



THE EFFECT OF INQUIRY-BASED LEARNING ON LEARNING THE FOREHAND JUMP SKILL ON THE GYMNASTICS PLATFORM ACCORDING TO DUAL CODING

L. Lukman Saleh Karim / College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk
lukman87salih@uokirkuk.edu.iq

Abstract

This research aims to study the effect of inquiry-based learning on improving the forehand jump skill using the gymnastics platform. It also seeks to understand the impact of this type of learning on third-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences according to the dual coding system. The experimental approach was , adopted by preparing two experimental and control groups using a factorial method (2 x 3). Thirty-six students participated in the study, deliberately selected from a total of 42 students in the College of Education - Department of Physical Education and Sports Sciences at Al-Kitab University during the 2023/2024 academic year, during the second semester. Participants were divided into six groups based on the dual coding system. After preparing the skill test along with instructional exercises for this experimental method, pre-tests were conducted on Saturday, March 2, 2024, and concluded on Wednesday, March 20, 2024. The study included the implementation of four skill learning units over two consecutive weeks. Data was collected and then statistically processed using SPSS. The study concluded that inquiry-based learning vocabulary can be used in third-grade physical education and sports science lessons. Students who received this method demonstrated a greater ability to learn the front handspring skill compared to the traditional method. This method was found to be most suitable for students with dual coding, followed by students with pictorial coding, and then students with verbal coding. The study emphasizes the importance of focusing on practical applications and increasing the proportion of inquiry activities within artistic gymnastics education units to enable students to practice performance and discover knowledge effectively.

Keywords: inquiry-based learning, front handspring, vault, dual coding.

اثر التعلم القائم على الاستقصاء في تعلم مهارة قفزة الديدن الامامية على جهاز منصة القفز بالجمناستك وفق الترميز المزدوج
lukman87salih@uokirkuk.edu.iq لقمان صالح كريم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك
مستخلص البحث

يهدف البحث إلى دراسة تأثير التعلم القائم على الاستقصاء في تحسين مهارة قفزة الديدن الامامية باستخدام جهاز منصة القفز بالجمناستك ، وقد كما يسعى إلى فهم تأثير هذا النوع من التعلم على طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً لنظام الترميز المزدوج طالباً تم اختيارهم بشكل عمدي 36، وشارك في الدراسة (2×3) تم اعتماد المنهج التجريبي بإعداد مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عاملية طالباً في كلية التربية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكتاب خلال العام الدراسي 2024/2023، وذلك في الفصل 42 من أصل تم توزيع المشاركين على 6 مجموعات بناءً على نظام الترميز المزدوج، وبعد إعداد الاختبار المهاري إلى جانب تمرينات. الدراسي الثاني وقد تضمنت. 20/3/2024 واختتمت يوم الأربعاء 2/3/2024 تعليمية لهذا الأسلوب التجريبي، تم تنفيذ الاختبارات القبلية يوم السبت الموافق ، SPSS جمعت البيانات ثم تمت معالجتها إحصائياً باستخدام نظام. الدراسة تطبيق أربع وحدات تعليمية للمهارة على مدار أسبوعين متتاليين خلصت الدراسة إلى أنه يمكن استخدام مفردات التعلم القائم على الاستقصاء في دروس المرحلة الثالثة لتخصص التربية البدنية وعلوم الرياضة، ووجد أن هذا الأسلوب يلائم. إذ أظهر الطلاب الذين تلقوا هذا الأسلوب قدرة أكبر على تعلم مهارة قفزة الديدن الامامية مقارنة بالطريقة التقليدية يشدد البحث على أهمية التركيز على. الطلاب ذوي الترميز المزدوج ليلية الطلاب ذوي الترميز الصوري، ثم الطلاب ذوي الترميز اللفظي التطبيقات العملية وزيادة نسبة الأنشطة الاستقصائية ضمن وحدات تعليم الجمناستك الفني لتمكين الطلاب من ممارسة الأداء واكتشاف المعرفة بشكل فعال.

الكلمات المفتاحية: التعلم القائم على الاستقصاء، قفزة الديدن الامامية، منصة القفز، الترميز المزدوج.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

. تعتبر مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب في الخصائص العقلية الداعمة للأداء المهاري من أهم جوانب البحث في مجال التعلم الحركي هذا البرنامج الحركي يعتمد. حيث تُعد العمليات العقلية المسؤول الأساسي عن بناء البرنامج الحركي الذي يعتمد على المعرفة بالمهارة المطلوبة عملية تخزين المعلومات في. على المعلومات التي يستقبلها المتعلم وما يتم تخزينه منها، مقارنة بالنموذج المهاري الذي يسعى للوصول إليه الذاكرة الحركية تتأثر بالفروق الفردية بين المتعلمين وتتباين وفقاً لذلك؛ فبعضهم يفضل ترميز المعلومات بصرياً، وآخرون يفضلون ترميزها تتطلب مهارات الأداء الحركي مستوى متميز لا. برموز، وهناك من يستخدم كلا الطريقتين معاً لتسهيل استدعاء المعلومات في مواقف التعلم يقل أهمية عن متطلبات بقية الألعاب أو الفعاليات، خاصة للطلاب في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة هذه العملية تتأثر بعوامل عقلية ومعرفية عند تطبيق الأداء، حيث إن التعلم عملية ذاتية يجب تنظيمها وفق خصائص كل متعلم ليفي بالمتطلبات اللازمة. هذا الأمر يُلقى مسؤولية على الباحثين الأكاديميين لدعم المتعلمين بنتائج دراسات تستند إلى بيانات دقيقة ومستندة إلى منهجية البحث حيث يستخدم المدرسون مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات التعليمية لتطوير التفكير لدى الطلاب، مثل استراتيجيات تنشيط الذاكرة، العلمي والمعالجة المعرفية العميقة للمعلومات، وزيادة الكفاءة والسرعة المعرفية خلال عمليات التعلم.



3- منهجية البحث وإجرائه الميدانية:

1-3 منهج البحث . أعتمد الباحث المنهج البحث التجريبي ذا المجموعتين التجريبيين والضابطة .

2-3 مجتمع وعينة البحث .

يتناول هذا البحث طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية، قسم البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكتاب، الذين يواصلون الحضور للدراسة تم اختيار إحدى المجموعتين عشوائيًا .، ويبلغ عددهم الإجمالي 42 طالبًا 2023-2024 الصباحية للفصل الدراسي الثاني في العام الدراسي بالإضافة إلى ذلك، طالبًا كمجموعة ضابطة 21 (ب) تضم (طالبًا، بينما المجموعة 21 كمجموعة بحث تجريبية تضم) (لتكون المجموعة أ) يحتوي المقياس المعدل على 36. اختير طلاب العينة الاستطلاعية بمعدل ثلاثة طلاب من كل مجموعة ليكون العدد الإجمالي لهم ستة طلاب يتم تصنيف الطلاب وفقًا لنتائج. المجال البصري الذي يتضمن 18 فقرة والمجال اللفظي أيضًا يتكون من 18 فقرة: فقرة موزعة على مجالين وفي حال تساوي الدرجات بين المجالين، يُصنف. هذا المقياس بناءً على أعلى درجة حصلوا عليها في أي من المجالين لتمثيل نوع الترميز لديهم نتائج التطبيق تشمل توزيعهم العددي داخل كل من المجموعة التجريبية والضابطة كما هو موضح في. الطالب ضمن الترميز المزدوج 1: (الجدول

(يبين وصف التوزيع العددي لطلاب مجتمع البحث وعيناته 1 جدول)

تصنيف الطلاب وفق الترميز المزدوج	الشعبة (أ) بأسلوب التعلم القائم على الاستقصاء		الشعبة (ب) بأسلوب المُتبع في الدرس		مجموع طلاب عينة التطبيق الرئيسية		العينة الاستطلاعية	
	العدد	المجموعة التجريبية	العدد	المجموعة الضابطة	العدد	التطبيق الرئيسية	العدد	الشعبة
مزدوج	5	1 (تجريبية) مزدوج	5	1 (ضابطة) مزدوج	10		3	شعبة (أ)
صوري	7	2 (تجريبية) صوري	7	2 (ضابطة) صوري	14			
لفظي	6	3 (تجريبية) لفظي	6	3 (ضابطة) لفظي	12		3	شعبة (ب)
المجموع	18	3	18	3	36		6	
النسبة المئوية				88.764%		13.043%		

3-3 تجانس عينة البحث : قام الباحث بالتحقق من تجانس عينة البحث الرئيسية في بعض المتغيرات الأنثروبومترية

(يبين تجانس طلاب عينة البحث التطبيق الرئيسية في بعض المتغيرات الدخيلة 2 جدول)

المتغيرات الدخيلة على التصميم التجريبي ووحدة قياسها		العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
الأنثروبومترية	العمر الزمني (شهر)	36	215.94	2.395	0.297	1.011%
	طول الجسم الكلي (سم)	36	173.53	1.798	-0.532	1.11%
	الوزن - كتلة الجسم (كغم)	36	71	1.693	0.54	2.363%

1 (التوزيع الطبيعي الإعتدالي لمعامل لالتواء محدد ما بين ±)

3- الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث : 4

- المقابلات الشخصية

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- الملاحظة العلمية.

- الاختبارات والقياس.

- آلة تصوير فيديو نوع (Sony) ذات تردد (24) صورة عدد (2).

- حامل ثلاثي الكاميرا عدد (2) .
- حاسوب (بانتيوم 3).
- جهاز منصة القفز مع ملحقاته عدد (1).
- أقراص CD نوع (Princo) عدد (10).
- جهاز عرض (Data Show).
- جهاز ميزان طبي لقياس الوزن .

3 - 5 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 التجربة الاستطلاعية : أجريت التجربة الاستطلاعية في 2024 / 3 / 4 على عينة مكونة من ستة طلاب تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع بناءً على ذلك، تم التعرف على ما يلي . هدفت التجربة بشكل أساسي إلى تحديد الصعوبات المحتملة التي قد يواجهها الباحث . البحث :

- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات وملائمتها لهم.
 - معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
 - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 - التأكد من تثبيت الأبعاد المناسبة لنصب الكاميرا أو مدى الرؤيا ووضوح الصورة وإمكانية التصوير.
- 3-5-2 الاختبار القبلي .** تم البدء في تطبيق الاختبارات القبليّة في المهارة المختارة للبحث على عينة البحث في يوم الأربعاء الموافق (2024/3/6) وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث.

3- المنهج التعليمي : قبل الشروع بإعداد التمرينات التعليمية بأسلوب التعلم القائم على الاستقصاء عمد الباحث إلى الخطوات التحضيرية 35- التالية :

- ✓ تم الاطلاع بشكل مباشر على نوع التمارين التعليمية والأساليب التي يستخدمها المدرس في توجيه الطلاب خلال الدروس المتبعة لتعلم المهارة قيد الدراسة في الكلية . كما تمت مراجعة العديد من المصادر والأبحاث الأكاديمية المتخصصة في أساليب التعلم الحركي .
- ✓ تم إجراء مناقشات مع مجموعة من الخبراء حول نماذج بعض التمارين التعليمية المقترحة للتطبيق في الدروس العملية، حيث أعد الباحث هذه التمارين مع إجراء تعديلات بسيطة عليها .
- ✓ تم تطبيق مفردات أسلوب التعلم القائم على الاستقصاء على طلاب المجموعة التجريبية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام 2023-2024، ضمن درس متعلق بهذه المهارة باستخدام جهاز منصة القفز في الجمناز . تضمنت الوحدة التعليمية المستندة إلى هذا الأسلوب تحديدًا الزمن المخصص لكل جزء من الدرس العملي في الكلية .
- ✓ بلغ إجمالي الوقت للوحدة التعليمية 90 دقيقة مقسمة إلى قسم إعداد (10 دقائق) ، القسم الرئيسي (70 دقيقة) الذي يشمل الجانب التعليمي (10 دقائق) والجانب التطبيقي (60 دقيقة) ، مع تقليل زمن الجانب التعليمي وفقاً لنهج التعلم القائم على الاستقصاء، وأخيراً القسم الختامي (10 دقائق) ، الجانب التعليمي الذي يستغرق 10 دقائق يتضمن شرح المهارة المحددة وعرضها بشكل مختصر ، أما الجانب التطبيقي المقدر بمدة 60 دقيقة، فيشمل تطبيق تمارين الوحدة التعليمية باستخدام أسلوب التعلم القائم على الاستقصاء ووفق محدداته .
- ✓ يحضر المدرس مجموعة من الأسئلة الخاصة بالحركات الأدائية للمهارة المختارة في الجمناز الفني ويضعها في عمود الملاحظات من تخطيط كل وحدة تعليمية، بحيث تتخلل هذه الأسئلة عملية تطبيق الطلاب لكل قسم من أقسام المهارة وتوضيح جزئياتها.
- ✓ محتوى التمارين التعليمية يتكون من حركات أدائية متسلسلة تتعلق بأجزاء المهارة الأساسية، حيث تشمل تطبيق أنشطة تسمح بمعالجة معطيات المناقشة والتحقيق والاكتشاف، وتطبيقها من خلال التجريب والاستقصاء والتغذية الراجعة والمقارنة والتحليل والمعالجة .
- ✓ يعاد التجريب عدة مرات لنفس التمرين التعليمي قبل الانتقال إلى تمرين آخر . يطالب المدرس الطلاب بإعطاء إجابات ذات تفسير منطقي بناءً على التحليل والتركيب بعد طرح الأسئلة لهم سواء بشكل جماعي أو فردي، مع تحديد زمن الإجابة لكل سؤال بأقل من خمس ثوانٍ .
- ✓ في حال كانت الإجابة غير صحيحة، يزودهم المدرس بالإجابة الصحيحة لتجنب التأثير على زمن الجانب التطبيقي للوحدة التعليمية .
- ✓ يقوم المدرس بتقييم إجابات الطلاب عبر مكافأة الإجابات الصحيحة وتصحيح الخاطئة منها بطريقة تشجع على الفهم وتتجنب التعلم القسري .
- ✓ يهتم المدرس بالتغذية الراجعة الفورية والتصحيح بعد الأداء مباشرةً، وذلك بما يناسب طبيعة مهارات الجمناسك التي تتميز بسرعتها .

- ✓ أمثلة الأسئلة تدور حول المهارات مثل وضع الذراعين في الوضع الابتدائي أو التحضير للمهارة ولماذا؟ وكيف يكون وضع الجذع؟ ولماذا؟ وأين يجب أن يكون النظر خلال الأقسام التحضيرية والرئيسية والخاتمية من المهارة؟ ولماذا؟ وما هو وضع مفصل المرفق؟ وكيف يمكن التحكم بسرعة الأداء؟ كيف نحصل على أفضل أداء؟ ولماذا يكون الأداء الكلي للمهارة بهذا الشكل؟
- ✓ لن يتدخل الباحث في تفاصيل القسمين الإعدادي والختامي، حيث يترك للمدرس.
- ✓ خلال الأسبوع الدراسي، تُطبق وحدتان تعليميتان في يومي السبت والأربعاء، مما يجعل حصة المهارة تضم أربع وحدات تعليمية.
- ✓ تم إعداد 12 تمريناً تعليمياً بواسطة الباحث لتعلم المهارة، موزعة بين 3 إلى 4 تمارين في كل وحدة، مع مراعاة عدد الطلاب ومدة القسم الرئيسي من الدرس ونوع المهارة.
- ✓ تتكرر بعض التمارين في بعض الوحدات التعليمية.
- ✓ المدرس بنفسه استخدم أسلوب التعلم القائم على الاستقصاء لتطبيق التمرينات التعليمية، بينما تابع الباحث سير الدروس وتابع طلاب المجموعة التجريبية، أما طلاب المجموعة الضابطة فيتعاملون مع الأساليب التعليمية المتبعة معهم في الدرس.
- 3-4 الاختبارات البعدية:** بعد إكمال تطبيق الوحدات التعليمية لمفردات التعلم بالترميز المزدوج في مدة أسبوعين. تم تنفيذ الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم السبت الموافق 2024 / 3 / 23، إذ سعى الباحث إلى تهيئة الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل قدر المستطاع على إيجاد الظروف نفسها أو ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.
- إذ يكون تقويم الأداء ب، من (10) درجات، بأن يتم ذلك التقويم بواسطة تصوير أداء الطلاب بكamera فديوية وخرن الفلم بقرص مُدمج، ومن ثم عرضه على (3) مُحكمين.
- تقويم أداء المختبر: تقويم درجة الأداء الفني للطلاب، يكون من خلال (4) حُكام، بشطب أعلى درجة وأقل درجة من الحكام وتجمع الدرجتين الباقيتين، وتقسّم (2)، لتكون الدرجة النهائية في الأداء الفني بوحدة قياس: الدرجة.
- ، لمعالجة البيانات. ((V₂₆)) الإصدار 3SPSS 6- الوسائل الإحصائية : تمت معالجة النتائج باستعمال نظام الحقيبة الإحصائية (
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

1-4 عرض نتائج الاختبار القبلي لمجموعات البحث لمهارة قفزة الالدين الامامية على منصة القفز وتحليلها :

(يبين نتائج الاختبارات القبلية بين مجموعات البحث التجريبية والضابطة 3جدول)

الاختبار	(Levene)	(Sig)	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	(F)	(Sig)	دلالة الفرق
قفزة الالدين الامامية	1.549	0.168	بين المجموعات	4.618	0.694	0.42	0.795	غير دال
			داخل المجموعات	125.72	1.738			

((79)) عدد العينة الكلي (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) Sig الفرق الإحصائي غير دال عندما تكون)

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث لمهارة قفزة الالدين الامامية على منصة القفز المتكورة وتحليلها :

(يبين نتائج الفروق القبلية والبعدية لمجموعات البحث التجريبية والضابطة الست 4جدول)

وحدة القياس	المجموعة وعددها	الفرق	المتوسط	الانحراف المعياري	الانحراف	(t)	(Sig)	دلالة الفرق	
١٠	التجريبية الأولى (5) مزوج	قبلي	2.3	1.361	5.7	1.683	11.827	0.000	دال
		بعدي	6.5	0.482					
			قبلي	1.73	1.029	6.067	1.47	11.692	0.000

					0.618	5	بعدي	التجريبية الثانية (7) صوري
					1.152	3	قبلي	التجريبية الثالثة (6) لفظي
					1.021	7.14	بعدي	الضابطة الأولى (5) مزدوج
					1.549	2.28	قبلي	الضابطة الثانية (7) صوري
					0.691	4.42	بعدي	الضابطة الثالثة (6) لفظي
					1.194	1.47	قبلي	
					1.127	4.92	بعدي	
					1.438	1.68	قبلي	
					1.146	2.84	بعدي	

(0.05) Sig (>) عندما تكون (1) ودرجة حرية (ن)-0.05 الفرق الإحصائي دال لكل مجموعة عند مستوى دلالة)

1-4 عرض نتائج الاختبار البعدي لمجموعات البحث لمهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز وتحليلها :

(يبين نتائج فروق اختبارات مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز البعدية جدول 5)

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	(F)	(Sig)	دلالة الفرق
قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز	بين المجموعات	149.048	29.583	32.451	0.000	دال
	داخل المجموعات	66.839	0.894			

(0.05) عند مستوى دلالة (0.05) Sig (>) الفرق الإحصائي دال عندما تكون)

للمقارنة البعدية لمجموعات البحث لمهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز وتحليلها : (LSD) 1-4 عرض نتائج اختبار

للمقارنة البعدية بين مجموعات البحث التجريبية والضابطة الست (LSD) يبين نتائج اختبار 6 جدول)

المقارنة بين المجموعات	نتائج فرق الأوساط	(Sig)	معنوية الفروق الإحصائية
تجريبية مزدوج – تجريبية صوري	1.27*	0.026	معنوي لصالح المجموعة التجريبية مزدوج
تجريبية مزدوج – تجريبية لفظي	0.859*	0.011	معنوي لصالح المجموعة التجريبية مزدوج
تجريبية مزدوج – ضابطة مزدوج	1.296*	0.013	معنوي لصالح المجموعة التجريبية مزدوج
تجريبية مزدوج – ضابطة صوري	2.582*	0.012	معنوي لصالح المجموعة التجريبية مزدوج
تجريبية مزدوج – ضابطة لفظي	2.538*	0.014	معنوي لصالح المجموعة التجريبية مزدوج
تجريبية صوري – تجريبية لفظي	0.541*	0.000	معنوي لصالح المجموعة التجريبية صوري
تجريبية صوري – ضابطة مزدوج	1.179*	0.001	معنوي لصالح المجموعة التجريبية صوري
تجريبية صوري – ضابطة صوري	1.398*	0.010	معنوي لصالح المجموعة التجريبية صوري
تجريبية صوري – ضابطة لفظي	2.061*	0.006	معنوي لصالح المجموعة التجريبية صوري
تجريبية لفظي – ضابطة مزدوج	1.289*	0.016	معنوي لصالح المجموعة التجريبية لفظي
تجريبية لفظي – ضابطة صوري	1.79*	0.000	معنوي لصالح المجموعة التجريبية لفظي
تجريبية لفظي – ضابطة لفظي	2.14*	0.000	معنوي لصالح المجموعة التجريبية لفظي



ضابطة مزدوج – ضابطة صوري	0.193	0.359	غير معنوي
ضابطة مزدوج – ضابطة لفظي	0.562*	0.037	معنوي لصالح المجموعة الضابطة مزدوج
ضابطة صوري – ضابطة لفظي	0.2	0.287	غير معنوي

(0.05) عند مستوى دلالة ($\text{Sig} (> 0.05)$ * الفرق الإحصائي معنوي عندما تكون)

2-4 مناقشة النتائج :

بينت نتائج الجدول (4) بأن طلاب مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تحسن لديهم تعلم مهارة قفزة اليمين الامامية على جهاز منصة القفز بالجمناستك ، في الاختبارات البعدية عن ما كانت عليه هذه النتائج في الاختبارات القبلية، كما بينت نتائج الجدول (5) الفروق الاحصائية بينهم في هذا التحسن، والتي أظهرتها نتائج أقل فرق معنوي في الجدول (6) حسب نوع التصنيف بالترميز لكل مجموعة من هاتين المجموعتين وبفوق لطلاب المجموعة التجريبية الذين تلقوا تعلمهم بأسلوب التعلم القائم على الاستقصاء، إذ كان هذا التفوق لصالح طلاب المجموعة التجريبية الأولى (الترميز المزدوج)، وتلتها في هذا التعلم المجموعة التجريبية الثانية (الترميز الصوري)، ومن ثم المجموعة التجريبية الثالثة (الترميز اللفظي)، وجاء بعدهم في تحسن تعلم هذه المهارة طلاب المجموعة الضابطة الأولى (الترميز المزدوج)، وتلتها المجموعة الضابطة الثانية (الترميز الصوري)، ومن ثم المجموعة الضابطة الثالثة (الترميز اللفظي)، ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج لدى طلاب المجموعة التجريبية إلى الأثر الإيجابي لهذا الأسلوب التعليمي وملائمته مع خصائص الطلاب لاسيما من ذوي الترميز المزدوج والذي ساعدهم في أن تكوين ارتباطات ما بين الأسئلة واجاباتها باستدعاء الخبرات السابقة في مشاهدة الإنموذج وشرحه الذي ساعد على تفوق طلاب المجموعة التجريبية الأولى (الترميز المزدوج) من خلال تمكينهم من الأداء بوساطة ما تلقوه من تطبيقات عملية بالممارسة للتمرينات التعليمية الهادفة والتي تمكنوا من زيادة قدرتهم على ملازمة منصة القفز وإيجاده تفسير منطقي للحرك بالاتجاهات المطلوبة لإتمام مهام الاداء حسب أقسام المهارة والتي كان لعدد مرات تطبيقها في الوحدات التعليمية الأثر الإيجابي في تحسين التعلم المهاري وتمكين المتعلم من أدراك أهمية وضع الذراعين الممدودة على المنصة من خلال استفسار المدرس عنها ولما لهذه الحركة من أهمية في الاستناد على المكان الصحيح مع مد الجسم للامام . وهكذا لبقية النواحي الفنية لهذا الأداء لمهارة قفزة اليمين الامامية على جهاز منصة القفز ب، والتي كان لهذا الأسلوب التعليمي الأثر الإيجابي لذوي الترميز الصوري واللفظي من طلاب هذه المجموعة التجريبية، من خلال ما يحويه من مفردات تحوي على التسلسل المنطقي في الشرح والعرض وطبيعة تطبيقات التمرينات التعليمية بالاداء من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب، مما زاد من ذلك من المعرفة بالاداء وتنظيم المعرفة ذاتياً وتوظيفها في تنشيط دور الطالب في هذه الوحدات التعليمية من خلال محاولاته المتكررة بالوصول إلى الأنموذج المعروض من جهة ومن خلال محاولاته المتكررة في فهم واستيعاب المعرفة الخاصة بهذا الاداء المحددة بتفاصيله التكنيكية الدقيقة، إذ إن "سمات بيئة التعلم النشط بأنها تجعل المتعلم عنصراً قادراً على المبادرة والتفاعل مع الأقران والتعبير عما لديه بهامش كبير من الحرية فضلاً عن دورها في تحويل محور العملية التعليمية من المدرس الى المتعلم، ويمكن تحديد سمات بيئة التعلم النشط في أنها ثرية بمصادر معلومات متنوعة، وتشتمل على فرص لطرح التساؤلات والاستيضاح، وتسود فيها روح التعاون والمشاركة الأيجابية في العمل". (عطية 2016، 244) كما أن "معرفة متطلبات الاداء تؤدي إلى سهولة عند الدوافع استثمار التشويق المدرسين استيعاب المتعلمين لعناصر المهارات الحركية". (أبو العز وآخرون 2009، 235) إذ "إن بمقدور التعلم عملية تتم حتى النشاط هذا على استمرار والعمل بنشاط، مدفوعين عليه، يقبلوا كي مخططة تعليمية موافق إلى بحيث نوجههم المتعلمين، بين على التفاعل والإبقاء محددة، أهداف تحقيق نحو المتعلمين التشويق ودوافع وإستثارة بدقة، المراد تعليمها الأهداف تحديد تشمل خطة ضمن تقوياً دقيقاً". (غازي، 2016، ص 84) كما "تري نظرية معالجة المعلومات الأهداف وتقويم التعلم، حدوث من والتأكد والمدرسين المتعلمين أن التعلم ليس مجرد ربط بين مثير واستجابة، وإنما هو بمثابة نتاج لسلسلة من العمليات المعرفية التي تتوسط بين استقبال هذا المثير والاستجابة المناسبة له، وإن علماء ومنظري نظرية معالجة المعلومات لا يهتمون بالظروف الخارجية وإنما ينصب تركيزهم على العقل الذي هو نظام (Schunk, 2012, P: 113) معالجة المعلومات كما يرون، وهو المسؤول عن ربط المعارف الجديدة بالسابقة وترتيبها وتنظيمها وجعلها ذات معنى". إذ إن "زيادة المحاولات التكرارية لأداء المهارة بثبات وهذه بدورها تزيد من السيطرة والتحكم والتوصل إلى الأوتوماتيكية في الأداء بأسرع وقت". (أمين، 2007، ص 121) كما أن "الإنموذج إذا كان فعالاً بالنسبة للتعلم، فإن المتعلم يحاول أن يصل إلى هذا التصرف الحركي بوساطة إستعادة الإنموذج ومقارنته مع أدائه بعد كل محاولة". (خيون، يعرب. 2002، ص 176) إذ أنه "مع زيادة فترة التكرار سوف تنتقل هذه الصورة لتصبح برنامجاً حركياً ينتقل به اللاعب من مرحلة التوافق الخام فالدقيق فالثابت". (عطية، 2005، ص 121)

كما يعزو الباحث ظهور هذه النتائج لدى طلاب المجموعة التجريبية إلى دور تطبيقهم للتمرينات التعليمية بأسلوب التعلم القائم على الاستقصاء، والذي كان له الأثر الإيجابي في زيادة أستشعار الطالب بأوضاع الجسم لاسيما في حركة أستمرار الذراعين بالأرجحة للأمام إلى وصولها مرة أخرى لخلف الرجلين، ومن ثم تقدير المتعلم لما مطلوب من قدرة لدفع الأرض بالرجلين للوصول إلى الوضع الابتدائي لمهارة قفزة اليمين الامامية على جهاز منصة القفز ب،، وهذا ما ساعدت عليه أسئلة المدرس في أستثارة دافعيتهم للتعلم وزيادة إلمامهم بالمعرفة اللازمة لكل من أقسام المهارة وما مطلوب من قابليات يتوقعونها مسبقاً قبل الأداء لضمان نجاح الحركات وعدم ضياع المحاولة في كل من تكرارات التمرينات التعليمية، إذ أن وظيفة هذا الأسلوب التعليمي هي لدعم البنية المعرفية للإستزادة بمطلبات الاداء فضلاً عن إيجابياته المذكورة، إلا أنه يبقى دور الممارسة والتطبيق الأكثر تأثيراً في تقليل الأخطاء الشائعة التي تعترض الأداء السليم، ومن ثم الوصول إلى التحسن المطلوب لتعلم هذه المهارة،



إذ أنه "يهتم التنظيم الذاتي بصورة رئيسة بالسيطرة وحفظ الهوية وتعزيزها، على النقيض من نمط معالجة الوعي الذي يركز على الذات، وإن الوعي اليقظ والانتباه يمثلان بشكل أكثر وضوح وظيفة رقابية أو ملاحظ، وإن النمط اليقظ للمعالجة يقدم (عرضاً لما يحدث) فقط وليس توليد كما أن "رسم البرامج الحركية للمهارة يقابله رسم برنامج في القشرة (Shear & Jennings 2009, 24) (وظائف معرفية كوظيفة الدلالة)". الدماغية للسيطرة على الأيعازات العصبية لإخراج القدرة الحركية ليكون مطابقاً لمتطلبات الأداء المهاري أو بأكثر دقة مطابقاً لبرنامج المهارة المحددة، وهذا يعتمد على قابلية الطالب على ترجمة المعلومات إلى صورة قدرات مهارية وحركية وهي ترتبط بكفاءته الذاتية وحالته النفسية "ومن أسس ومبادئ التعلم النشط لتعليم المهارات الحركية الرياضية تشجيع المتعلمين على إجابة الأسئلة (Ham, 2009, P: 214) والجسمية". وطرح التساؤلات، وتشجيع المتعلمين على استعمال جميع حواسهم، وتأمين جو من الاحترام المتبادل والمرح أثناء التعلم، وإشراك المتعلمين في تقييم الأنشطة". (ربيع، 2009، ص 6) إذ أنه "يعتمد مستوى مهارة الفرد على عوامل ثلاثة هي توقع جهد الأداء، وتوقع أداء النتائج، إذ أن "اذ أنه من الضروري التفكير في (Hall, 2000, P: 61) انخفاض مستوى أي من هذه العوامل سيؤثر سلباً في توقعاته حول ادائه للمهارة". استخدام بقية الأساليب التي من شأنها أن تساهم في تسريع عملية التعلم وتنمية المهارات بما يتناسب مع التطور الملحوظ في الإنجازات الرياضية (، كما أن الأداء الفني بالجمناستك ذي صلة بالتقويم النوعي على وفق لوائح القوانين الخاصة Ali، 2023، وفي الألعاب المختلفة). بكل مهارة من مهارات الجمناستك، وهذا التقييد يفرض أهمية تطوير وتحسين المهارات والحركة بحسب الواجب الحركي لكل مهارة. (عامر، 2017، ص 55)

كما يعزو الباحث ظهور هذه النتائج بتحسين تعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز بالجمناستك لدى طلاب المجموعة الضابطة على وفق نوع ترميزهم المزدوج إلى مواصلتهم حضور التمرينات التعليمية لهذه المهارة في دروسهم وإستيعابهم لمفردات الاسلوب المتبع في الدرس من لدن مدرّسهم، وما حققه من تحسينات على العامل العقلي المبحوث الداعم للأداء المهاري ويتبين تفوق الطلاب ذوي الترميز المزدوج لما يتميزون به من خصائص تنسجم مع العرض والشرح في التعلم، وكذلك من ذوي الترميز الصوري لملاحظتهم الصور التي يسهل ترميزها، وبهذا تفوقوا ذوي الترميز المزدوج على ذوي الترميز اللفظي، لتظهر هذه النتائج ضرورة وأهمية تطبيق التعلم بأسلوب التعلم القائم مواقف الأفراد في على الاستقصاء لمراعاة هذه الفروق الفردية بين الطلاب وما له من الاثر الإيجابي في تحسين تعلم هذه المهارة، إذ أنه "يتأثر الأهداف وفي أحكامهم وتعلمهم الذاتي، في المعرفية تؤثر والمعتقدات والتعلم، حول المعرفة من معتقدات بما لديهم تواجههم التي والتعليم الذي يتكون للمعلومات يمارسونها، والمعنى التي وأشكال التفكير التي يوظفونها، الاستراتيجيات المعرفية اختيارهم وفي تحقيقها، يسعون إلى التي وفي القرارات التي يتخذونها". (نافر، 2013، ص 1012). تواجههم، التي الجديدة

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات .

1. أن تطبيق أسلوب التعلم القائم على الاستقصاء يساعد في تعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز ب، لدى طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بأكثر ملائمة لذوي الترميز المزدوج يليهم ذوي الترميز الصوري، يليهم ذوي الترميز اللفظي، ويتفوقون على تعلمها لدى الطلاب الذين يدرسون بدونها.
2. من الضروري التركيز على التطبيقات العملية لأساليب تنشيط تعلم الطلاب بالاستقصاء بنسبة أكبر من عمليات الشرح والتوجيه في الوحدات التعليمية للجمناستك الفني لزيادة تمكين الطلاب من الممارسة والتطبيق بالإستناد إلى اكتشاف المعرفة بالأداء.
3. من الضروري الإهتمام بتطوير إمكانات مدرسي، وزيادة معارفهم بأسلوب التعلم القائم على الاستقصاء على وفق أسس ومبادئ التعلم الحركي المهاري.

2-5 التوصيات .

- 1- ضرورة اعتماد اسلوب التعلم القائم على الاستقصاء في تطوير الأداء الفني بالجمناستك، للطلاب لدوره في تعزيزها.
- 2- التأكيد على إجراء دراسات أخرى لمهارات الألعاب الرياضية الفردية والجماعية باستعمال أسلوب التعلم القائم على الاستقصاء وعلى عينات أخرى ولكلاً الجنسين.
- 3- الاهتمام بنشر ثقافة استخدام أسلوب التعلم القائم على الاستقصاء كونها وسيلة جيدة في التعلم واستثمار الوقت والجهد.

المصادر

1. أبو العز، عادل، وآخرون. (2009). طرائق التدريس العامة معالجة تطبيقية معاصرة. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع
2. أمين، سعيد صالح محمد. (2007). تأثير انتقال إستراتيجية التعلم المتداخل لبعض الأساليب التدريسية والتمرينات في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات كرة القدم. أطروحة دكتوراه: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة كويه.



3. الحسيناوي، نهى عناية حاجم. (2013). تأثير إسلوبى التعلم القائم على الاستقصاء والاكتشاف الموجه في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية. المجلد (12). العدد (22).
4. خميس، عبد الله ، وسعيدى، أمبو، والبلوشي، سليمان محمد. (2009). طرائق تدريس العلوم. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
5. خيون، يعرب. (2002). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. ط (1). بغداد: مكتب الصخرة.
6. ربيع، حسن شحاتة. (2009). استراتيجيات التعليم والتعلم الحديثة وصناعة العقل العربي. ط 2. القاهرة. الدار المصرية - اللبنانية.
7. عامر، نبأ حسن عباس. (2017). أثر تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والأداء الفني على منصة القفز للرجال بالجمناستك. رسالة ماجستير. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة ميسان.
8. عبد الله، فاطمه نعيم، والشيخلى، لمى سمير حمودي. (2020). الترميز المزدوج ومساهمته بتعلم مهارة الإعداد بالكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي. مجلة الرياضة المعاصرة، العدد (1). المجلد (19).
9. عطية، محسن علي. (2016). التعلم أنماط ونماذج حديثة. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
10. عطية، محمد عبد الحسين. (2005). تأثير تداخل التدريب الذهني والبدني المهارى بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات كرة القدم للمبتدئين. أطروحة دكتوراه: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بغداد.
11. غازي، جاسم حسن. (2016). اثر التعلم السريع في تعلم ودقة واحتفاظ بعض المهارات الاساس بالكرة الطائرة للناشئين. رسالة ماجستير: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة الكوفة.
12. نافز، أحمد بقيبى. (2013). المعتقدات المعرفية والحاجة إلى المعرفة لدى الطلبة الجامعيين. مجلة دراسات العلوم التربوية. المجلد (40).
13. النشرة الدورية للإتحاد العراقي المركزي للجمناستك. (2023). العدد (1)
14. Ali Abdulaleem Mohammed ,THE EFFECT OF PLAYING IN SMALL SPACES ACCORDING TO THE FEEDBACK SYSTEM ON LEARNING SOME BASIC FOOTBALL SKILLS FOR BOYS OF BESIKTAS FOOTBALL SCHOOL IN KIRKUK CITY, Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte, vol 18 , 2023.
<https://www.riped-online.com/articles/the-effect-of-playing-in-small-spaces-according-to-the-feedback-system-on-learning-some-basic-football-skills-for-boys-of-besiktas-97815.html>
15. Hall. G. S. (2000). SeF-Efficacy at Work, Aqualitative Analysis of personal pactors contributing to personal Efficacy during Job-Tast change ,Collge of vnder Bill University.
16. Ham ill, Joseph. Knutzen, Kathleen M. (2009). Biomechanical Basis of Human Movement, 3rd Ed, Copyright, Lippincott Williams & Wilkins.
17. Ihsan Qaddoori Ameen, Mutasim Abdul Karim Fadhil, (THE EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL PROGRAM USING THE EISENKRAFT MODEL IN THE ACCURACY OF SERVING AND SPIKING IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS) , Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte, vol 18 , 2023.
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85152706223&origin=inward&txGid=04ed8594c4832d0776f45cba51a55ee9>
18. Schunk, Dale H. (2012). Learning Theories An Educational Perspective Boston.
19. Shear, J. & Jennings; R. (2009). Pure consciousness: Scientific exploration of meditation techniques. (Eds.), The view from withi. Thorverton, UK: Imprint Academics.



ملحق (1) يوضح مقياس الترميز المزدوج

ت	الفقرات	وافق بشده	وافق	لا رأي لي	لا اوافق	لا اوافق بشده
1	عند الاستماع لشرح المدرس ، عادة لا يثير لدي تصورا عقليا للمهارة التي شرحها					
2	استمتع عندما أكون قادرا على إعادة صياغة افكاري بطرق كثيره ومتنوعه في الكتابه عن المهارة					
3	استمتع بالصور والمقاطع المرئية التي توضح الأداء أكثر من القراءة					
4	ليس لدي القدرة على شرح المهارة امام الطالبات					
5	استمتع بالعمل الذي يتطلب استعمال الشرح					
6	اشعر ان التصور الذهني للحركة كأنها واقع حقيقي					
7	استعمل الصور الذهنيه في حل المشاكل التي تواجهني اثناء الأداء					
8	لدي صعوبة في التعبير عن المهارة التي تعلمتها من خلال الكتابه					
9	احب التعامل مع الصور التوضيحية بدلا من شرح المهارة بالكلمات					
10	استطيع تشكيل صورة ذهنية لأي مهارة اتعلمها					
11	تكون انطباعاتي البصريه حول المهارة التي تم عرضها غامضه					
12	استطيع ان افكر بسهولة في الكلمات التي ذكرها المدرس اثناء شرح المهارة					
13	انا قادر على التعبير عن افكاري حول المهارة بوضوح					
14	قدرتي على تخيل المهارة اعلى من المتوسط					
15	اجد انه من السهل تصور المهارات التي تعلمتها سابقا					
16	أنا أعتبر نفسي سريع في القراءة الواجب المكلف به					
17	اشعر ان الصورة التوضيحية عن المهارة تغني عن الاف الكلمات					
18	عند شرح المدرس لمهارة ما ، فأنتني اتخيلها بشكل صحيح					
19	احتاج الى وقت كثير لقراءة الشرح الخاص بالمهارة حتى افهمها					
20	لدي القدرة على شرح المهارة بعد المدرس من المرة الأولى					
21	حينما انظر الى صورة لمهارة ما يصعب علي ان أتذكر بالضبط كيف تؤدي					
22	استطيع في الامتحان الكتابة دون القلق من اختيار الكلمات					
23	لدي طلاقه في شرح المهارة امام المدرس افضل من المتوسط					
24	يصعب علي تشكيل صورة ذهنيه للمهارة عند القراءة عنها					
25	اجد صعوبة في شرح المهارة للزميل					
26	الصور الذهنيه لدي عن المهارة غير واضحة نوعا ما					
27	افضل قراءة المهارة قبل أدائها .					
28	استخدام صور في ذهني ارسما لمساعدتي في تذكر المهارة					
29	ارفق كثيرا عندما اعبر عن المهارة بالكلام اللفظي او المكتوب					
30	قبل النوم تماما ابدأ بتصور المهارات التي شرحها المدرس لي					
31	افضل قراءة أرشادات حول كيفية أداء مهارة ما، بدلا من ان تقوم المدرس بعرضها لي					



					افضل مشاهدة الصور قبل أداء أي مهارة	32
					أحاول ان اربط بين الصورة التي اشاهدها وما مخزون في الذاكرة	33
					عند محاولتي لتذكر صورة لمهارة تم عرضها حول المهارة عادت ما افقد جزءا منها	34
					استمتعت عندما اجد كلمات جديده تتوافق مع مألدي من أفكار	35
					اثناء رؤية أي صورة حول المهارة يتبادر لي أنها موجوده في الذاكرة	36

ملحق (2) يوضح إنموذج من الوحدات التعليمية بأسلوب التعلم القائم على الاستقصاء
 الاسبوع/الاول
 الهدف التربوي/تنمية روح التعاون بين الطلاب.
 الهدف التعليمي/ان يتعلم الطلاب مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز .
 الزمن/90 دقيقة
 الادوات/ منصة القفز ، فلكس تعليمي.
 الوحدة التعليمية/الأولى

الملاحظات	الفعاليات والمهارات	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
لا يتدخل الباحث بالتفاصيل	يُترك للمُدرّس	10 د 2 د 4 د 4 د	القسم الاعدادي المقدمة الاحماء العام الاحماء الخاص

يُشرح الطلاب بشكل خط مستقيم أمام المُدرّس ليشرح المهارة أمامهم، من ثم يعرض أقسامها لهم بوساطة فلكس، يوضح دقائق تفاصيل الأداء السليم، الراس يكون الى الامام من وضع الوقوف، وأن يكون الذراعين بجانب الجسم ومن ثم البدء بالركض باتجاه منصة القفز بخطوات قصيرة وسريعة ومن ثم القفز على لوحة النهوض وأن يكون الدفع بكلتا القدمين معاً مع مد الذراعين للامام بالطيران الافقي والاستناد على المنصة ومن ثم الخطف بالرجلين الممدودة المضمومة لاداء مرحلة الوقوف على اليدين ومن ثم دفع المنصة بالذراعين لاداء الهبوط على البساط بالقدمين المضمومة معاً، ومن ثم تؤدي عرضاً لإنموذج هذه المهارة لمرات عدة، بالدعم بعدد وافر من الأفكار، وتقبل الأفكار جميعها، الذهاب بالتفكير لأبعد مدى بحيوية وجدية في البحث عن الأفكار، وتجنب خمول التفكير قبل الاداء المهاري، كما توجه بأخذ وقت مستقطع قليل ليصدر الذهن أفكار أصيلة لتنفيذ المهارة، من خلال دمج الافكار بتيقّض حتى تتكامل بالربط ما بين الأفكار الخاصة بتفصيلات الاداء.	يُشرح الطلاب بشكل خط مستقيم أمام المُدرّس ليشرح المهارة أمامهم، من ثم يعرض أقسامها لهم بوساطة فلكس، يوضح دقائق تفاصيل الأداء السليم، الراس يكون الى الامام من وضع الوقوف، وأن يكون الذراعين بجانب الجسم ومن ثم البدء بالركض باتجاه منصة القفز بخطوات قصيرة وسريعة ومن ثم القفز على لوحة النهوض وأن يكون الدفع بكلتا القدمين معاً مع مد الذراعين للامام بالطيران الافقي والاستناد على المنصة ومن ثم الخطف بالرجلين الممدودة المضمومة لاداء مرحلة الوقوف على اليدين ومن ثم دفع المنصة بالذراعين لاداء الهبوط على البساط بالقدمين المضمومة معاً، ومن ثم تؤدي عرضاً لإنموذج هذه المهارة لمرات عدة، بالدعم بعدد وافر من الأفكار، وتقبل الأفكار جميعها، الذهاب بالتفكير لأبعد مدى بحيوية وجدية في البحث عن الأفكار، وتجنب خمول التفكير قبل الاداء المهاري، كما توجه بأخذ وقت مستقطع قليل ليصدر الذهن أفكار أصيلة لتنفيذ المهارة، من خلال دمج الافكار بتيقّض حتى تتكامل بالربط ما بين الأفكار الخاصة بتفصيلات الاداء.	10 د	الجانب التعليمي	
الاستقصاء يكون بالاسئلة (كيف يكون وضع القدمين في الوضع الابتدائي أو التحضيري للمهارة؟ ولماذا؟. كيف يكون وضع الجذع؟ ولماذا؟. أين يقع النظر في القسم التحضيري والرئيس والختامي من المهارة؟ ولماذا؟. ما هو وضع مفصل المرفق؟ ولماذا؟. كيف يتم التحكم بسرعة الاداء؟ كيف نحصل على أفضل الأداء؟. ولماذا الاداء الكلي للمهارة بهذا الشكل ... وغيرها). توفير جو من الحرية ليتمكن كل طالب من الاجابة خلال مدة (6) ثا. يشجع المدرس على تدفق الأفكار بالأسئلة المتتالية عن المهارة والبحث عن إجابات جيدة عن هذه الاسئلة. السماح بطرح الأسئلة من لدن الطلاب.	- يقف الطلاب على شكل خط مستقيم الواحد تلو الآخر مواجهين منصة القفز يبعد (10) امتار عن المنصة) أخذ التدرج بالانطلاق السريع نحو المنصة واداء النهوض على اللوحة ويعطى لكل طالب (30) ثانية للاستفسار قبل اول تطبيق للاجابة عن الاستقصاءات ويكرر تطبيقهم للحركة (10) مرات. مدة التمرين للطلاب جميعهم مع الراحة الكلية (12.5) دقيقة. - يقف الطلاب على شكل خط مستقيم الواحد تلو الآخر مواجهين منصة القفز يبعد (10) امتار عن المنصة) أخذ التدرج باداء الطيران الاول وصولا للاستناد على منصة القفز للوصول الى وضع الوقوف ويعطى لكل طالب (30) ثانية للاستفسار قبل اول تطبيق ويكرر تطبيقهم للحركة (10) مرات. مدة التمرين للطلاب جميعهم مع الراحة الكلية (12.5) دقيقة. - يقف الطلاب على شكل خط مستقيم الواحد تلو الآخر مواجهين منصة القفز يبعد (10) امتار عن المنصة) أخذ التدرج باداء الطيران الاول وصولا للاستناد على منصة القفز للوصول الى وضع الوقوف ويعطى لكل طالب (30) ثانية للاستفسار قبل اول تطبيق ويكرر تطبيقهم للحركة (10) مرات. مدة التمرين للطلاب جميعهم مع الراحة الكلية (12.5) دقيقة. - يقف الطلاب على شكل خط مستقيم الواحد تلو الآخر مواجهين منصة القفز يبعد (10) امتار عن المنصة) أخذ التدرج باداء الطيران الاول وصولا للاستناد على منصة القفز للوصول الى وضع الوقوف ويعطى لكل طالب (30) ثانية للاستفسار قبل اول تطبيق ويكرر تطبيقهم للحركة (10) مرات. مدة التمرين للطلاب جميعهم مع الراحة الكلية (12.5) دقيقة.	60 د	الجانب التطبيقي	القسم الرئيس 70 دقيقة

Proximus Journal of Sports Science and Physical Education

Volume 2, Issue 5, May, 2025

<https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE>

ISSN (E): 2942-9943



لا يتدخل الباحث بالتفاصيل	يُترك للمُدرس	10 د	القسم الختامي
---------------------------	---------------	------	------------------