معاملات الصعوبة ومعاملات التمييز لفقرات الاختبار	35
6.	مُعاملات ثبات الإعادة (بيرسون) ومُعاملات ثبات الاتساق الداخلي (KR20)	37
7.	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "t" للعينات المترابطة لاستجابات أفراد المجموعة الضابطة على التطبيقين القياسين و البعدي لأداة الدراسة	41
8.	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "t" للعينات المترابطة لاستجابات أفراد المجموعة التجريبية على التطبيقين القياسين و البعدي لأداة الدراسة	43
9.	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والأخطاء المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين على الأختبارفي التطبيقين القبلي والبعدي	45
10.	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي المصاحب (ANCOVA) للفروق بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية للاختبار وفقاً لإختلاف طريقة التدريس	46

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوانه
43	أ. قائمة المحكمين لمحتوى البرنامج التعليمي
45	ب. قائمة المحكمين للموقع الالكتروني
47	ج. محتوى الموقع الالكتروني
84	د. الاختبار المعرفي
92	هـ. قائمة المحكمين للاختبار المعرفي

المخلص

أثر استخدام موقع الكتروني على تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية لدى

طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

إعداد: ناديا الحويان

جامعة مؤتة، 2022

هدفت هذه الدراسة التعرف على أثر استخدام موقع الكتروني على تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (36) طالب من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تم إختيارهم بالطريقة القصدية وتم تقسيمهم لمجموعتين بالطريقة العشوائية مجموعة ضابطة وعدد أفرادها (18) طالب تم تدريسهم بالطريقة التقليدية، ومجموعة تجريبية وعدد أفرادها (18) طالب تم تدريسهم باستخدام الموقع الإلكتروني، لمدة ست أسابيع بواقع ثلاثة لقاءات أسبوعياً مدة كل لقاء (60) دقيقة، وقامت الباحثة بتصميم موقع الكتروني لتعليم طريقة كتابة التمرينات الفردية وطريقة النداء عليها، وتم استخدام الاختبار المعرفي كأداة لجمع البيانات من افراد عينة الدراسة وتم استخدام الاساليب الاحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار ت، معامل كرونباخ الفاء، معامل الارتباط بيرسون.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان استخدام الموقع الإلكتروني في تعلم وكتابة ونداء التمرينات الرياضية بواقع ثلاثة لقاءات اسبوعياً، ولمدة ستة اسابيع، له أثر إيجابي على تعلم وكتابة ونداء التمرينات الرياضية الفردية. وأوصت الدراسة استخدام المواقع الإلكترونية في تعليم وكتابة التمرينات الفردية في التربية الرياضية.

Abstract

The effect of using a website on learning to write and call individual physical exercises among students of the College of Sports Sciences at Mutah University

**Prepared by: Nadia Al-Hawyan
Mutah University, 2022**

This study aimed to identify the effect of using a website on learning to write and call individual physical exercises among students of the College of Sports Sciences at Mutah University, and the quasi-experimental approach was used. Intentionally, they were divided into two groups by random method, a control group with (18) students who were taught in the traditional way, and an experimental group with (18) students taught using the website. The researcher designed a website to teach the method of writing individual exercises and the method of calling them. The cognitive test was used as a tool for collecting data from the study sample members. The following statistical methods were used: arithmetic averages, standard deviations, t-test, Cronbach's alpha coefficient, Pearson correlation coefficient.

The results of the study concluded that the use of the website in learning, writing and calling for exercise at a rate of three meetings per week, for a period of six weeks, has a positive impact on learning, writing and calling for individual exercise. The study recommended the use of websites in teaching and writing individual exercises in physical education.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 مقدمة الدراسة:

تعتبر الأساليب التعليمية الحديثة الفرد المتعلم هو اللبنة الأساس في العملية التعليمية، وهذا يمثل عملية تحول في دوره من مستقبل للمعلومة إلى مكتشف لها، حيث يتجه إلى بناء المعرفة كبديل عن حفظ المعلومة واستظهارها، وهذا الأسلوب يعمل على تعزيز الجانب المعرفي لديه، وتُعد الطرائق التعليمية الحديثة المواكبة للتطور والمستحدثات التكنولوجية، نمطًا اتجه في العملية التعليمية نحو فكرة الاعتماد على الذات في تناول المفردات التعليمية التعليمية حيث يركز على المتعلم أساسًا ثم على المادة التعليمية، وهذا يحقق للفرد المتعلم ذاته ويصقل قدراته ويعزز الدافعية لديه للتعلم (الدراعمة، 2019).

وما يميز هذا العصر باعتماد جميع مجالات الحياة على أدوات التكنولوجيا وفي مقدمتها المجال التعليمي وكذلك لجميع التخصصات التعليمية، فهي تمتلك القدرة العالية على توفير كمية هائلة من المعلومات بأسرع وقت ممكن وإعادة هضمها وإيجاد نتائج تعليمية جديدة، ضمن تنوع في مهارات وأساليب اكتسابها وتري (الطرابلسي، 2021) أن المجال الرياضي من أكثر العلوم الإنسانية التي تبنت استخدام التكنولوجيا في عملية بناء وتطوير البرامج التدريبية والتعليمية، فهو مجال تتمثل فيه بشكل كبير فكرة التعلم باستخدام أدوات التكنولوجيا، خاصة وأن الإنجاز الرياضي عالي المستويات في الأنشطة الرياضية الفردية أو الجماعية يتم من خلال المحاكاة والتقليد للنماذج المصممة تكنولوجياً.

ويرى فضل وجرو (2017) أن التربية البدنية والرياضية تهدف إلى التنمية الشاملة لكافة جوانب الفرد النفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية، وتعمل على تعديل سلوك الفرد ليتكيف مع بيئته المحيطة، ولتحقيق ذلك لا بد من الاعتماد على الأسلوب العلمي القائم على التكنولوجيا بصورة عامة وعلى وجه التحديد تكنولوجيا التعليم؛ والتي تساعد على تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، فالعلاقة بين تكنولوجيا التعليم والتربية البدنية علاقة ذات ابعاد إيجابية تبادلية.

وتُعد التمرينات القاعدة الأساسية في التربية البدنية والرياضية، وهي مظهرًا تطبيقيًا في العملية التربوية التي يتعلم من خلالها الفرد مهارات الحياة المختلفة؛ حيث لها انعكاسات وتأثيرات إيجابية على مختلف أجهزة الجسم والوظائف التي تؤديها، وترتبط التمرينات الرياضية بالعلوم الأخرى كالتشريح، ووظائف الأعضاء، وعلم الحركة، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، وطرق التدريس، وهذا التنوع يساعد على تقديمها بما يتناسب مع خصائص وقدرات المراحل العمرية المختلفة النفسية، والاجتماعية، والفسولوجية (عبد الله، 2021).

ويشير صالح (2020) أن التمرينات البدنية هي الأوضاع والحركات البدنية التي تم الاتفاق عليها من قبل المختصين وتم تحديدها بخمسة أوضاع يتخذها الجسم تشكل أساسًا لباقي الأوضاع التي يمكن أن تبنى عليها الحركة، وتم تسميتها بالأوضاع الأصلية وهي: الوقوف، الجنو، الجلوس، الرقود، التعلق، وقد تميزت بسهولة وضعها، وإمكانية اشتقاق أكثر من وضع جديد منها، وتحقيق الاستقرار للجسم، وقد تكون هذه الأوضاع كذلك حركات بدنية تتم من خلال أوضاع مختلفة.

وترى كونده (2018) أن دور التكنولوجيا في مجال التربية الرياضية يساعد في تحسين وتطوير الأداء الفني وعرض الخطوات الفنية ضمن نماذج حقيقية ذات جودة عالية عبر شرائط الفيديو أو الهواتف الذكية والحواسيب، وتساعد على تقديم المحتوى التعليمي الخاص في المهارات البسيطة والمركبة بصورة متكررة لتحسين آلية الأداء، وكذلك تساعد التكنولوجيا على استخدام استراتيجيات المعرفة الخاصة في الجانب المعرفي في صقل الجانب النظري لمختلف المهارات الحركية، ويمكن اعتماد أجهزة السرعات العادية والبطيئة في عملية تعليم المهارات الحركية بهدف تفاصيل ومراحل المهارة وإدائها.

ونتيجة التحولات التي طرأت على العملية التعليمية الخاصة في التربية الرياضية، فلم يعد الأسلوب التعليمي يقوم على تقديم المحتوى التعليمي من خلال الشرح والتقديم النظري، أو أداء النموذج الحركي، بل أصبح يواكب التكنولوجيا ويستخدم أدواتها، ويستبعد الطرق التقليدية، للوصول بالطالب من المعرفة النظرية إلى مرحلة الاتقان وتثبيت المهارة، والتمرينات الرياضية تعد من العلوم التي ترتبط بكافة العلوم التربوية

البدنية (محمد والقط، 2014)، فهناك ضرورة لتوظيف التكنولوجيا الحديثة في تقديم التمرينات الرياضية لرفد طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات بالخبرات التعليمية القائمة على أدوات التكنولوجيا.

وترى الباحثة أن طرق كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية يمكن أن تواكب التقدم التكنولوجي، حيث تسهل على الفرد المتعلم فكرة التعلم الذاتي حيث يستطيع تطوير قدراته الخاصة التعلمية والتعليمية عبر تبني دور محوري وأساسي في امتلاك الخبرة المعرفية التعليمية، وتنفيذ وسائل تقييمية ذاتية عن ادائه النظري او العملي من خلال التغذية الراجعة الفورية.

2.1 مشكلة الدراسة:

ترتبط التربية الرياضية كمجال تعليمي بالجانب النظري والتطبيقي، سواءً للمهارات الرياضية او الجمل الحركية البسيطة أو المركبة، فالطالب يجب أن يرفد مخزونه النظري بالمعلومات التي يحولها لخبرات ومعارف تساعده على تنفيذ المهام التدريسية في حصة التربية الرياضية، وتُعد طريقة كتابة ونداء التمرينات الرياضية من أهم المتطلبات التي يجب أن يمتلكها طالب التربية الرياضية، والتي من خلالها يستطيع أن يؤدي دوره الجديد في العملية التعليمية بشكل مرن وإيجابي.

ومن الأساليب التي تساعد على تنفيذ المهام التعليمية في تخصص التربية الرياضية أسلوب استخدام التكنولوجيا في العملية التدريسية، وقد أشارت الطرابلسي (2021) إلى ان استخدام الهاتف الذكي في عرض المفاهيم الاساسية في علم الحركة له أثر ايجابي في تحسين مستوى المتعلمين، بينما أوصت دراسة (محمد والقط، 2014) بضرورة اجراء المزيد من الدراسات المرتبطة باستخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة في كافة الأنشطة الرياضية

ومن خلال خبرة الباحثة الميدانية في تدريس مادة التربية الرياضية فقد لاحظت ضعف في طريقة كتابة ونداء التمرينات البدنية خاصة وأنها تمثل أهمية لدى المعلم في تحضير وتقديم الجزء التمهيدي لدرس التربية البدنية والجزء الخاص في عرض المهارة المراد تعلمها وتطبيقها مما يعطي انطباعاً خاصاً لدى الطالب بجدية الموقف

التعليمي، وبحضور المعلم كموجه وقائد للعملية التعليمية، وبأنه يتلقى معرفة ضمن شروط الانضباط والالتزام الذي يتطلبه السياق التعليمي، ورافق ذلك ندرة الدراسات التي استخدمت التكنولوجيا وادواتها لتعليم الجانب المعرفي النظري لعلوم الرياضة باستثناء دراسة (الطرابلسي، 2021) والتي تناولت أثر التعلم الذاتي باستخدام الهاتف الذكي على اكتساب المفاهيم الأساسية في علم الحركة، وتركيز الدراسات السابقة على أثر الوسائل التكنولوجية المختلفة على تعليم المهارات الرياضية (دراسة القطامين، 2020 ودراسة الشعلان، 2011 والشعلان وآخرون، 2016)، ومن هنا تبلورت فكرة هذه الدراسة للتعرف على أثر استخدام موقع الكتروني على تعلم وكتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

3.1 أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية:

ستكمن الأهمية النظرية في الآتي:

1. سوف تتقضي فاعلية برنامج مقترح في استخدام موقع الكتروني على تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

2. ستوفير الأدب النظري، حيث ستحاول الدراسة الحالية إبراز تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية باستخدام موقع الكتروني.

3. زيادة وعي الباحثين والتربويين والمهتمين خاصة في مجال التعليم والتدريس بمجال التربية الرياضية إلى أهمية تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية باستخدام موقع الكتروني.

ثانياً: الأهمية العملية:

ستكمن الأهمية التطبيقية في الآتي:

1. سيوظف الموقع الكتروني طريقة لتعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية من قبل معلمي التربية الرياضية، مما يساعدهم في اكتساب مفاهيم تدريسية جديدة.

2. من المتوقع أنها ستفتح المجال لإجراء دراسات وبحوث لاحقة مشتقة من متغيراتها ونتائجها.

3. ستقدم هذه الدراسة مقياس يقيس فاعلية برنامج في استخدام موقع الكتروني على تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية، يمكن أن يستفيد منه الباحثون وطلبة الدراسات العليا.

4. إمكانية الإفادة من نتائج الدراسة الحالية في تطوير طرق تدريس التربية البدنية باستخدام أدوات التكنولوجيا.

4.1 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على :

- 1- إثر استخدام موقع الكتروني على تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
- 2- الفروق بين افراد المجموعة الضابطة وافراد المجموعة التجريبية على تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

5.1 فرضيات الدراسة

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية.
- 3- توجد فروق داله احصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين افراد المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية.

6.1 مصطلحات الدراسة

- 1- الموقع الالكتروني: مجموعة من الصفحات المترابطة والتي تحتوي على نصوص معينة، أو صور، أو فيديو، أو ملفات صوتية، بحيث يكون هذا الموقع موجود أو مستضاف على (Server) معين في إحدى الشركات المستضيفة بحيث يمكن الدخول إليها عن طريق شبكة الإنترنت من أي موقع بالعالم. (رمضان، 2017)
- 2- التمرينات البدنية: نشاط بدني يقوم به الفرد للمحافظة على لياقة وصحة جسده بشكل عام للوقاية من الإصابة بالأمراض المختلفة. (الدهامشة، 2020)

7.1 محددات الدراسة

1. المحدود الجغرافي: المملكة الاردنية الهاشمية
2. المحدود المكاني: كلية علوم الرياضة – جامعة مؤتة.
3. المحدود البشري: الطلبة المسجلين في مساق التمرينات البدنية للفصل الصيفي للعام الدراسي 2021/2022.

الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري:

يُعد القطاع التعليمي من القطاعات التي أصبحت تركز على التكنولوجيا، خاصة بعد جائحة كورونا والتي ساهمت في تحول العملية التعليمية من التعليم التقليدي (الوجاهي) إلى التعلم عن بُعد والذي يتضمن التعليم الإلكتروني القائم على المستحدثات التكنولوجية المتمثلة في الإنترنت، شبكة المعلومات، وأجهزة الحاسوب، وأصبحت العملية التعليمية تعتمد على الموقف التعليمي الذي يتمحور حول المتعلم الذي يؤدي دور المتعاون والمكتشف للمعلومة وهذا يعطيه نوعاً من الخبرة العملية في المحتوى التعليمي، ويساهم في تحقيق معرفة ذات جوانب هادفة وبناءة ضمن سياقات تعليمية تحقق جودة التعليم.

مفهوم التعليم الإلكتروني:

تمثل شبكة الانترنت منصة عالمية لتبادل المعلومات والمعرفة في جميع المجالات، وهذا ساعد على جعل التعليم يأخذ صفة العالمية، حيث يمكن اكتساب المهارات الفنية والتطبيقية، والحصول على المعلومات من مصادر ومراجع مختلفة، وهذا تطلب تغيير طرائق وأساليب التدريس في العملية التعليمية، ويُعرف بيرغ و سمينسن (Berg & Simonson, 2018) التعليم الإلكتروني أنه "منظومة تفاعلية ترتبط بالعملية التعليمية التعلمية، وتقوم هذه المنظومة بالاعتماد على وجود بيئة إلكترونية رقمية تعرض للطالب المقررات والأنشطة بواسطة الشبكات الإلكترونية والأجهزة الذكية.

تُعرفه حنتولي (2016) أنه "وسيلة حديثة وأسلوب تعليمي معاصر للنهوض بالعملية التعليمية ودفعها لمواكبة التطور العلمي والتدفق المعلوماتي وذلك من خلال تحقيق مبدأ الاستثمار الأمثل للتكنولوجيا واستخدام وسائلها لنقل المحتوى المعرفي للمتعلمين وتحقيق التواصل الفعال والمرن بين عناصر العملية التعليمية".

يقوم دور المعلم التعليم الإلكتروني على إيجاد حالة تفاعلية بين المتعلم والمفردات التعليمية، حيث يعمل على تحقيق هياكل تعليمية للمتعلم تنثري مجمل المعرفة لديه، وتزيد من دافعية اشتراكه واندماجه في المادة التعليمية لتساعده في تصميم المادة كمنهاج تعليمي، وتصميم أنشطة

تعليمية مرنة، وتحديد ابعاد التقييم للمتعلمين، وهذا الامر يعتمد على دور آخر هو فهم أساسي لإطار كيفية تفكير الطلبة أنفسهم للسياق التعليمي (Kennedy, 2020).

ولأن التعليم الإلكتروني قائم على استبدال الحضور المكاني بواقع افتراضي هذا تطلب أن تكون المشاركة الفعلية للمتعلمين في السياق التعليمي، فالمهام التعليمية يجب أن تستكمل بأداء المتعلمين وهذا ما يحقق المشاركة بهدف تحقيق المعرفة، ويمكن أن يتم ذلك من خلال التعليم الإلكتروني القائم على الاقران " العمل الجماعي" الذي يتميز بالتفاعل التعليمي الإيجابي الذي يضمن بقاء أثر التعليم لأطول فترة زمنية (Hussain, Zhu, Zhang & Abidi, 2018).

يشير ويلي (Wiley, 2014) إلى أن التعليم الإلكتروني يقدم المادة التعليمية بنوع من التحدي لقدرات المتعلم وبناء التوقعات التي تتضمن المدة الزمنية التي يحتاجها المتعلم لتناول المادة التعليمية؛ وكذلك يقيس فاعلية التعليم التعاوني، ويثري التفاعل المتبادل بين المتعلم والمعلم داخل او خارج المهمة التعليمية، وهذا يرتبط بمناقشة الأفكار او تطبيق المشروعات التعليمية، ونجد أن العملية التدريسية تأتي غنية وثرية في النتائج المرتكزة على الأنشطة التعليمية.

تقدم المواقع الإلكترونية أسلوب تعليمي متعدد من خلال شبكة الإنترنت، حيث تتيح المادة التعليمية بصورة متزامنة أو غير متزامنة، فهي منظومة من المعلومات التعليمية التي تعتمد على المؤسسات التعليمية بطريقة مباشرة او من خلال الدمج مع التعليم الوجيه، هذه المواقع تقوم على نظام إدارة المادة التعليمية وضمان وصولها للمتعلم، واستخدام نظام من التعلم التعاوني مدعوم بالحاسوب يسهل استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني. وأخيراً تعمل على بناء مجتمع افتراضي من الطلبة والمعلمين باستخدام استراتيجيات (الشواربه، 2019).

العلاقة بين التكنولوجيا والتربية الرياضية

تُعد التكنولوجيا من متطلبات الأساسية في تدريس التربية الرياضية، حيث تعمل على امتلاك المتعلم الفنيات اللازمة للمهارات ورفع مستواها، وكذلك تساعد على مراجعة وتقييم المتعلم لمستوى الاداء، وزيادة الحصيلة المعرفية بالمحتوى التعليمي، والتحكم في آلية العرض الخاصة بالمهارة باستخدام الحركة البطيئة وتعدد الزوايا، وتعمل التكنولوجيا على امتلاك المتعلم فهم عميق للجسم والجوانب الفسيولوجية والصحية الخاصة فيه، وتساعد في دعم المعلم في تنفيذ المحتوى التعليمي من حيث التعرف على النموذج الأنسب لاداء

المهارة، وكذلك في الاجراءات الادارية التنظيمية للتحضير لدرس التربية الرياضية (يوسفي، 2021)، وتلعب دورًا هامًا في التربية الرياضية بتطوير اداء المتعلم عبر عرض نماذج تتميز بالانتقان العالي وإعادة تكرارها باستخدام تقنية الفيديو، وتساعد أيضًا في فهم الجانب النظري للمهارات عبر استخدام التسجيلات وأجهزة عرض المهارات بصورة بطيئة (كوند، 2018).

وظائف التكنولوجيا في التربية الرياضية

تقوم التكنولوجيا على مجموعة من الوظائف تتضمن، تحصيل المعلومات القائمة على البيانات والمعلومات التي تكون على شكل ملفات مرتبة ومجدولة بصورة نصية وأرقام وصور، والمعالجة حيث يتم تحويل البيانات والرموز إلى معلومة يسهل تناولها وتشتمل على معالجة النصوص، والأشكال، والأصوات، و التخزين والاسترجاع وهذا يعني الحصول على البيانات والمعلومات بشكل سريع وعملي، و نقل وارسال المعلومات بالاستفادة من الشبكة العنكبوتية في إرسال المعلومات في إي وقت، و التخطيط الفعال للدرس من خلال التعرف على مختلف العمليات التدريسية للمهارات واستيعابها وفهمها(يوسفي، 2021).

وتستخدم التربية الرياضية مجموعة من التقنيات التكنولوجية لتقديم المادة التعليمية تتمثل في:

1. تكنولوجيا الفيديو التي تعرض المهارة الرياضية بصورة يوضح التسلسل الحركي وعمل المقارنات بين أنواع المهارات.
2. تكنولوجيا الوسائط المتعددة التي تتعامل مع الحاسوب بتقديم المادة التعليمية من خلال مزيج من النصوص المكتوبة والرسومات والأصوات والموسيقى والرسوم المتحركة والثابتة.
3. أجهزة الأيباد واللوح الإلكتروني والهاتف الثابت، حيث تستخدم في العملية التعليمية لسهولة العمل والتواصل وتوفير بيئة محفزة للمعلم لإثراء الخبرة التعليمية لديه من خلال الجانب التطبيقي.
4. تكنولوجيا الإنترنت حيث توفر للمتعلم حجم هائل من المعلومات الخاصة بالتربية الرياضية.

5. تكنولوجيا الحاسب الآلي حيث يعزز أهداف التعليم ويقوم بجذب انتباه المتعلم في العملية التعليمية والتخلص من الروتين والحفظ والتلقين.

6. جهاز عرض البيانات ويستخدم في تدريس المجموعات التعليمية الكبيرة للاستفادة من خاصية التفاعل بين المعلم والطالب (دفع الله، 2018).

ويواجه استخدام التكنولوجيا في تدريس التربية الرياضية بعض التحديات التي قد تحد من دمجها في العملية التعليمية وتتمثل في: عدم توافر المعدات والتجهيزات بصورة دائمة، والاتجاهات السلبية نحو التكنولوجيا، ورفض التعليم الإلكتروني، واستخدام اللغة الانجليزية للبرمجة، الاعتماد على البرمجيات التي تنتجها الشركات المتخصصة (خلود، 2020).

متطلبات استخدام وسائل التكنولوجيا في تعليم المهارات الأنشطة الرياضية

يجب أن يتم تحديد الهدف من استخدام هذه الوسائل لتحقيق الفائدة التعليمية للمتعلم، فالموقف التعليمي يحدد مدى جودة هذه الوسائل، ومدى ارتباطها في مفردات المنهاج التعليمي، وكذلك مناسبتها لأعمار المتعلمين وخبراتهم السابقة، وقدرة المعلم والمتعلم على تقويمها من خلال تنفيذ الاداء الخاص بالمهارات الرياضية، وضرورة تنوع هذه الوسائل بما يخدم البناء المعرفي للمتعلم، وتعطي خيارات التفاعل والنشاط للمتعلم عند استخدامها في تطبيق الجوانب العملية للمهارة (فرنان وأخرون، 2018).

كتابة ونداء التمرينات الرياضية

حدد أحمد (2016) القواعد والاسس التي يجب مراعاتها عند كتابة التمارين:

أولاً: الوضع الابتدائي

هو الوضع الذي يبدأ منه التمرين ويكتب بين قوسين كبيرين وقد يكون أحد الأوضاع التالية:

1. وضع أصلي.

[وقوف] - [جنو] - [جلوس] - [رقود] - [تعلق]

2. وضع أصلي + مشتق.

[وقوف. الذراعان عاليًا]

3. وضع أصلي+ أكثر من مشتق (وضع أصلي مركب).

[وقوف. فتحا. الذراعان امامًا. ميل]

4. وضع مشتق من الوضع الأصلي

[وقوف نصفًا] - [جلوس جثو] - [جلوس طويل] - [وقوف فتحا]

5. أوضاع خاصة

[انبطاح مائل] - [جلوس جثو] - [جثو افقي] - [وقوف عال] - [جلوس على أربع]

- [انبطاح افقي] - [وقوف على أربع]

اعتبارات يجب مراعاتها عند كتابة الوضع:

1. فصل بين أوضاع الاشتقاق بوضع نقطة.

2. لا تكتب اية حركة أو حرف عطف حيث يمثل الوضع شكل الجسم وليس حركته

3. تكتب وضع الأداة المستخدمة في نهاية الوضع بين قوسين.

ثانيا: حركة او حركات التمرين

تتكون من ثلاثة أجزاء حسب ترتيب معين لا يمكن لأحدهما أن يسبق الآخر

1. نوع حركة التمرين، مثل: [ثني، مد، خفض، رفع، لف، ميل، مرجحة، دوران]

2. جزء الجسم المراد تحريكه، مثل: [الذراعين-الرجلين-الجذع-الرأس]

3. اتجاه الحركة، مثل: [اماما-عاليا-خلفا-اماما عاليا]

الأمثلة:

رفع الذراعين جانبًا

1. نوع الحركة..... رفع.

2. الجزء المراد تحريكه.....الذراعين.

3. اتجاه الحركة جانبًا.

وقد يشتمل التمرين على النحو التالي:

1. حركة واحدة فقط.

2. أكثر من حركة متعاقبة ويسمى تمرينا مركبا.

الملاحظات الواجب مراعاتها عند كتابة التمرينات:

1. تكتب الحركات حسب ترتيبها في الأداء.
2. تضم الحركات لبعضها البعض بواسطة حرف العطف [واو - الفاء - ثم +]
وتستخدم هذه الحروف بالترتيب الواو يليها الفاء يليها ثم يليها [وقوف]
وضع القدم أماما ورفع الذراعين جانبا فميل الجذع أماما ثم التصفيق لأعلى +
مد الجذع أماما وخفض الذراعين جانبا فوضع القدم الامامية جانب الخلفية ثم
خفض الذراعين أسفل
3. إذا ضمت حركة مكملة لحركة اصلية في التمرين تكتب الحركة الاصلية أولا.
[وقوف] الطعن اماما مع رفع الذراعين جانبا.
4. يستخدم حرف الجر (مع) للدلالة على ان الحركتين تؤديان معا في وقت واحد
[وقوف. انثناء عرضا] لف الجذع مع مد الذراعين جانبا.
5. يستخدم حرف العطف (الواو) بعد الحرف (مع) للدلالة على ان هناك 3 حركات
تؤدي في وقت واحد
[وقوف. النظر لأسفل] وضع القدم جانبا مع رفع الذراعين جانبا ورفع الراس عاليا
6. لا تعين اتجاه الذراعين او الرجل او الجانب مثل (يمين ويسار)
7. عند أداء الحركة لاتجاهين متقابلين دون الثبات مع الوضع الابتدائي تكتب في
نهاية الحركة كلمة [بالتبادل] وتعني الاستمرارية
[وقوف. انثناء عرضا] لف الجذع جانبا بالتبادل
8. عند أداء الحركة لاتجاهين متقابلين مع الثبات برهة في الوضع الابتدائي تكتب في
بداية الحركة كلمة [بالتبادل] مثال:
9. [وقوف. ثبات الوسط] تبادل ثني الجزع جانبا
- 9- تستخدم الإشارة (:) دلالة على ان التمرين زوجي
تستخدم الإشارة (. 0 .) للدلالة على ان التمرين ثلاثي
تستخدم الإشارة (::) للدلالة على ان التمرين رباعي
اما إذا زاد عدد المشتركين في أداء التمرين عن 4 افراد يرسم التمرين ويكتب عليه عدد
المشتركين

10. يمكن كتابة عدد المرات التي تحتويها بكل حركة من حركات التمرين [وقوف. فتحاً] ثني الجذع اماماً أسفل مع رفع الذراعين اماماً والضغط أربع مرات
11. يمكن كتابة عدد المرات التي تحتويها كل حركة من حركات التمرين وذلك بين القوسين عقب الحركة مباشرة
- [وقوف. ثبات الوسط] ثني الركبتين كاملاً مع رفع العقبين (1-2) والتصفيق امام الصدر (3-4)

ثالثاً: الوضع النهائي

وهو حركة الرجوعية وعادة لا يكتب الوضع النهائي وذلك اذا تم رجوع الجزء المتحرك للوضع الابتدائي بترتيب عكس الحركة (من نفس الاتجاه)

1. في المجموعة العضلية الواحدة إذا كان الرجوع للجزء المتحرك غير عكسي للحركة مثل: [وقوف] رفع الذراعين اماماً فعالياً ثم خفضها جانباً فأسفل
2. في مجموعتين عضليتين: إذا رجع الجزء المتحرك الى وضعه الابتدائي قبل بدء حركة المجموعة العضلية الثانية
3. [وقوف. ثبات الوسط] لف الجذع جانباً واماماً ثم رفع الذراعين جانباً عالياً والتصفيق.

وأشار صالح (2020) إلى أهم الملاحظات التي يجب مراعاتها عند كتابة

التمرينات:

1. تكتب الحركات حسب ترتيبها في الأداء.
2. تضم الحركات لبعضها البعض بواسطة حرف العطف [واو - الفاء - ثم +] وتستخدم هذه الحروف بالترتيب الواو يليها الفاء ثم يليها + [

النداء في التمرينات

ينقسم النداء الى ثلاثة اقسام كما ذكرها (حمزه، 2016)، هي:

1. التنبيه

وهو تلك الكلمات التي تلي على أجزاء الجسم المراد تحريكها وكذلك اتجاه الحركة وقد يشمل التنبيه على عدد المرات التي ستنفذ بها الحركة او التمرين.

شروط التنبيه:

1. ان تكون السكينة شاملة للدرس.
2. ان يكون التنبيه سهلا وواضحا.
3. ان يحرص المعلم فيه على ان يكون صوته مسموعا ومعبرا.
4. ان يكون بلغة خاصة بمادة التمرينات.

2. برهة الانتظار:

وهي فترة من السكون تفصل بين التنبيه الحكم والغرض منها إتاحة الفرصة للطلاب لاستيعاب ما جاء في التنبيه والاستعداد للعمل وكذلك توحيد.

شروط برهة الانتظار:

1. ان لا يكون فيها أي توجيهات اذ يجب ان تكون فترة سكون تامة
2. تتناسب طرديا مع صعوبة التمرين وكذلك المستوى العقلي الحركي للمشاركين
3. يجب الا تكون طويلة فينسى الطلاب ما جاء في التنبيه وكذلك الا تكون قصيرة فلا يتمكن الطلاب من استيعاب ما جاء في التنبيه

3. الحكم:

وهو الامر الذي يبدأ بعده الطلاب مباشرة بتنفيذ المطلوب منهم.

شروط الحكم:

1. ان يكون كلمة واحدة فقط تتضمن وصف الحركة
2. ان يقال بصوت واضح ومسموح
3. ان يكون الحكم الحاد القصير يدل على الحركات السريعة مثل الذراعين... ثني
4. ان يكون الحكم الطويل قليل الحدة للحركات البطيئة مثل حركات التوازن وميل الجذع والطعن.

تطبيق النداء على التمرين:

أولا: نداء الوضع الابتدائي

أ. النداء على الأوضاع الاصلية... ون وضع الوقوف على القدمين.

1. وقوف/معتدلاقف

2. الجلوس/مع تقاطع الساقين ووضع الكفين على الركبتين والمقعدة على الأرض
ضع

او مع تربيع الساقين على الأرض..... جلوس

3. الجثو/على الركبتينجثو

4. الرقود/على الظهررقود

5. التعلق/على العقلةتعلق، او للتعلق.... وثب، او للتعلق بالمسك من
أعلى.....وثب

6-الانبطاح/على البطن.....انبطاح.

ثانياً: النداء على الأوضاع المركبة.

يفضل في هذه الحالة ان ينادي على كل اشتقاق بمفرده مبتدئاً بالرجلين ثم
الذراعين وأخيراً الجذع وذلك للناشئين اما المتدربون فيمكن ان ينادي على حركتين في
وقت واحد.

مثال: [وقوف. فتحا. ذراعان عاليا. ميل]

1. للمبتدئين

بالوثب القدمين متباعدينضع

الذراعان جانبا.....رفع

الجذع اماما.....ميل

2. المتقدمين.

مع رفع الذراعين جانبا بالوثب القدمين متباعدينضع

الجذع اماما.....ميل

هنا يجب التنبيه على ان حركة الجذع ينادي عليها بمفردها نظراً لضرورة ثبات
القدمين.

الشروط والقواعد الواجب مراعاتها عند النداء على الوضع الابتدائي كما ذكرها
(صالح، 2020) كالاتي:

1. إذا ضمت حركة ذراعين لحركة رجلين يجب ان ينادي أولاً على حركة الذراعين
ثم حركة الرجلين وذلك لسهولة أدائها (عكس كتابة التمرين)
[وقوف. فتحا. ذراعان اماما]

النداء/ مع رفع الذراعين اماما بالوثب متباعدينضع

2. إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدة واحدة الى حركة رجلين ذات عدتين
تتأخر حركة الذراعين حتى العدة الثانية لحركة الرجلين وتطبق القاعدة السابقة
[جلوس الجثو. ذراعان عاليا]

النداء/على الركبتين.....جثو

مع رفع الذراعين عالياالمقعدة على العقبين..... ضع

3. إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدتين الى حركة رجلين ذات عدتين تضم الحركة
الأولى في كل من الذراعين والرجلين وتطبق القاعدة رقم(1) وبالمثل الحركة
الثانية في كل من الذراعين والرجلين

[نصف جثو. سند القدم جانبا. نصف ثبات الوسط. نصف حلقة فوق الرأس]

مع وضع الكف الأيمن على الوسط القدم اليسرى جثو.....نصفا.

مع رفع الذراع الايسر نصف حلقة فوق الراسالقدم اليمنى جانبا

ضع

4. إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدتين الى حركة رجلين ذات عدة واحدة فان
القاعدة تختلف هنا اذ تذكر حركة الرجلين في التنبيه أولاً
[وقوف. الوضع اماما. ذراعان عاليا]

النداء: مع وضع القدم اليمنى اماما الذراعان جانبا ضع

الذراعان عاليا.... رفع وهذه القاعدة نادرا ما تحدث لأنها نادرة.

ثانيا: نداء الحركة

ولنداء الحركة عدة أنواع هي:

1. اللفظي

2. اللفظي العددي

3. العددي

4. التوقيتي

مثال: [وقوف. ذراعان جانبا] ثني الركبتين كاملا.

1. النداء اللفظي: ركبتين كاملا ثني / الركبتين كاملامد.

2. النداء اللفظي العددي: ثني الركبتين كاملا.....واحد/ مد الركبتين

كاملا..... اثنين

3. النداء العددي، بالعد.....واحد/ بالعداثنين

4. النداء التوقيتي: التمرين باستمرار 1.....2.....3.....4.....

النداء على حركتين.

إذا كان التمرين يشمل على حركتين او أكثر تؤدي في نفس الوقت فتكون الحركة التي تلي الوضع الابتدائي أي بعد القوس مباشرة هي الحركة الاصلية وتكون باقي الحركات مكملة الغرض منها زيادة صعوبة التمرين وعلى ذلك يجب اتباع الاتي:

مثال: [وقوف. انثناء عرضا] لف الجذع جانبا مع مد الذراعين جانبا

حركة اصلية حركة مكملة.

النداء على الحركة:

مع مد الذراعين جانباالجذع لليمينلف.

مع ثني الذراعين عرضا.....الجذع اماما.....لف.

ينادي على الحركة المكملة أولا ثم بعد ذلك الحركة الاصلية عكس ما هو في الكتابة

نداء حركتين:

إذا كان التمرين مركبا أي يتكون من حركتين او أكثر تكون الحركة التي تلي الوضع الابتدائي مباشرة هي الحركة الاصلية. وتكون باقي الحركات هي حركات إضافية تكميلية الغرض منها زيادة صعوبة التمرين.

2.2 الدراسات السابقة:

دراسة الخمايسة (2022) هدفت هذه الدراسة التعرف على أثر استخدام موقع الكتروني على مستوى الحصيلة المعرفية للقانون الدولي لكرة اليد لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (40) طالب من طلاب كلية علوم الرياضة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (20) طالب لكل مجموعة، وقام الباحث بتصميم موقع الكتروني لتعليم قانون كرة اليد الدولي وتم استخدام اختبار لقياس مستوى الحصيلة المعرفية والذي قام ببنائة الشعلان (2019)، وتم استخدام الاساليب الاحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، معامل الارتباط بيرسون، التكرارات والنسب المئوية، اختبار T.

وتوصلت نتائج الدراسة الى استخدام الموقع الالكتروني في عرض القانون الدولي لكرة اليد بواقع ثلاثة لقاءات اسبوعياً ولمدة ست أسابيع له أثر ايجابي في تحسين الحصيلة المعرفية لدى المتعلمين، وتوصي الدراسة باستخدام الموقع الالكتروني المصمم في تعليم القانون الدولي لرياضة كرة اليد.

دراسة الطرابلسي (2021) هدفت التعرف على أثر التعلم الذاتي باستخدام الهاتف الذكي على اكتساب المفاهيم الأساسية في علم الحركة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالب من طلاب كلية علوم الرياضة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتم استخدام الهاتف الذكي كوسيلة تعليمية وقامت الباحثة بتصميم اختبار معرفي لقياس اكتساب المتعلمين للمفاهيم الأساسية في علم الحركة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود أثر للتعلم الذاتي باستخدام الهاتف الذكي على اكتساب المتعلمين المفاهيم الأساسية في علم الحركة لصالح القياس البعدي.

دراسة يوسف (2021) هدفت التعرف على دور تكنولوجيا المعلومات في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية، وتكونت العينة من (33) أستاذًا، وأستخدمت الدراسة المنهج الوصفي من خلال الاستبانة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن

دور تكنولوجيا المعلومات في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية جاء بدرجة مرتفعة للأهداف المعرفية والوجدانية والنفس حركية.

أجرت خلود (2020) دراسة هدفت التعرف على دور الوسائل التكنولوجية ودورها في تحقيق أهداف درس التربية البدنية، وتكونت العينة من (20) أستاذ للتربية البدنية والرياضية في مدارس متوسطات ولاية معسكر/ الجزائر، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي من خلال الاستبانة، وأظهرت نتائج أن استخدام وسائل التكنولوجيا تساهم في تحقيق أهداف درس التربية البدنية، كما تنمي مهارات التلميذ وتطور القدرات الفكرية لديه مما يزيد من نسبة رسوخ المعارف والمهارات التي يتلقاها أثناء الدرس لمدة طويلة، كما تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المؤسسات التعليمية إلى الاعتماد الكامل على هذه الوسائل التعليمية المتطورة في هذا المجال.

دراسة الخطاطبة (2019) هدفت هذه الدراسة التحقق من أثر استخدام الموقع الإلكتروني للاتحاد الدولي لكرة السلة على الحصيلة المعرفية للعبة كرة السلة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة تكونت (40) طالبا وطالبة، وظهرت النتائج ان استخدام الموقع الإلكتروني للاتحاد الدولي لكرة السلة له أثر ايجابي على الحصيلة المعرفية للعبة كرة السلة، واوصت الدراسة بضرورة الاطلاع المستمر على الموقع الإلكتروني للاتحاد الدولي لكرة السلة من قبل طلبة كليات التربية الرياضية وان تعتمد الخطة الدراسية لمساقات كرة السلة الموقع الرسمي للاتحاد الدولي كأحد المراجع العلمية المهمة لتطوير الحصيلة المعرفية لطلبة كليات التربية الرياضية، كما اوصت الدراسة وبهدف زيادة المعرفة بلعبة كرة السلة ضرورة اعتماد اللغة العربية كلغة رسمية في الموقع الرسمي الإلكتروني للاتحاد الدولي لكرة السلة.

دراسة الصرايرة (2018) هدفت هذه الدراسة التعرف على اثر استخدام موقع الكتروني مقترح على مستوى الحصيلة المعرفية للعبة كرة السلة لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا في لواء المزار الجنوبي، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي على عينه عددها (410) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية تكونت من (218) طالب وطالبة ومجموعة ضابطة تكونت من (192) طالب وطالبة، وتم استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام

الموقع الإلكتروني واختبار للحصيلة المعرفية مكون من (30) سؤال كأدوات لجمع البيانات، وتم استخدام الاساليب الاحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار (ت) معامل الارتباط بيرسون.

وتوصلت الدراسة لوجود اثر ايجابي لاستخدام الموقع الإلكتروني على مستوى الحصيلة المعرفية في رياضة كرة السلة، وأوصت الدراسة ضرورة استخدام الموقع الإلكتروني في المنهاج المدرسي لمادة التربية الرياضية، لرفع مستوى الحصيلة المعرفية المراد تعليمها لطلاب، وحث المدرسين على استخدام الموقع الإلكتروني كوسيلة لتعليم كرة السلة.

دراسة دفع الله (2018) هدفت التعرف على فاعلية استخدام كل من التكنولوجيا والطريقة التقليدية (التدريس المباشر) في تدريس موضوعات التربية البدنية، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبًا، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام كل من التكنولوجيا والطريقة التقليدية كان فعالاً وقاد إلى تعلم التلاميذ في نوعي المهارتين (التصويب في كرة القدم والوثب الطويل). وكذلك كان هناك فرق دال إحصائيًا بين طريقتي التدريس في تعلم المهارتين لصالح التدريس باستخدام تكنولوجيا.

دراسة عز الدين، توفيق وخالد (2017) هدفت التعرف على واقع تطبيق تكنولوجيا التعليم في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية، حيث تكونت العينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية والبالغ عددهم 30 واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي من خلال الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة أن واقع تطبيق تكنولوجيا التعليم في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية جاء ضعيفًا، حيث تبين عدم توفر بيئة تكنولوجية في الثانويات تساعد في تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية، كما تبين عدم استخدام الوسائل التكنولوجية في درس التربية البدنية والرياضية لعدم توفرها بالشكل المطلوب ونقص كفاية الأساتذة على استخدامها.

3.2 التعليق على الدراسات السابقة:

أولاً: الأهداف

هدفت الدراسات السابقة إلى التعرف على دور التكنولوجيا في حصة التربية البدنية والرياضية كدراسة يوسفى (2021)، ودراسة خلود (2020)، ودراسة دفع الله (2018)، دارسة عز الدين، توفيق وخالد (2017)، ودرسات هدفت التعرف على اثر استخدام مواقع الكترونية على تعليم المهارات الرياضية والحصيلة المعرفية كدراسة الخمايسة (2022) ودراسة الخطاطبة (2019) ودراسة الصرايرة (2018).

ثانياً: العينة

تكونت عينة الدراسة من الطلبة كدراسة الخمايسة (2022) ودراسة الخطاطبة (2019) ودراسة الصرايرة (2018) ودراسة الطرابلسي (2021)، ودراسة دفع الله (2018)، بينما كانت العينة من المعلمين كدراسة يوسفى (2021)، ودراسة خلود (2020)، دارسة عز الدين، توفيق وخالد (2017)، وتراوحت اعداد عينات الدراسات السابقة ما بين 20-410.

ثالثاً: المنهجية

استخدمت الدراسات السابقة المنهجية شبه التجريبية دراسة الخمايسة (2022) ودراسة الخطاطبة (2019) ودراسة الطرابلسي (2021)، ودراسة الصرايرة (2018) ودراسة دفع الله (2018)، بينما استخدمت الدراسات الأخرى المنهج الوصفي كدراسة يوسفى (2021)، ودراسة خلود (2020)، ودراسة عز الدين، توفيق وخالد (2017).

رابعاً: الأداة

استخدمت الدراسات السابقة البرنامج التعليمي والاختبار كأداة لجمع البيانات كدراسة كدراسة الطرابلسي (2021)، بينما استخدمت الدراسات الأخرى الاستبانة لجمع البيانات كدراسة يوسفى (2021)، ودراسة خلود (2020)، ودراسة دفع الله (2018)، ودراسة عز الدين، توفيق وخالد (2017). ودراسات استخدمت الموقع الالكتروني كأداة دراسة مثل دراسة الخمايسة (2022) ودراسة الخطاطبة (2019) ودراسة الصرايرة (2018).

لقد استفادت الباحثة من الدّراسات السابقة في تحديد عنوان الدراسة وصياغة مشكلتها، وتحديد الإجراءات العلمية لتطبيق تلك الدراسة، وصياغة الأهداف والتساؤلات بما يتناسب مع عنوان وطبيعة الدراسة، وساعدت الباحثة في اختيار عينة الدراسة والمنهج المناسب لتطبيق تلك الدراسة، وساعدت الباحثة في اختيار أدوات واختبارات الدراسة.

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدّراسات السابقة:

تم تصميم برنامج تعليمي لتعلم كتابة و النداء على التمرينات الرياضية الفردية باستخدام الموقع الإلكتروني. وتصميم اختبار معرفي للتمرينات البدنية الفردية.

الفصل الثالث المنهجية والتصميم

1.3 منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذو التصميم التائي باستخدام المجموعتين، الضابطة و التجريبية، ومن خلال المقارنة بين القياس القبلي والبغدي .

2.3 مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من طلاب كلية علوم الرياضة، المسجلين في مساق التمرينات البدنية للفصل الدراسي الصيفي للعام الدراسي (2021-2022)، والبالغ عددهم (64) طالبًا.

3.3 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (36) طالب من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، إذ تم إختيارهم بالطريقة القصدية وتم تقسيم أفراد عينة الدراسة لمجموعتين بالطريقة العشوائية: المجموعة الضابطة وعدد أفرادها (18) طالب تم تدريسهم بالطريقة التقليدية، والمجموعة التجريبية وعدد أفرادها (18) طالب تم تدريسهم باستخدام الموقع الإلكتروني. والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة على المجموعتين

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة

الرقم	اسم المجموعة	عدد الأفراد
1	المجموعة التجريبية	18
2	المجموعة الضابطة	18
	المجموع	36

وللتحقق من تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على التطبيق القبلي للاختبار، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة. ولبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية على الاختبار القبلي تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمعروف بأسم (Independent Samples Test) وفقا لمُتغير (المجموعة) والجدول رقم (2) يوضح ذلك:

الجدول (2)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية على الاختبار القبلي تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة تبعا للمجموعة

المهارات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "t"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الأختبار ككل	التجريبية	18	9.61	3.90	0.319	34	0.752
	الضابطة	18	9.22	3.41			

يُبين الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المُتوسطات الحسابية لأستجابات أفراد عينة الدراسة على التطبيق القبلي للاختبار ككل تُعزى لاختلاف المجموعة، إذ بلغت القيمة الإحصائية للاختبار (t) على الأختبار (0.319) بمستوى الدلالة (0.752)، وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مُستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). مما يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الأداء القبلي للاختبار.

4.3 الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على (10) طلاب من طلبة كلية علوم الرياضة، من خارج عينة الدراسة، و تم تطبيق تلك التجربة لمدة أسبوعٍ بواقع ثلاثة لقاءات للتعرف على الأخطاء والمشاكل، الممكن حدوثها خلال عملية تطبيق الموقع الالكتروني وتطبيق الاختبار المعرفي وتعتبر التجربة الاستطلاعية فرصة للباحث للتدرب على تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، باستخدام الموقع الالكتروني، وتطبيق الاختبار، ولم يُصادف الباحثة أي مشاكل تُذكر.

5.3 الموقع الالكتروني المقترح :

تم تصميم الموقع الالكتروني المقترح للتمرينات البدنية الفردية بالاستعانة بخبير تصميم مواقع الكترونية) وتم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح بواقع ثلاثة لقاءات مدة كل لقاء (60) دقيقة لمدة ستة أسابيع، الباحثة قامت باتباع الخطوات التالية:

1- قامت الباحثة بمراجعة الأدب السابق المتعلق بموضوع الدراسة (السيد، 2016،

وسعيد، 2009، برهم، 1995)

2- ثم قامت بإعداد المحتوى التعليمي المقترح للتمرينات البدنية الفردية.

3- ومن ثم قامت الباحثة بعرض المحتوى التعليمي المقترح للموقع الالكتروني على مجموعة من المحكمين من حملة درجة الدكتوراة في التربية الرياضية؛ لإبداء الرأي في المحتوى التعليمي، ومناسبته، وأهداف الدراسة، وعينتها وإجراء أي تعديل، أو إضافة، وحذف، قبل إنشاء الموقع الالكتروني. ملحق رقم (1).

4- تم تصميم الموقع الالكتروني المقترح للتمرينات البدنية الفردية.

<https://sites.google.com/view/physicalexercises/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%A6%D9%8A%D8%B3%D9%8A%D8%A9>

A9

5- عرض الموقع الالكتروني المصمم على مجموعة من حملة شهادة الدكتوراة في أساليب التدريس في التربية الرياضية ومجال تكنولوجيا التعليم. ملحق رقم (2).

6- إجراء التعديلات وفقاً لأداء الخبراء، والمحكمين، ثم تجربة الموقع الالكتروني على عينة استطلاعية لمدة أسبوع.

7- تعديل الموقع الالكتروني، وإخراجه بصورة نهائية للبدء بتنفيذ الدراسة على عينة الدراسة. ملحق رقم (3).

6.3 أداة الدراسة :

قامت الباحثة بمراجعة الأدب السابق من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة التي اهتمت ببناء مقاييس للحصيلة المعرفية (خصاونة والزعبي، 2007، الخالدي والعوامة، 2013، الكردي، 2006، الشعلان، 2019، الصرايرة، 2018) ومن ثم قامت الباحثة ببناء أداة اختبار الحصيلة المعرفية للتمرينات البدنية الفردية اعتماداً على المستوى الأول حسب تقسيم بلوم وهو مستوى المعرفة، ويتكون من (30) سؤال اختيار من متعدد في ثمانية محاور والجدول رقم (3) يبين محاور أداة الدراسة ملحق رقم (4)

جدول رقم (3)
محاور اختبار التمرينات الفردية

رقم المحور	اسم المحور	رقم الفقرات
الأول	التشكيلات	27 ، 23
الثاني	تمرينات النظام	29 ، 13 ، 7 ، 3
الثالث	الأوضاع الأصلية	25، 18 ، 17 ، 10 ، 5
الرابع	الأوضاع الخاصة	26 ، 24 ، 15 ، 12 ، 9 ، 2
الخامس	الأوضاع المشتقة للذراعين	20 ، 8 ، 6 ، 4
السادس	الأوضاع المشتقة للرجلين	22 ، 16 ، 14
السابع	الأوضاع المشتقة للجذع	1
الثامن	طريقة كتابة التمرينات	30 ، 28 ، 21 ، 19 ، 11

طريقة تصحيح الاختبار

تم وضع درجة واحدة للإجابة الصحيحة، وصفر للإجابة الخاطئة، وبذلك يكون مدى الدرجات على الاختبار يتراوح بين (صفر - 30). والجدول رقم (4) يوضح مفتاح التصحيح لأسئلة الاختبار

جدول رقم (4)

مفتاح التصحيح للاختبار

رقم السؤال	رمز الاجابة	رقم السؤال	رمز الاجابة	رقم السؤال	رمز الاجابة
1	ج	11	أ	21	ب
2	ج	12	د	22	أ
3	د	13	ج	23	ب
4	ب	14	أ	24	أ
5	ج	15	أ	25	ب
6	ب	16	ب	26	أ
7	أ	17	د	27	ج
8	ب	18	أ	28	ج
9	ب	19	ج	29	أ
10	د	20	د	30	أ

زمن أداء الاختبار:

تم استخراج زمن أداء الطلبة للاختبار من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية و إيجاد المتوسط الحسابي بين زمن انتهى إستجابة أو طالب على كل الفقرات وبلغ (35) دقيقة، وزمن استجابة آخر طالب على كل فقرات الاختبار بلغ (51) دقيقة، وبناءً على ذلك يكون

المُتوسطين الزمنيين يساوي (43) دقيقة، وهو الزمن المناسب للاستجابة عن فقرات الاختبار ككل.

مُعاملات الصعوبة والتمييز لفقرات الاختبار

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخراج كل من قيم مُعاملات الصعوبة ومُعاملات التمييز لكل فقرة من فقرات الاختبار من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية، إذ يُفيد مُعامل الصعوبة بمعرفة مدى سهولة أو صعوبة كل فقرة من فقرات الاختبار، في حين يفيد معامل التمييز في مدى فاعلية الفقرة في التمييز بين الطلبة من ذوي القدرة الضعيفة وذوي القدرة العالية، والجدول (5) يُبين نتائج ذلك.

جدول (5)

مُعاملات الصعوبة ومُعاملات التمييز لفقرات الاختبار

رقم الفقرة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
1	0.60	0.41	11	0.60	0.73	21	0.57	0.63
2	0.67	0.42	12	0.63	0.42	22	0.50	0.47
3	0.69	0.47	13	0.57	0.51	23	0.60	0.46
4	0.33	0.51	14	0.47	0.45	24	0.43	0.48
5	0.65	0.59	15	0.57	0.45	25	0.38	0.43
6	0.45	0.53	16	0.66	0.48	26	0.67	0.50
7	0.70	0.43	17	0.31	0.59	27	0.37	0.57
8	0.40	0.40	18	0.67	0.51	28	0.67	0.50
9	0.45	0.47	19	0.64	0.52	29	0.70	0.55
10	0.32	0.42	20	0.70	0.55	30	0.68	0.47

يُشير الجدول (5) إلى قيم مُعاملات الصعوبة والتمييز لكل فقرة من فقرات الاختبار وذلك بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، إذ تراوحت قيم مُعاملات صعوبة الفقرات ما بين (0.31 - 0.70)، في حين أن تراوح تقييم مُعاملات التمييز على فقرات الأختبار بين (0.40-0.73)، وتعد جميع هذه القيم مقبولة لاعتبار فقرات الاختبار تتمتع بدرجات مناسبة من الصعوبة والتمييز وفقاً للمعيار الذي وضعه (Ebel,1972) والذي يُشير إلى أن الفقرة التي يكون تمييزها سالب تحذف ولا يتم الاحتفاظ بها، كما أن الفقرة التي تكون قدرتها التمييزية أقل من (0.20) تكون ذات

القدرة التمييزية ضعيفة ولا داعي للاحتفاظ بها، وأن الفقرة ذات قدرة تمييزية ما بين (0.20 - 0.29) تتمتع بدرجة مقبولة من القدرة التمييزية وينصح بتحسينها، أما الفقرات ذات التمييز الأعلى من (0.40) فتعتبر ذات تمييز جيد ويمكن الاحتفاظ بها. المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

صدق الاختبار

للتحقق من صدق أداة الدراسة قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من المحكمين المختصين وذوى الخبرة من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة مؤتة (كلية علوم الرياضة) وبناء على ملاحظاتهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات التي أتفق المحكمون بنسبة 80% على وجوب تعديلها. ملحق رقم (هـ)

ثبات الاختبار

للتأكد من ثبات الاختبار فقد تم تطبيق الاختبار على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة المُستهدفة والمُكونة من (20) طالب، ثم تم إعادة تطبيق الاختبار مرة أخرى على نفس المجموعة بفواصل زمني أسبوعان بين مرتي التطبيق، وتم تقدير مُعامل ثبات الإعادة باستخدام مُعامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين المرتين. كما تم تقدير مُعامل ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة (كورد-ريتشاردسون KR20)، والجدول (6) يُبين قيم معاملات ثبات الإعادة (بيرسون) والاتساق الداخلي (KR20)

الجدول (6)

مُعاملات ثبات الإعادة (بيرسون) ومُعاملات ثبات الاتساق الداخلي (KR20)

عدد الفقرات	ثبات الاتساق الداخلي (KR20)	ثبات الإعادة (بيرسون)	الاختبار ككل
30	0.84	**0.71	

يُلاحظ من نتائج الجدول (6) بأن قيمة مُعاملات الثبات للاختبار جاءت مُرتفعة، إذ بلغت قيمة مُعامل الإعادة (بيرسون) على الاختبار ككل (0.71). كما بلغت قيمة مُعامل ثبات الاتساق الداخلي (KR20) على الاختبار ككل (0.86). وتعد جميع هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة (عودة، 2014).

خطوات إجراء الدراسة:

تم إجراء الدراسة باتباع أربعة مراحل رئيسية، وهي كالآتي :

المرحلة الأولى: مرحلة ما قبل القياس القبلي.

المرحلة الثانية: مرحلة القياس القبلي.

المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق الفعلي للبرنامج التعليمي (الموقع الإلكتروني) المقترح.

المرحلة الرابعة: مرحلة القياس البعدي.

المرحلة الأولى: مرحلة ما قبل القياس القبلي.

1- تصميم محتوى البرنامج التعليمي المقترح للتمرينات البدنية الفردية وفقاً للمراجع العلمية المختصة والأدب السابق.

2- تصميم البرنامج التعليمي المقترح على الويب سايت (website).

3- تصميم استمارة لجمع البيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة.

4- تحديد مواعيد القياسات القبلية لجميع أفراد العينة.

5- يُعدّ عرض الاختبارات الخاصة في الدراسة، والبرنامج القبلي المقترح على المختصين، والأخذ بأرائهم قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية لمدة أسبوع من أجل:

أ. التعرف على مدى مناسبة الأدوات والاختبارات، وإمكانية إجراء هذه الاختبارات.

ب. التعرف على مدى صلاحية مكان إجراء الدراسة والاختبارات.

ج. إعداد الملفات الخاصة بالدراسة بالشكل النهائي.

د. التدريب الفعلي والعملي للباحثة على كيفية إجراء الاختبارات من حيث:

الزمن، والمكان، والمعوقات التي واجهت الدراسة.

المرحلة الثانية: مرحلة القياس القبلي:

تم إجراء الاختبار المعرفي المعد من قبل الباحثة على أفراد عينة الدراسة

للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق الفعلي للموقع الالكتروني المقترح :

استمرت فترة تطبيق البرنامج الفعلي المقترح لمدة ستة أسابيع، بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً، مدة الوحدة التعليمية الواحدة ستون دقيقة، وبذلك يكون عدد الوحدات التعليمية لكل مجموعة (18) وحدة تعليمية.

المرحلة الرابعة: مرحلة القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح تم تطبيق الاختبارات البعدية بعد نهاية الأسبوع السادس بنفس شروط الاختبارات القبليّة لمقارنة النتائج.

7.3 متغيرات الدراسة :

المتغيرات المستقلة : طريقة التدريس، ولها فئتان: (طريقة التدريس باستخدام الموقع الالكتروني، الطريقة الاعتيادية).

المتغيرات التابعة : تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية

8.3 الأساليب الإحصائية المستخدمة :

لاختبار صحة فرضيات الدراسة تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وعلى النحو الآتي:

- 1- المتوسطات الحسابية.
- 2- الانحرافات المعيارية .
- 3- معامل ارتباط بيرسون.
- 4- معادلة كيورد- ريتشاردسون (KR20)،
- 5- تحليل التباين الأحادي المُصاحب (ANCOVA)
- 6- T. test

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

1.4 عرض النتائج ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى التي تنصّ على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية؟" للتأكد من صحة الفرضية الأولى، تمّ إستخراج المُتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستجابات أفراد المجموعة الضابطة على القياسين القبلي والبعدي في اختبار تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية، ولبيان الفروق الإحصائية بين المُتوسّطات الحسابية تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة (Paired Samples Test) وذلك كما هو مُبيّن في الجدول (7).

جدول (7)

المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "t" للعينات المترابطة لاستجابات أفراد المجموعة الضابطة على التطبيقين القياسين و البعدي لأداة الدراسة

التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "t"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	9.22	3.40	-10.778	12.566	17	.000
البعدي	20.00	3.04				

يبين الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية للاختبار في التطبيقين القبلي والبعدي، إذ بلغت القيمة الإحصائية لاختبار (t) على الاختبار ككل (12.566) وبمستوى الدلالة (0.000)، وتعتبر هذه القيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). إذ جاءت الفروق لصالح التطبيق البعدي بمتوسط حسابي (20.00) بالمقابل كان المتوسط للتطبيق القبلي (9.22)، وبالتالي يتم قبول الفرضية التي تنصّ على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية".

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المعلم في الطريقة التقليدية هو محور العملية التعليمية فهو الملحق للمعلومات وهو الموجه في نفس الوقت، ويقوم بمهام تعليمية متعددة من حيث كتابة التمرينات والأوضاع المشتقة منها، وكتابة كيفية النداء عليها، وكذلك اعطاء نماذج تعليمية تطبيقية، ويدير الحصة الصفية، وينظم الوقت الخاص بكل جزء من أجزاء الدرس.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى دور الطالب في التعليم التقليدي يختصر في أنه متلقي للمعلومة يقوم على استقبالها وحفظها ثم استظهارها عند الحاجة إليها، وكون كتابة ونداء التمرينات الرياضية الفردية تعتمد على قدرة الطالب على حفظ الأوضاع الأصلية واشتقاقاتها، فهو يؤدي المهمات التعليمية ضمن خيارات حفظ المعلومة. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الخمايسة (2021)، حيث جاء الفروق الإحصائية لصالح القياس البعدي في أثر استخدام موقع إلكتروني على تحسين مستوى الحصيلة المعرفية لقانون كرة اليد.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية التي تنصّ على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية؟"

للتأكد من صحة الفرضية الثانية، تمّ إستخراج المُتوسّطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي في اختبار تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية، ولبيان الفروق الإحصائية بين المُتوسّطات الحسابية تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة (Paired Samples Test) وذلك كما هو مُبيّن في الجدول (8).

جدول (8)

المُتوسّطات الحسابية والإنحرافات المعيارية واختبار "t" للعينات المترابطة لإستجابات أفراد المجموعة التجريبية على التطبيقين القياسين و البعدي لأداة الدراسة

التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "t"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	9.611	3.89	-16.444	15.730	17	.000
البعدي	26.055	1.55				

يبين الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية للاختبار في التطبيقين القبلي والبعدي، إذ بلغت القيمة الإحصائية لاختبار (t) على الاختبار ككل (15.73) وبمستوى الدلالة (0.000)، وتعد هذه القيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). إذ جاءت الفروق لصالح التطبيق البعدي بمتوسط حسابي (26.055) بالمقابل كان المتوسط للتطبيق القبلي (9.611)، وبالتالي يتم قبول الفرضية التي تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية".

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة البرنامج الذي تم تصميمه وتنفيذه حيث تم تدريب الطلبة على تعلم وكتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية، حيث تم إشراكهم في محتواه ومتابعتهم والتعرف على مستوياتهم اعطى نتائج إيجابية للطلبة من البرنامج، إضافة لذلك الحالة التعليمية التفاعلية التي رافقت تطبيق البرنامج، وتبادل المعرفة في استجابات الطلبة لمفردات البرنامج.

وكذلك تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الأسلوب المتبع في تعلم وكتابة والنداء على التمرينات هو الأسلوب الأمري، وهو نمط تعليمي مباشر ويعطي نتائج سريعة في التنفيذ، ويعطي للمعلم كافة الصلاحيات في ضبط السياق التعليمي، وتنظيم وإدارة الوقت في الفصل الافتراضي، وكذلك ساهم البرنامج على تبني الطلبة فكرة الاستقلالية في تناول المحتوى التعليمي، والتنوع في اختيار أوضاع التمرينات الفردية واشتقاقها، وطرح الأسئلة، والتغذية الراجعة الفورية، واتخاذ القرارات التعليمية، وتوليد اشتقاقات الثانوية من الأوضاع الأساسية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى درجة اعتماد الطالب على قدراته الخاصة في التعلم القائم على البرامج الإلكترونية يعطي للطالب درجة من الحرية التي تخدم الجانب التعليمي لديه من خلال اختيار الوقت المناسب لعملية التعلم، وضبط آلية التقويم الذاتي، والحصول على التغذية الراجعة من خلال تصحيح اداءه، وبالتالي تحقيق البناء المعرفي والمهاري.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الخمايسة (2021) والتي تناولت أثر استخدام موقع إلكتروني على تحسين مستوى الحصيلة المعرفية لقانون كرة اليد، ودراسة الطرابلسي (2021) التي تناولت أثر التعلم الذاتي باستخدام الهاتف الذكي على اكتساب المفاهيم الأساسية في علم الحركة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة التي تنصّ على: "توجد فروق داله احصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين افراد المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية".

للتأكد من صحة الفرضية الثالثة، تمّ استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والأخطاء المعيارية لدرجات الطلبة في كلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولكلا التطبيقين القبلي والبعدي على الأختبار، والجدول (9) يُبين ذلك:

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والأخطاء المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين على الأختبار في التطبيقين القبلي والبعدي

المتغير التابع	المجموعة	العدد	القبلي	البعدي	المتوسطات	الأخطاء
			المتوسط	المتوسط	الحسابية	المعيارية
			الانحراف	الانحراف	المعدلة	
			المعيارية	المعيارية		
الدرجة الكلية للأختبار	التجريبية	18	9.61	26.06	26.03	0.572
(العلامة من 30)	الضابطة	18	9.22	20.00	20.02	0.572

يُبين من الجدول (9) بوجود فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيقين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية للأختبار. ولبيان مدى دلالة الفروق إحصائياً بين المتوسطات الحسابية، تمّ استخدام اختبار تحليل التباين المصاحب الأحادي والمعروف بـ (One Way ANCOVA) لأداء أفراد الدراسة على الإختبار تبعاً لإختلاف طريقة التدريس (إستخدام موقع الكتروني، التقليدية)، والجدول (10) يُبين نتائج ذلك:

جدول (10)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي المصاحب (ANCOVA) للفروق بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية للأختبار وفقاً لإختلاف طريقة التدريس

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر (مربع إيتا الجزئي)
التطبيق	التطبيق القبلي	4.931	1	4.931	.839	.366	.025
البعدي	طريقة التدريس	324.661	1	324.66	55.222	*.000	.626
لأختبار ككل			1				
	الخطأ	194.013	33	5.879			
	الكلية المعدل	19619.0	36				

يُشير الجدول (10) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مُستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين قيم المُتوسطات الحسابية لدرجات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في التطبيق البعدي لأختبار تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية ككل تُعزى لطريقة التدريس، إذ بلغت القيمة الأحصائية لأختبار (f) على الدرجة الكلية للأختبار (55.222) وبمُستوى دلالة (0.000)، وتُعد هذه القيمة دالة إحصائياً عند مُستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). كما يُبين الجدول أيضاً بأن قيمة مربع إيتا (0.626) وهو حجم الأثر لطريقة التدريس باستخدام الموقع الالكتروني، أي أن (62.6%) من التباين المفسر في تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية لدة الطلبة يُعزى لبرنامج استخدام الموقع الالكتروني، والباقي (غير مفسر) يُعزى إلى متغيرات أخرى وهو حجم أثر كبير ووفقاً إلى ما أشار إليه كوهين (Cohen, 1977).

ومن خلال المُتوسطات الحسابية المُعدلة المُشار لها في الجدول (9) فقد بلغ قيمة المُتوسط الحسابي المُعدل لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأختبار ككل (26.035) بمقابل بلغ قيمة المُتوسط الحسابي المُعدل لأفراد المجموعة الضابطة (20.02)، أي أن درجات أفراد المجموعة التجريبية التي تمّ تدريسهم باستخدام الموقع الالكتروني كانت أفضل من درجات أفراد المجموعة الضابطة التي تمّ تدريسهم بالطريقة التقليدية. وبالتالي يتم قبول الفرضية التي تنص على "توجد فروق داله احصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين افراد المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم كتابة ونداء التمرينات البدنية الفردية".

وتُعزى هذه النتيجة إلى تنظيم البرنامج التعليمي بطريقة إلكترونية ترك الأثر الإيجابي لدى الطلبة فهو وسيلة تعليمية عصرية تواكب التطورات في العملية التعليمية، حيث تعزز من دافعية الفرد نحو التعلم بعيدًا المؤثرات الجانبية السلبية، حيث يساعد التعليم الإلكتروني على امتلاك المعرفة والخبرة التعليمية بعيدًا عن الحفظ والتلقين، فمن الايجابية أن يشاهد المتعلم اداءه وينتقده ويعدله بما يخدم نتاجاته التعليمية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى احتواء الموقع الإلكتروني على نماذج تطبيقية للبرنامج الذي تم تصميمه، وبالتالي لدى المتعلم القدرة على عرض المحتوى وفقًا لقدراته الخاصة في المهام التعليمية، وبالتالي هو لركن أساسي في العملية التعليمية وهذا يتطلب منه المزيد من المسؤولية في السياق التعليمي، بما يخدم حصيلته المعرفية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التعليم الإلكتروني والذي يمثله هذا البرنامج القائم على الموقع الإلكتروني يساعد على تفرد المتعلم في تحقيق مخزون معرفي بناءً على قدراته الخاصة، أي انه يوجد بيئة تعليمية ذات اركان متنوعة تعتمد على المادة النظرية والسمعية والمرئية.

2.4 الاستنتاجات:

1. استخدام الموقع الإلكتروني في تعلم وكتابة ونداء التمرينات الرياضية بواقع ثلاثة لقاءات اسبوعيًا، ولمدة ستة اسابيع، له أثر إيجابي على تعلم وكتابة ونداء التمرينات الرياضية الفردية.
2. الأسلوب التقليدي له تأثير إيجابي على مستوى تعلم وكتابة ونداء التمرينات الرياضية الفردية.

3.4 التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة فأنها توصي بالآتي:

1. استخدام الموقع الإلكتروني في تعليم وكتابة التمرينات الفردية في التربية الرياضية.
2. تضمين مساقات كلية التربية الرياضية مواد دراسية قائمة على التعليم الإلكتروني بما يتناسب مع جوانبها العملية.
3. إجراء دورات تدريبية تطبيقية لطلبة كلية التربية الرياضية حول استخدام أدوات التكنولوجيا في تدريس المواد النظرية العملية التي تتضمن مهارات وحركات أساسية في الأداء.
4. استخدام المواقع الإلكترونية في تصميم برامج تطبيقية خاصة في التربية الرياضية.

قائمة المراجع

برهم، عبدالمنعم (1995) موسوعة التمرينات البدنية، الطبعة الاولى، دار الفكر للنشر والتوزيع.

حمزه، أحمد. (2016). أسس ومبادئ التمرينات الرياضية، ط1، دار الفكر. حنتولي، تغريد. (2016). واقع التعلم الإلكتروني في جامعة النجاح الوطنية ودوره في تحقيق التفاعل بين المتعلمين من وجهة نظر كلية الدراسات العليا برامج كلية التربية وأعضاء الهيئة التدريسية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

الخطاطبة، معتصم أحمد (2019) أثر استخدام الموقع الإلكتروني للاتحاد الدولي لكرة السلة على الحصيلة المعرفية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، مجلة الدراسات للعلوم التربوية، المجلد 46 العدد1 الجامعة الاردنية. خلود، تنيه فايز. (2020). دور الوسائل التكنولوجية في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم، الجزائر.

الخميسة، احمد (2022) أثر استخدام موقع الكتروني على مستوى الحصيلة المعرفية للقانون الدولي لكرة اليد لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة ' جامعة مؤتة.

الدراعمة، إياد. (2019). تأثير استخدام التعلم الذاتي في تعلم مهارة الارسال بلعبة الريشة الطائرة لذوي الإعاقة السمعية، مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة، العدد (1) 31-55

دفع الله، علي دفع الله. (2018). فاعلية كل من التدريس المباشر والتدريس باستخدام تكنولوجيا التعليم (الحاسوب) في تدريس التربية البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

الدهامشة، خالدة. (2020). دور التمرينات البدنية في خفض مستوى العنف لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا من وجهة نظر المعلمين في لواء الجيزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (28) العدد (5) 667-681.

رمضان، عبد الفتاح محمد. (2017). دور اتجاهات التصميم في زيادة قابلية استخدام المواقع الإلكترونية التجارية بالأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.

سعيد، اسامة (2009) تعلم بنفسك تمرينات اللياقة البدنية، الطبعة الاولى.

السيدو حازم (2016) أسس ومبادئ التمرينات الرياضية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي للنشر.

الشعلان، معن احمد (2011). أثر أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الحاسوب لذوي الذكاءات المتعددة على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة اليد، رسالة دكتوراة منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الشواربه، داليه. (2019). درجة استخدام طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية الخاصة للمنصات التعليمية الإلكترونية واتجاهاتهم نحوها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.

صالح، احمد فارس. (2020). دليل التمرينات الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع.

الصرايرة، ايمان عبد (2018) أثر استخدام موقع الكتروني مقترح على الحصيلة المعرفية للعبة كرة السلة لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا في لواء المزار الجنوبي، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الاردن.

الطرابلسي، غدير. (2021). أثر التعلم الذاتي باستخدام الهاتف الذكي على اكتساب المفاهيم الأساسية في علم الحركة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

عبد الله، بلال وحيد. (2021). تأثير التمرينات الزوجية بالمقاومة على أداء الجملة الحركية للتمرينات بالأدوات، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد (41). 474-494.

عز الدين، رامي. توفيق، عاشور وخالد، بعوش. (2017). واقع تطبيق تكنولوجيا التعليم في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية، الملتقى الوطني الثالث: النشاط البدني الرياضي في الوسط المدرسي وتكنولوجيا الاعلام والاتصال، 6-7 مارس، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

فرنان، مجيد، والعوني، نور وحملني، إبراهيم. (2018). دور تكنولوجيا التعليم في تطوير وتحديث الأنشطة الرياضية المدرسية، مجلة دفاتر المخبر، كُلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (17) 192-208

فضل، قيس وجرو، حميدو. (2017). آليات ربط التعليم بالنشاط البدني الرياضي، الملتقى الوطني الثالث: النشاط البدني الرياضي في الوسط المدرسي وتكنولوجيا الاعلام والاتصال، (6-7) مارس، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

كونده، سلمى. (2018). تكنولوجيا الإعلام والاتصال في مجال الرياضة المدرسية: الواقع والتحديات، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة لمين دباعين، سطيف، الجزائر، المجلد (9) العدد (2) 267-285.

محمد، يسري والقط، محمد. (2014). أثر استخدام الوسائط الفائقة في مستوى التحصيل المعرفي والحركي لمادة التمرينات البدنية لدى طلاب قسم التربية البدنية بالمملكة العربية السعودية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد (22) العدد (1) 50-21.

يوسفي، بلال. (2021). دور تكنولوجيا المعلومات في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.

- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to online education in schools during a SARS-CoV-2 coronavirus (COVID-19) pandemic in Georgia. **Pedagogical Research**, 5(4), 1-9.
- Berg, G., & Simonson, M. (2018). Distance Learning. Britannica.
- Hussain, M., Zhu, W., Zhang, W., & Abidi, S. (2018). Student Engagement Predictions in an e-Learning System and Their Impact on Student Course Assessments scores. **Computational Intelligence and Neuroscience**, 1, 1-20.
- Kennedy, G. (2020). **What is student engagement in online learning... and how do I know when it is there? Melbourne Centre for the Study of Higher Education**, the University of Melbourne, Australia.
- Litman, L., Rosen, Z., Spierer, D., Weinberger-Litman, S., Goldschein, A., & Robinson, J. (2015). Mobile Exercise Apps and Increased Leisure Time Exercise Activity: A Moderated Mediation Analysis of the Role of Self-Efficacy and Barriers, **Journal of Medical Internet Research**, 17 (8).
- Murphy, J., Uttamlal, T., Schmidtke, K., Vlaev, I., Taylor, D., Ahmad, M., Alters, S., Purkayastha, P., Scholtz, S., R., Ramazani, R., Ahmed, A. H., Chahal, H., Darzi, A., and Blakemore, A. I. (2020). Tracking physical activity using smart phone apps: assessing the ability of a current app and systematically collecting patient recommendations for future development, **BMC Medical Informatics and Decision Making**, (20) 17 1-11.
- Wiley. J& Sons. (2014). **Student Engagement in online Learning: What Work and Why**, Published online in Wiley online Library.

الملاحق

ملحق رقم (أ)

قائمة المحكمين لمحتوى البرنامج التعليمي

الجامعة	الرتبة الاكاديمية	الاسم	الرقم
جامعة مؤتة	أستاذ دكتور	أ.د. معتصم الخطاطبة	1
جامعة مؤتة	أستاذ دكتور	أ.د. زين العابدين بني هاني	2
جامعة مؤتة	أستاذ مشارك	د. ابتهاج الخوالدة	3
جامعة مؤتة	أستاذ مشارك	د. مؤيد الطراونة	4
جامعة مؤتة	أستاذ مشارك	د. عمر الجعافرة	5
جامعة مؤتة	أستاذ مساعد	د. مني المعاينة	6

ملحق رقم (ب)

قائمة المحكمين للموقع الالكتروني

الجامعة	الرتبة الاكاديمية	الاسم	الرقم
جامعة مؤتة	أستاذ دكتور	أ.د. معتصم الخطاطبة	1
جامعة مؤتة	أستاذ دكتور	أ.د. زين العابدين بني هاني	2
جامعة مؤتة	أستاذ مشارك	د. ابتهاج الخوالدة	3
جامعة مؤتة	أستاذ مشارك	د. مؤيد الطراونة	4
جامعة مؤتة	أستاذ مشارك	د. عمر الجعافرة	5
جامعة مؤتة	أستاذ مساعد	د. مني المعاينة	6

ملحق رقم (ج)

محتوى الموقع الإلكتروني

مفهوم التمرينات البدنية:

- هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني الرياضي وفي مجالات الحياة المختلفة
- أو تمرينات منظمة وضعت ليكون لها تأثيرات خاصة على الجسم وبعض اسس التدريب الحديث والتدريب الحركي

فوائد التمرينات

- يمكن ممارسة التمرينات لجميع مراحل النمو ابتداءً من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الكهولة وفقاً لخصائص كل مرحلة
- تعتبر التمرينات ضرورة لإعداد الرياضيين للموسم الرياضي لكل نشاط
- تسهم التمرينات بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير الصفات البدنية للأفراد كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة
- تعتبر التمرينات ضرورة لإعداد الرياضيين للموسم الرياضي لكل نشاط
- لا تحتاج إلى إمكانيات أو أدوات خاصة أو مكان خاص بل يمكن للفرد القيام بأدائها في أضيق مكان وبلا إمكانيات
- تعتبر التمرينات من أكثر الأنشطة أماناً وبعداً بالفرد عما قد تسببه الأنشطة الأخرى من إصابات
- لا تتطلب التمرينات قدرًا عاليًا من القدرات أو الاستعدادات أو المواهب الخاصة لأدائها لذا فهي ممكنة الأداء لجميع المستويات

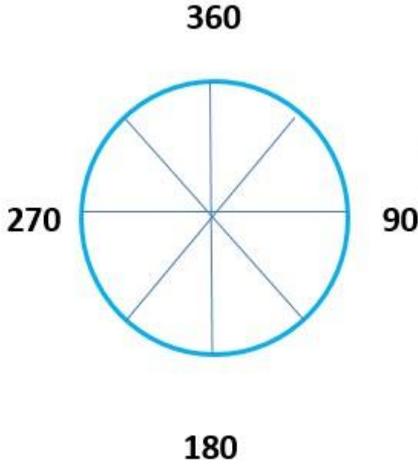
فوائد التمرينات من الناحية البدنية

- تتميه الصفات الجسمانية الأساسية كالقوة، السرعة، الجلد، المرونة، الرشاقة
- تحسين التوافق العضلي العصبي عن طريق تنمية الاحساس العضلي
- علاج التشوهات القوامية والاصابات
- تحسين التمثيل الغذائي والدورة الدموية، وكذلك رفع مستوى الاجهزة العضوية

تمريبات النظام

تؤدي بغرض تعويد الطلاب على النظام والدقة والعمل مع الجماعة كما تعمل على ان يتخذ كل طالب الوضع المناسب له حتى يقوم بأداء تمارينه على اكمل وجه بطريقة سليمة.

انواع تمارين النظام:



اولا: الدورانان: هناك اربعة اتجاهات

للدوران هي

- 1- الدوران (45) درجة
- 2- الدوران 2/1 دورة (180) درجة
- 3- الدوران 1/4 دورة (90) درجة
- 4- الدوران دورة كاملة (360) درجة

تنقسم الدورانان الى:

أ- الدوران جهة اليمين :

يتم الدوران جهة اليمين في عدتين 2.1 حيث يقوم التلميذ في العدة رقم 1 بالدوران جهة اليمين وذلك عن

الطريق الارتكاز على عقب القدم اليمنى ومشط القدم اليسرى. ثم يقوم في العدة 2 بضم القدم اليسرى بجوار

القدم اليمنى

النداء على الدوران جهة اليمين : لليمين .. در

ب- الدوران جهة اليسار:

يتم الدوران جهة اليسار عدتين 2.1 حيث يقوم التلميذ في العدة 1 بالدوران جهة اليسار وذلك عن طريق الارتكاز على عقب القدم اليسرى، ومشط القدم اليمنى ثم يقوم في العدة رقم 2 بضم القدم اليمنى بجوار القدم اليسرى

النداء على الدوران جهة اليسار: لليسار در

ج- الدوران للخلف :

يتم الدوران للخلف في عدتين 2.1 حيث يقوم التلميذ في العدة رقم 1 بالدوران جهة اليمين وللخلف وذلك عن الطريق الارتكاز على عقب القدم اليمنى ومشط اليسرى، ثم في العدة رقم 2 بضم القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى

النداء على الدوران جهة للخلف : در

ثانيا : الخطو :

تكون للجانب أو الامام او الخلف وتودي الخطوة من وضع الوقوف،وهي تنقسم الى :

أ- الخطوة جانبية جهة اليسار:

الخطوة لليسار تتحرك الرجل اليسرى يسارا على بعد 30 سم بالمشط اولا يعقبها وضع القدم اليمنى بجوارها وإذا كان التحرك بأكثر من الخطوة يبقى العقبان مرفوعين اثناء التحرك حتى اخر خطوة وبالمثل التحرك للأمام او الخلف .

النداء على الخطوة جهة اليسار : خطوة جهة اليسار سر.

ب-خطوة جانبية جهة اليمين :

وهي تؤدي ايضا من وضع الوقوف في عدتين 2.1 وفيها يقوم التلميذ بوضع القدم اليمنى جهة اليمين في العدة رقم 1 ثم يقوم بضم القدم اليسرى لليمنى في العدة رقم 2.

النداء على الخطوة جهة اليمين : خطوة جهة اليمين ... سر.

ج- خطوة للأمام:

وهي تؤدي من وضع الوقوف في عدتين 1،2 وفيها يقوم التلميذ بوضع القدم اليمنى اماما في العدة رقم

1 ثم يقوم بضم القدم اليسرى الى اليمنى في العدة رقم 2.

النداء على الخطوة للأمام: خطوة للأمام سر.

د- خطوة للأمام وجهة اليمين:

هذه الخطوة تؤدي ايضا من الوقوف في عدتين 1،2 وفيها يقوم التلميذ بوضع القدم اليمنى للأمام وجهة

اليمين في العدة رقم 1 ثم يقوم التلميذ بضم القدم اليسرى الى اليمنى في العدة رقم 2.

النداء على الخطوة للأمام وجهة اليمين: خطوة للأمام جهة اليمين سر

هـ- خطوة للأمام وجهة اليسار:

هذه الخطوة ايضا تؤدي من وضع الوقوف في عدتين 1،2 وفيها يقوم التلميذ بوضع القدم اليسرى للأمام

وجهة اليسار في العدة رقم 1 ثم يقوم بضم القدم اليمنى الى اليسرى في العدة رقم 2.

النداء على الخطوة للأمام وجهة اليسار : خطوة للأمام جهة اليسارسر

و- خطوة للخلف

وهي تؤدي ايضا من وضع الوقوف في عدتين 1،2 وفيها يقوم التلميذ بوضع القدم اليمنى للخلف في العدة

رقم 1 ثم يقوم بضم القدم اليسرى الى اليمنى في العدة رقم 2.

النداء على الخطوة للخلف: خطوة للخلف سر

ي- خطوة للخلف وجهة اليمين

تؤدي ايضا من وضع الوقوف في عدتين 1،2 حيث يقوم التلميذ بوضع القدم اليمنى للخلف وجهة اليمين في العدة رقم 1 ثم يقوم بضم القدم اليسرى لليمنى في العدة رقم 2.

النداء على الخطوة للخلف وجهة اليمين :خطوة للخلف وجهة اليمينسر

ط- خطوة للخلف وجهة اليسار :

وهي ايضا تؤدي من وضع الوقوف في عدتين 1.2 وفيها يقوم التلميذ بوضع القدم اليسرى للخلف وجهة اليسار في العدة رقم 1 ثم يقوم بضم القدم اليمنى الى اليسرى في العدة رقم 2.

النداء على الخطوة للخلف وجهة اليسار : خطوة للخلف وجهة اليسار سر .

ثالثا : الخطوة تنظيم :

وتؤدي هذه الخطوة في المكان من وضع الوقوف حيث يقوم التلميذ برفع الركبة اليسرى لأعلى بحيث تكون من زاوية الساق زاوية قائمة ومشط القدم تشير للأرض وتبقى باقي اجراء الجسم كما في وضع الوقوف ماعدا وضع الذراعين فكيون فيها انثناء في المرفقين بحيث تشير الساعد للأمام، ثم يقوم التلميذ بتبادل رفع الركبتين لأعلى لأداء الخطوة

النداء على الخطوة تنظيم : مكانك خطوةتنظيم .

الوقوف من الخطوة تنظيم:

يتم الوقوف من الخطوة التنظيم في عديين 1.2 حيث يقوم التلميذ بتثبيت القدم اليسرى على الارض في العدة رقم 1 ثم يقوم بعد ذلك بوضع القدم اليمنى بجوار القدم اليسرى في العدة رقم 2.

النداء على الوقوف في الخطوة تنظيم: مكانك ...قف.

الأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة

سبق ان عرفنا التمرينات بانها الأوضاع والحركات البدنية، فالأساس في التمرينات البدنية هو الحركة من وضع معين، وعلى هذا الأساس اتفق علماء التمرينات البدنية في العالم على اختيار (5) أوضاع يتخذها الجسم تشكل اساسا لباقي الأوضاع التي يمكن ان يتخذها لبدء حركته واطلقوا عليها الأوضاع الأصلية.

الأوضاع الأصلية هي :

- 1- الوقوف
- 2- الجثو
- 3- الجلوس
- 4- الرقود
- 5- التعلق

وقد سميت هذه الأوضاع بالأوضاع الأصلية في التمرينات لتمييزها بالاتي:

- سهولة الوضع وبساطته
- امكانية اشتقاق اكثر من وضع جديد من كل الأوضاع الأصلية
- يحقق الاستقار لجسم الفرد
- الاسم المطلق على كل منها يعبر عن معناها ومضمونها

أولاً: (الوقوف)

النواحي الفنية :

- يكون الوضع طبيعياً من غير تصلب ويقع ثقل الجسم بين القدمين حيث يوزع عليها بالتساوي .
- ال ارس مرفوع والنظر للأمام والذقن للداخل .
- تسقط الذ ارعان بدون اي تصلب وبسهولة .
- الجذع معتدلاً والقدمان متلاصقتين.
- الجسم مرتكز على القدمين.



النداء: معتدلاً... قف

او على القدمين ...قف في حالة الجلوس او الرقود

ثانياً: (جلوس التربيعة)

النواحي الفنية:

- يكون ال ارس والكتفان والذ ارعان والجذع مثلما في الوقوف .
- يرتكز الجسم على المقعدة (الحرقفتين والحوض).
- تتقاطع الساقان مع التباعد الركبتين للخارج .
- اليدان تمسك المشطين من الخارج الركبتين .
- النداء مع تربيعة الساقين على الارض .. جلوس .



النداء: مع تربيعة الساقين على الأرض جلوس

أو مع تقاطع الساق اليمنى مع الساق اليسرى على الأرض جلوس

ثالثاً: (الجنو)

النواحي الفنية :

- يكون الرأس والكتفان والذراعان والجذع مثلثا في الوقوف.
- يركز الجسم على الركبتين المتلاصقتين.
- تمتد الساقان مع تلاصق الكعبين ليكونا بزواوية قائمة مع الفخذين والجسم.
- تكون القدمان مشدودتين.
- يكون المشطين مفرودين و ملامسين للأرض .

النداء :على الركبتين ... جنو

رابعاً: (الرقود)



النواحي الفنية:

- يكون الجسم مرتكزا على الظهر والظهر ملامس للأرض .
- يكون أجزاء الجسم كلها كما هي في الوقوف .
- المشطان والكعبان متلاصقان واليدين بجانب الجسم .
- المشطان مفرودان للأمام .

النداء : على الظهر رقود



خامساً: (التعلق)

النواحي الفنية :

- يكون الرأس والكتفان والجذع مثلما في الوقوف.
- يتعلق الجسم على استقامة من الذراعين.
- راحة اليد تحيط بالعارضة مع دوران الابهام.
- ظهر اليدين جهة الجسم .
- تكون الذراعان متباعدتين لأكثر من عرض الصدر قليلا .
- فرد المشطين لأسفل.

النداء: على العلقة ... تعلق أو للتعلق ... وثب .

الأوضاع المشتقة للذراعين

وهي مفرودة في الزوايا 45. 90. 135. درجة بالنسبة للأمام او الجانب او عاليا وعلى النحو التالي:



1 - (وقوف. الذراعان أماما)

وفية يكون :

- الجسم كما في وضع الوقوف
- تقرد الذراعين أماما وباتساع الكتفين
- الكفان متواجهين
- المسافة بين الذراعين باتساع الكتفين

النداء: الذراعين أماماً رفع



2- (وقوف. الذراعان جانبا فيه يكون)

- الجسم كما في وضع الوقوف
- الذراعين على امتداد الكتفين وبزاوية 90 مع الجسم
- الكفان مواجهين الأرض

النداء : الذراعين جانباً ...رفع .

3- (وقوف. الذراعان عاليا)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- الذراعين متجهة الى اعلى وعلى امتداد الجسم وياتساع الكتفين
- الكتفان متواجهين

النداء : الذراعين عالياً.... رفع

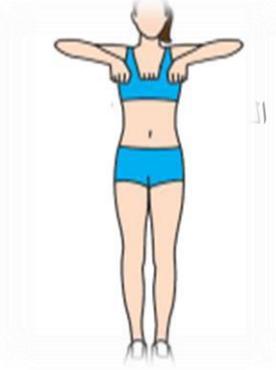
4- (وقوف. الذراعان جانبا مائلان عاليا)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- ترفع الذراعين جانبا بزاوية 135 عن الفخذين مفردة.
- الكتفان متجهين لأعلى
- الاصابع متلاصقة

النداء : الذراعان جانبا مائلاً عالياً.... رفع

5- (وقوف. اثناء عرضاً)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- ترفع الذراعين للجانب او للمد عرضاً ثم ثني الساعدين على الصدر بعرض ال
- العضدان على استقامة بعضها ومواجهان الارض
- الاصابع متلاصقة

النداء: الذراعين عرضاً ثني

6- (وقوف. الذراعين ثني)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- ترفع الذراعين للجانب للمد عرضاً ثم يثنى الساعدي على العضدين حتى تلمس
- اصابع اليدين الكتفين
- يلاصق العضدان جانبي الجسم

النداء: الذراعين ثني

7- (وقوف. الذراعان أماماً مائلاً أسفل)



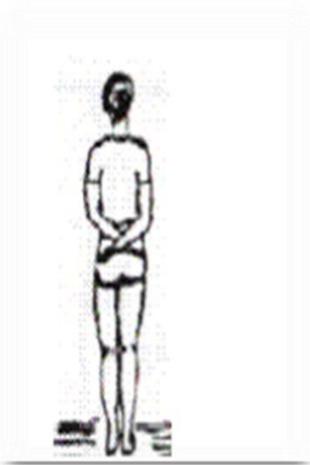
- يكون الجسم كما في وضع الوقوف
- ترفع الذراعين بزاوية 135 عن الفخذين وياتساع الصدر
- الكفان متواجهين

النداء: الذراعان أماماً مائلاً أسفل رفع



8- (وقوف. الذراعان خلفاً مائلاً أسفل) ً

- الجسم كما وضع الوقوف
- ترفع الذراعان بزاوية 45 لكلا الجانبين
- الكفان متواجهين للداخل والاصابع متلاصقة
- النداء: الذراعان خلفاً مائلاً أسفل رفع



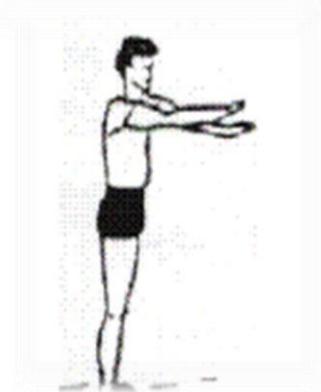
9- (وقوف. تقاطع الذراعان خلفاً)

- الجسم كما في وضع الوقوف
- ترفع الذراعين للخلف بزاوية 45 عن المقعدة ثم تتحرك الذراعين للداخل لتتقاطع مع الرسغين
- الكفان متجهين للخلف
- النداء: الذراعين متقاطعتين خلفاً.... رفع



10- (وقوف. تقاطع الذراعان أمام الجسم)

- النداء: الذراعان متقاطعتين امام الحوض رفع



11- (وقوف. تقاطع الذراعان أمام)

- الجسم كما في وضع الوقوف

- يتحرك الساعدان لتقاطعهما على الصدر من الرسغين
- الكفان متجهين للصدر

النداء: الذراعين متقاطعتين أمام الصدر رفع

12- (وقوف. لمس الرأس)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- ترفع الذراعين مائلا عاليا ثم تثنى الساعدين حتى تلمس الكفين قمة الرأس
- تتجه راحتا اليدين لأسفل
- النداء: الرأس لمس

13- (وقوف. لمس الرقبة)



- الجسم كما وضع الوقوف
- رفع الذراعين ثم يثنى الساعدين على العضدين حتى تلمس الكفين الرقبة
- المرفقان خلفا على خط واحد مع الكتفين
- الاصبع متلاصقة وعلى امتداد رسغي اليدين
- الكفان مواجهين الرقبة
- النداء: الرقبة لمس

14- (وقوف. ثبات الحوض)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- توضع اليدين على مفصلي الفخذين بحيث يكون الابهام خلفا وباقي الاصابع للأمام متلاصقة
- يشير المرفقان للجانب
- هذا الوضع كثيرا ما يستخدم في التمرينات الايقاعية

النداء: اليدين على مفصل الفخذين ضع

15- (وقوف. ثبات الوسط)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- توضع اليدين في الوسط أعلى الحوض حيث يشير المرفقان للجانب
- الاصابع الاربعة مضمومة ومتجهة اماما
- الابهامان يشيران للخلف

النداء: اليدين في الوسط ضع

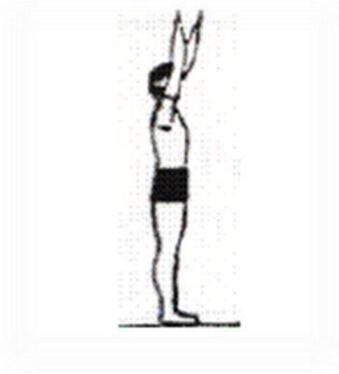
16- (وقوف. حلقة فوق الرأس)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- ترفع الذراعين عاليا على شكل حلقة فوق الارس مع تلامس الاصابع وتلاصقا

النداء: حلقة عالياً كون

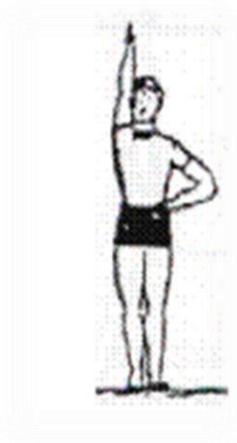
17- (وقوف. تقاطع الذراعان عالياً)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- ترفع الذراعين عالياً مع تقاطعهما فوق الرأس
- الكفان متجهتين اماماً

النداء: الذراعين متقاطعتين عالياً رفع

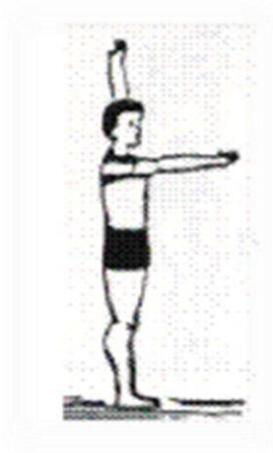
18- (وقوف. ذراع عالياً والأخرى ثابتا الوسط)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- دوران مرفق احدى الذراعين للخارج ووضع اليد في الوسط
- وثني الذراع الاخرى للمس الرقبة باليد

النداء: الذراع اليميني عالياً رفع والذراع اليسرى على الوسط
ثابت

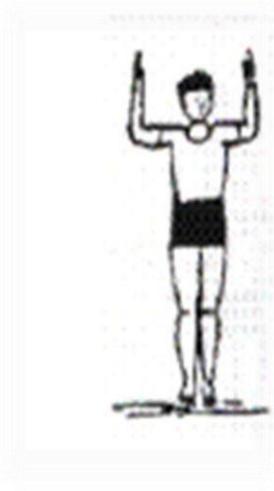
19- (وقوف. ذراع عالياً والأخرى أماماً)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- ترفع الذراع اماماً عالياً او جانبا عالياً بامتداد الجسم والاخرى اماماً وموازيه للأرض وتكون زاوية 90 مع الجسم

النداء: رفع الذراع اليميني أماماً واليسرى عالياً.... رفع

20- (وقوف. العضدان جانباً والساعدان عالياً)



- الجسم كما في وضع الوقوف
- رفع الذراعان جانباً ثم ثني الساعدين لتكون زاوية 90 مع العضدين
- الكفان متواجهين او متجهين اماما ...

النداء: الساعدين عالياً العضدان جانباً رفع

الأوضاع المشتقة للجذع

1- (وقوف. ميل)



- الساقين كما في وضع الوقوف
- يميل الجذع اماما وعلى استقامته بزاوية 45 مع رفع الحوض قليلا للخلف
- الذراعان بجانب الجسم

النداء: الجذع اماماً ميل

2- (وقوف. انحناء)



- الساقين والقدمين كما في وضع الوقوف يثنى الجزء العلوى من الجسم
- من مفصل الفخذين اماما اسفل وتمتد الذراعين اماما وباتساع الصدر

النداء: الجذع أماماً أسفل انحناء

3- (وقوف. تقوس الجذع)



- الجزء السفلى من الجسم كما في وضع الوقوف
- يثنى الجزء العلوى من العمود الفقري الفقرات الظهرية (خلفا يميل الرأس قليلا للخلف مع سحب الكتفين والذقن للداخل

النداء: الجذع خلفاً تقوس



4- (وقوف. انثناء الجذع جانباً)

- الجزء السفلى من الجسم كما فى وضع الوقوف
- ثنى الجذع جانباً
- عدم ميل الجسم او لفة او تحريك الكتفين
- الذراعين بجانب الجذع

النداء: الجذع جانباً جهة اليمين ثني

الأوضاع المشتقة للرجلين

1- (وقوف. الوضع اماماً)



- الجسم كما في وضع الوقوف الا ان احدى القدمين تتقدم الاخرى
- تحتفظ القدمين بزاوية اتجاهاها كما في وضع الوقوف
- توزيع ثقل الجسم على القدمين

النداء: الرجل اليميني اماماً ضع

2- (وقوف. الوضع خارجاً)



- الجسم كما في الوضع الوقوف الا ان احدى القدمين تتقدم الاخرى
- بزاوية 45 للجانب

النداء: الرجل اليميني خارجاً ضع

3- (وقوف. الوضع جانباً)

- الجسم كما في وضع الوقوف الا ان احدى القدمين تتجه للجانب ويشير المشط للجانب يشبه الوقوف فتحة

النداء: الرجل اليميني جانباً ضع

4- (وقوف. الوضع جانباً)

النداء: الرجل اليميني خلفاً خارجاً جانباً ضع

5- (وقوف. الوضع خلفاً)

النداء: الرجل اليميني خلفاً ضع

6- (وقوف. سند المشط أماماً)

- الجسم كما في وضع الوقوف الا ان احدى القدمين تتقدم
الاخري وترتكز على المشط سواء على الارض او اي جهاز

النداء: مشط الرجل اليمني اماماً ضع



7- (وقوف. سند المشط جانباً)

- الجسم كما في الوضع السابق الا ان اتجاه المشط المستندة
علية الرجل يكون جانباً

النداء: مشط الرجل اليمني جانباً ضع

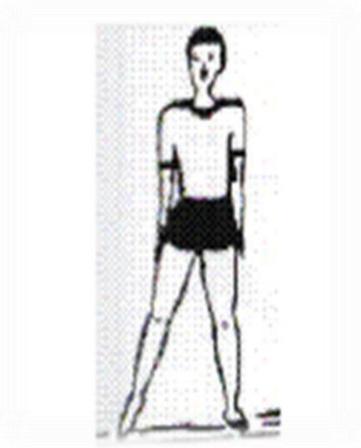


8- (وقوف. سند المشط خلفاً)

- الجسم كما في وضع الوقوف الا ان اتجاه المشط
المستندة عليه الرجل يكون خلفاً

النداء: مشط الرجل اليمني خلفاً.... ضع





9- (وقوف. سند المشط خارجاً)

-الجسم كما في وضع الوقوف الا ان احدى القدمين تتجئة
وبزاوية 45 خارجا ومستندة على المشط

النداء: مشط الرجل اليمني خارجاً.... ضع

10- (وقوف نصفا. الرجل امام)

-الجسم كما في وضع الوقوف الا ان احدى الرجلين مرفوعة اماما والمشط مفرد اماما دون ان
يلمس الارض

النداء: الرجل اليمني نصف ووقوف اماما.... رفع

11- (وقوف. نصف الرجل خارجا)

-الجسم كما في وضع الوقوف الا ان احدى الرجلين مرفوعة اماما والمشط مفرد اماما دون
ان يلمس الارض

النداء: الرجل اليمني نصف ووقوف اماما.... رفع

12- (وقوف. نصف الرجل جانبا)

الجسم كما في الوضع السابق الا ان اتجاه الرجل المرفوعة يكون في اتجاه الجانب والمشط
مفرد دون ان يلمس الارض

النداء: الرجل اليمني نصف ووقوف جانبا.... رفع

13- (وقوف. نصف الرجل خارجاً)

- الجسم كما في وضع الوقوف الا ان اتجاه الرجل يكون بزاوية 45 جانبا والمشط مفرد دون ان
يلمس الارض

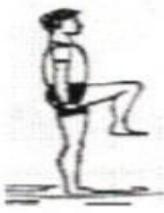
النداء: الرجل اليمني نصف ووقوف خلفاً خارجاً.... رفع

14- (وقوف. نصف الرجل خلفاً)

- الجسم كما في وضع الوقوف الا ان الاتجاه للرجل المرفوعة يكون خلفا والمشط مفرد دون ان يلمس الارض
- النداء: الرجل اليميني نصف وقوف خلفاً.... رفع

15- (وقوف. نصفاً)

- الجسم كما في وضع الوقوف الا انه يرتكز على احدى القدمين.



- ترفع الركبة اماما وبزاوية 90 مع الفخذ
- المشط يشير لاسفل

النداء: الركبة اليميني اماماً.... رفع

16- (وقوف. نصف الركبة جانبا او خارجا)

- الجذع والذراعين كما في وضع الوقوف
- ترفع الركبة جانبا او خارجا وتكون زوايه قائمة بين الفخذ والساق وكذلك بين الجذع والفخذ .
- المشط يشير الى اسفل

النداء: الركبة اليميني اماماً خارجاً.... رفع

الأوضاع الخاصة

1- (وقوف. القرفصاء)



- الجذع كما في وضع الوقوف
- يستند الجسم على المشطين
- ثنى الركبتين معا ويكون هناك زاوية قائمة بين الجذع والفخذين

النداء: الركبتين نصفاً ثني

2- (اقعاء)



- الجذع كما في وضع الوقوف
- يستند الجسم على المشطين وتثنى الركبتين كاملاً وتكون متلاصقتين او متباعدتين
- توضع اليدين بين الركبتين او خارجها وتلمس اطراف الاصابع الارض

النداء: لوضع الاقعاء الركبتين كاملاً ثني

3- (جثو. فتحاً)



- الذراعين والجذع كما في وضع الجثو
- الركبتين متباعدتين

النداء: الركبة اليمني جانباً ضع

4 - (جثو . نصفاً)

- الجسم كما في وضع الجثو ولكنة يرتكز على احدى الركبتين
- تتحرك احدى القدمين للأمام بحيث تكون الساق عمودية على الارض وتضع مع الفخذ زاوية قائمة والفخذ والجذع ازوية قائمة.
- يتجه مشط الرجل الامامية للأمام والخلفية للخلف مفردا

النداء : الركبة اليسرى أماماً رفع

5 - (جلوس الجثو)

- الجسم كما في وضع الجثو ولكن بالجلوس على العقبين بالمقعدة
- المشطين مفردين للخلف
- الجذع عمودي على الارض

النداء : لجلوس الجثو الركبتين كاملاً ثني

6 - (جلوس . طويل)

- الجذع كما في وضع الجلوس
- تمتد الركبتين والساقين اماما مع تلاصق العقبين والمشطين
- المشطين تمتد للأمام
- تمتد الذراعين على كلا الجانبين مع ملاسة الاصابع للأرض جانباً بحيث تكون عمودية عليها ومضمومة

النداء : للجلوس الطويل الركبتين أماماً مد

7 - (جلوس طويل. فتحاً)



- الذراعين والجذع والرجلين كما في الوضع السابق الا ان الساقين متباعدتين

النداء: للجلوس الطويل فتحاً الركبتين أماماً فتح مد

8 - (جلوس. قرفصاء)



- الجذع كما في وضع الجلوس
- ثني الركبتين على الصدر مع تلاصق الساقين والعقبين
- القدمين بكاملها على الارض
- توضع اليدين في وضع مائلا اسفل على جانبي الجسم كما في الوضع السابق

النداء: الركبتين على الصدر ثني

9 - (جلوس. تكور)

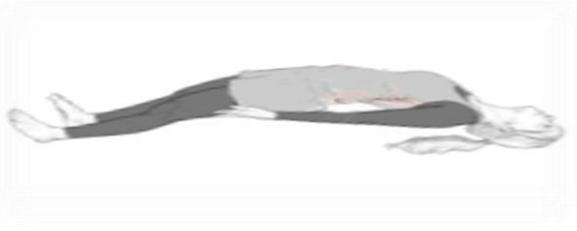


- ثني الجذع للأمام
- اثني الركبتين على الصدر مع مسكهما بالذراعين
- القدمين على الارض، الساقين والعقبين متلاصقة
- ثني الراس للأمام

النداء: لجلوس التكور استعد

10- (رقود. تقوس الجذع)

- الجسم كما في وضع الرقود الا ان الجسم يرتكز على الكتفين والعقبين
- يرفع الصدر لأعلى
- العقبين على الارض والمشطين مفردين للأمام
- النداء: لتقوس الجذع الصدر عالياً.... رفع



11- (رقود. فتحاً)



- الجذع كما في حاله وضع الرقود ولكن بتباعد الرجلين جانبا بمسافه مناسبة
- النداء: القدمين متباعدتين ضع

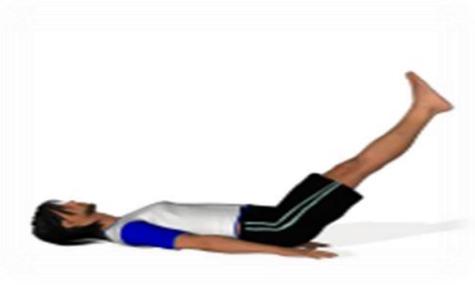
12- (رقود. قرفصاء)



- الجذع والذراعين كما في وضع الرقود
- ثنى الركبتين نصفاً مع وضع القدمين بكاملهما على الارض

النداء: من وضع الرقود الركبتين نصفاً ثني

13- (رقوط . بزأوة)



- الجذع كما في وضع الرقوط
- ترفع الرجلين عن الأرض بزأوة 45 تقريبا.
- الرجلين والقدمين متلاصقتين والمشطين مفردتين للأمام

النداء : الرجلين عالياً بزأوة 45 رفع

14- (رقوط . تكور)



- الجذع كما في وضع الرقوط
- ثني الركبتين على الصدر كاملا بحيث يلامس الساقين الفخذين
- المشطين مفردتين للأمام
- مسك الركبتين باليدين

النداء : الركبتين كاملاً على الصدر ثني

15- (جلوس . توازن)

- يميل الجذع خلفا بزأوة 45 درجة تقريبا مع رفع الذراعين جانبا.
- تمتد الركبتين اماما وترفع الرجلين عاليا بزأوة 45 مع تلاصق العقبين والمشطين مع مد المشطين للأمام



النداء : من الجلوس الطويل مع رفع الذراعين اماما الرجلين عالياً عن الأرض رفع

وضع أصلي

جنو



وقوف



تعلق



رقود



القرفصاء



أوضاع مشتقة

للرجلين



للجذع



للذراعين



أوضاع خاصة

طريقة كتابة التمرينات

مكونات اصطلاح الحركة

اتجاه
الحركة

اماما

جانبا

خلفا

اماما عاليا

مانلا اسفل

الجزء
المراد
تحريكه

الذراعين

الجذع

الرجلين

الرأس

حركة
التمرين

رفع

خفض

ثني

مد

ميل

لف

مرجحة

دوران

تقوس

اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند كتابة التمرينات

يستخدم حرف الجر (مع) عند اداء
تمرين مكون من مجموعتين وفي
زمن واحد ومثال (وقوف الذراعين
عاليا ثم التمرين كاملا خفض
الذراعين جانبا

يستخدم حرف العطف (و) عند
اداء حركتان معا وذلك من
مجموعه عضلية واحده مثال
(جلوس تربع) (رفع الذراع
اماما (و) الاخرى جانبا

عند كتابة الوضع الابتدائي
واصطلاح (حركة . حركات)
التمرين يكتب بالترتيب التالي
(رجلين . ذراعين . جذع)

تكتب كلمة (ثم) في بداية اصطلاح
التمرين اي قبل حركة التمرين عند اداء
الحركة في الاتجاهين متقابلين مع الثبات
او العودة للوضع الابتدائي مثال (وقوف
ثم) (ثم) لفة الجذع جانبا

عند كتابة الوضع الذي يؤدي في
اتجاهين متقابلين لا يحدد الذراع او
الرجل التي تتحرك ان كانت اليمنى
او اليسرى كما لا يحدد ايضا
الجانب الايمن او الايسر بل تحدد
اتجاه التواء فقط

يستخدم الحروف (الغاء) . (ثم)
لتوالي الحركة او حركات مثال
(وقوف) رفع الذراعين اماما
فعاليا ثم خفضهما جانبا فاسفل

واصطلاح خاص

اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند كتابة التمرينات

(..) تستخدم هذه الإشارة لدلالة على ان التمرين يؤديه ثلاثة افراد

(:) تستخدم هذه الإشارة لدلالة على ان التمرين زوجي

تكتب كلمة (بالتبادل) في نهاية كتابة اصطلاح التمرين عند اداء الحركة في اتجاهين متقابلين دون الثبات في الوضع الابتدائي مثال (وقوف فتحا) لف الجذع جانبا بالتبادل

يمكن كتابة عدد المرات التي يحتويها كل حركة في التمرين مثال : (وقوف فتحا . ميل) ثني الجذع اماما اسفل والضغط (4) عدات ثم مد الجذع عاليا والضغط خلفا (4 عدات)

(: :) تستخدم هذه الإشارة لدلالة على ان التمرين يؤديه اربعة ويراعي كتابة هذه الاشارة في نهاية التمرين اذا زاد عدد المشتركين في اداء التمرين على ذلك يكتب قوسين ويداخله دائرة

اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند كتابة التمرينات

عند كتابة حركة التمرين :

1 اذا كان اتجاه الحركة من اسفل الى اعلى تكتب (رفع) مثال (وقوف) رفع الذراعين جانبا عاليا

2 اذا كان اتجاه الحركة من الاعلى الى اسفل تكتب (خفض) مثال (جذو الذراعين عاليا) خفض الذراعين اماما اسفل

3 اذا كان اتجاه الحركة من جانب الاخر تكتب (تحريك) مثال (جلوس . الذراعان جانبا) تحريك الذراعين اماما

(وقوف. الذراعان أماماً)		
الوضع الابتدائي		وقوف
اصطلاح الحركة	الجزء المراد تحريكه	الذراعين
	اتجاه الحركة	أماماً
	حركة التمرين	رفع
الوضع النهائي		



(وقوف. الذراعان جانباً مائلاً عالياً)		
الوضع الابتدائي		وقوف
اصطلاح الحركة	الجزء المراد تحريكه	الذراعين
	اتجاه الحركة	جانباً مائلاً عالي
	حركة التمرين	رفع
الوضع النهائي		



الصف

ويتم بوقوف الطلاب جنباً لجنب الكتف للكتف

شكل الصف ومكان وقوف المدرس



قاطرة

ويتم بوقوف الطلاب ظهراً لوجه طالب خلف الآخر

شكل القاطرة ومكان وقوف المدرس



مربع ناقص ضلع

شكل مربع ناقص ضلع ومكان وقوف المدرس

الطلاب

المدرس

فيديو لتوضيح
تشكيل مربع
ناقص ضلع

نصف دائرة

شكل نصف دائرة ومكان وقوف المدرس

الطلاب

المدرس

فيديو لتوضيح
تشكيل نصف
دائرة

دائرة

شكل دائرة ومكان وقوف المدرس

فيديو لتوضيح
تشكيل دائرة

فيديو لتوضيح
تشكيل دائرة 2

فيديو لتوضيح
تشكيل دائرة 3

الطلاب

المدرس

ملحق رقم (د)

الاختبار المعرفي

1- من الاوضاع المشتقة للجذع وبزاوية 90 درجة للأمام حركة الجذع هذه يطلق عليها

أ- انحناء ب- ثني ج- ميل د- لا شيء مما

ذكر

2- من الاوضاع الخاصة (وقوف. القرفصاء) أي من الصور التالية تعبر عن هذا الوضع

د- لا



3- تؤدي هذه الخطوة في المكان من وضع الوقوف حيث يقوم التلميذ برفع الركبة اليسرى

لأعلى بحيث تكون زاوية الساق زاوية قائمة ومشط القدم تشير للأرض وتبقى باقي اجراء

الجسم كما في وضع الوقوف ماعدا وضع الذراعين فكيون فيها انثناء في المرفقين بحيث

تشير الساعد للأمام، ثم يقوم التلميذ بتبادل رفع الركبتين لأعلى لأداء الخطوة

أ- الرقود ب- الجنو ج- وضع الوقوف د- خطوة تنظيم

4- من الاوضاع المشتقة للذراعين (وقوف. الذراعان جانباً عالياً مائلاً) أي من الصور التالية

تعبر عن هذا الوضع

د- لا شيء



5- واحدة من الأوضاع التالية تعتبر من الأوضاع الأصلية

أ- جثو افقي ب- اقعاء ج- الوقوف د- جلوس طويل

تكون كتابة اسم التمرين الصحيحة



6- في هذه الصور

أ- الذراعان خلفاً مائلاً أسفل رفع ب- (وقوف. الذراعان خلفاً مائلاً أسفل)

ج- الذراعان خلفاً رفع د- (وقوف. الذراعان خلفاً)

7- تمرينات منظمة وضعت ليكون لها تأثيرات خاصة على الجسم وبعض اسس التدريب

الحديثة والتدريب الحركي

أ- التمرينات البدنية ب- التشكيلات ج- تمرينات النظام د- الأوضاع الأصلية



8- طريقة النداء الصحيحة على هذا التمرين

أ- الذراعين عرضاً ثني ب- الذراعين ثني

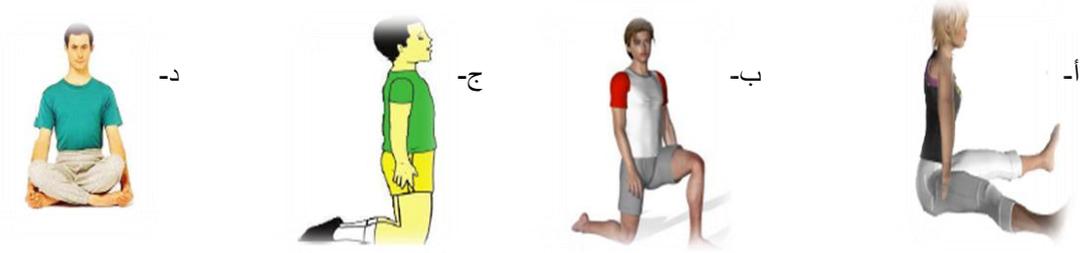
ج- الذراعين جانباً رفع د- الذراعين أماماً رفع

9- في تمرين (جلوس على اربع) تكون حركة التمرين

أ- رفع ب- قذف ج- خفض د- تقوس

10 - أي من الصور التالية تعبر عن هذا الوضع (مع تقاطع الساق اليمنى مع الساق اليسرى

على الأرض جلوس)



11- عند كتابة الوضع الابتدائي واصطلاح (حركة . حركات) التمرين يكتب بالترتيب

التالي

- أ- (رجلين . ذراعين . جذع)
ب- (رجلين . جذع .
ج- (ذراعين . رجلين . جذع)
د- جميع ما ذكر صحيح



12- طريقة النداء الصحيحة على هذا التمرين

- أ- الركبة اليسرى أماماً رفع
ب- الركبتين نصفاً ثني
ج- (وقوف . الوضع اماماً)
د- الركبة اليمنى جانباً ضع

13- تؤدي بغرض تعويد الطلاب على النظام والدقة والعمل مع الجماعة كما تعمل على

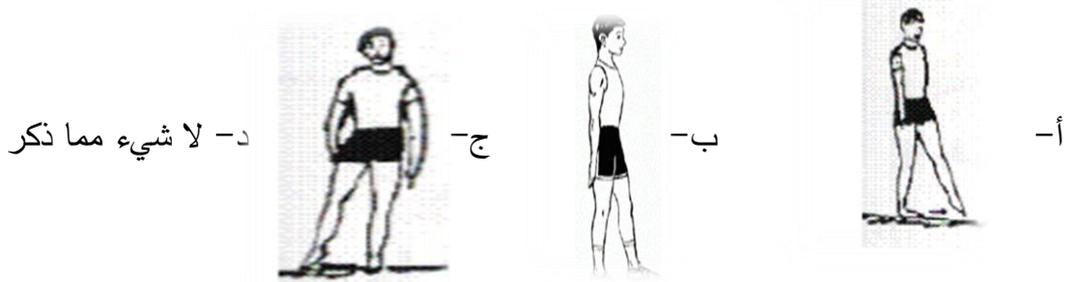
ان يتخذ كل طالب الوضع المناسب له حتى يقوم بأداء تمارينه على اكمل وجه

بطريقة سليمة.

- أ- التمارين البدنية ب- التشكيلات ج- تمارين النظام د- الأوضاع الأصلية

14- من الاوضاع المشتقة للرجلين (وقوف. سند المشط أماماً) أي من الصور التالية تعبر

عن هذا الوضع



15- لوضع الاقعاء الركبتين كاملاً ثني، هذه طريقة النداء على وضع الاقعاء وهو

من الأوضاع

أ- الخاصة ب-الأصلية ج-المشتقة د-لا شيء مما ذكر



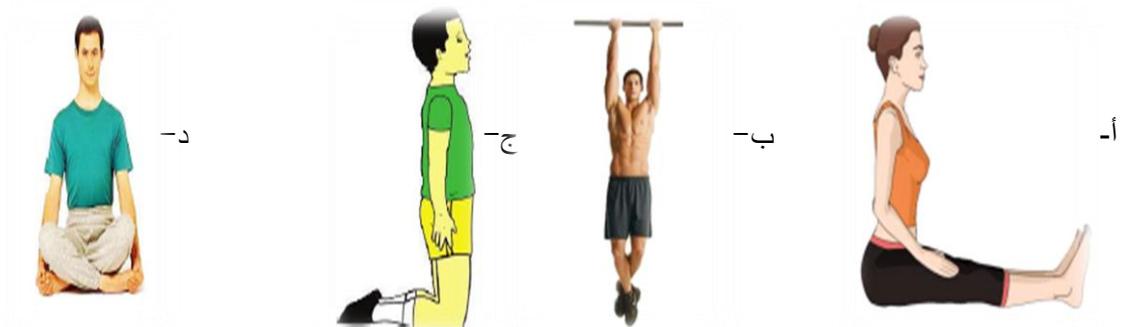
أ- (وقوف. سند المشط جانباً) ب- (وقوف. سند المشط أماماً)

ج- (وقوف. الوضع اماماً) د- (وقوف. الوضع خارجاً)

17- (وقوف. الذراعان أماماً) في هذا التمرين الوضع الابتدائي هو

أ- رقود ب- جثو ج- قرفصاء د- لا شيء مما ذكر

18- جميع الصور التالية تعبر عن الأوضاع الأصلية باستثناء صورة واحدة



19- هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل ادائه لأي حركة من الحركات

وتبدأ منه التمرين

أ- اصطلاح الحركة ب- الوضع النهائي ج- الوضع الابتدائي د- لا شيء مما ذكر



20- طريقة النداء الصحيحة على هذا التمرين

أ- الرأس لمس ب- (وقوف. لمس الرأس)

ج- (وقوف. لمس الرقبة) د- الرقبة لمس

21- يستخدم حرف العطف عند اداء حركتان معا وذلك من مجموعه

عضلية واحده

أ- ثم ب- و ج- ف د- لا شيء مما ذكر



22- طريقة النداء الصحيحة على هذا التمرين

أ- مشط الرجل اليميني جانباً ضع ب- مشط الرجل اليميني اماما ضع

ج- مشط الرجل اليميني خلفاً ضع د- مشط الرجل اليميني خارجاً ضع

23- تشكيل يتم بوقوف الطلاب ظهراً لوجه طالب خلف الاخر

أ- دائرة ب- قاطرة ج- صف د- نصف دائرة

تكون كتابة اسم التمرين الصحيحة



24- في هذه الصور

أ- (جلوس. تكور) ب- (جلوس. قرفصاء)

ج- (جلوس. طويل) د- الركبة اليميني جانباً ضع

25- يكون الرأس والكتفان والذراعان والجذع مثلثا في الوقوف ويرتكز الجسم على الركبتين المتلاصقتين وتمتد الساقان مع تلاصق الكعبين ليكونا بزاوية قائمة مع الفخذين والجسم و تكون القدمان مشدودتين

أ- الرقود ب- الجثو ج- وضع الوقوف د- التعلق

26- جميع الصور التالية تعبر عن أوضاع خاصة باستثناء صورة واحدة



27- تشكيل يتم بوقوف الطلاب جنبا لجنب للكتف

أ- دائرة ب- قاطرة ج- صف د- نصف دائرة



يكون الجزء المراد

28- في اصطلاح الحركة لهذا التمرين

تحريكه

أ- الذراعين ب- الرجلين ج- الجذع د- جميع ما ذكر صحيح

29- الخطوة تكون للجانب أو الامام او الخلف وتودي من وضع الوقوف وتكون الخطوة

لليسار تتحرك الرجل اليسرى يسارا على بعد بالمشط اولا يعقبها

وضع القدم اليمنى بجوارها.

أ- 30 سم ب- 40 سم ج- 50 سم د- 60 سم



تكون حركة التمرين

30- في اصطلاح الحركة لهذا التمرين

د- تقوس

ج- خفض

ب- قذف

أ- رفع

ملحق رقم (هـ)

قائمة المحكمين للاختبار المعرفي

الجامعة	الرتبة الاكاديمية	الاسم	الرقم
جامعة مؤتة	أستاذ دكتور	أ.د معتصم الخطاطبة	1
جامعة مؤتة	أستاذ دكتور	أ.د زين العابدين بني هاني	2
جامعة مؤتة	أستاذ مشارك	د. ابتهاج الخوالدة	3
جامعة مؤتة	أستاذ مشارك	د. مؤيد الطراونة	4
جامعة مؤتة	أستاذ مشارك	د. عمر الجعافرة	5
جامعة مؤتة	أستاذ مساعد	د. مني المعاينة	6

المعلومات الشخصية

الاسم: ناديا سلامة الحويان

التخصص: الماجستير في التربية الرياضية

الكلية: علوم الرياضة

سنة التخرج: 2022