



تأثير تمارين متنوعة على تنمية بعض القدرات الحركية لطالبات الصف الاول المتوسط

م.د. متين سليمان صالح علي

رئاسة جامعة كركوك

الكلمات المفتاحية: تمارين متنوعة، القدرات الحركية، الاول المتوسط

ملخص البحث

اشتملت الدراسة على أهمية درس التربية الرياضية لطالبات الصف الاول المتوسط من الناحية الصحية والجسمية والخلقية، وكذلك في إسهامه في تنمية الجوانب البدنية والحركية والمهارية، فضلا عن أهمية استخدام التمارين المتنوعة خلال الدرس ودوره في تنمية تلك القدرات، وخاصة عندما تحتوي تلك التمارين على الأداء المتنوع وعنصر المنافسة والتشويق. وكانت عينة الدراسة من طالبات متوسطة النور للبنات بعدد (68) طالبة توزعن على مجموعتين بصورة عشوائية إلى (34) طالبة للمجموعة التجريبية متمثلة بشعبة (أ) و(34) طالبة للمجموعة الضابطة متمثلة بشعبة (ب) من طالبات الصف الاول المتوسط. وبعد تحديد اختبارين للقدرات الحركية من قبل الخبراء وهما (الرشاقة، التوافق) تم اجراء هاذين الاختبارين على الطالبات قبل الشروع بإعطاء التمارين المتنوعة خلال الدرس كاختبار قبلي وبعد تطبيق التمارين كافة تم الاختبار البعدي للمجموعتين وظهرت النتيجة إن قيمة(ت) المحسوبة كانت اكبر من قيمة(ت) الجدولية في القدرات الحركية قيد البحث وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. وهذا ما توصل اليه الباحث من أن للتمارين المتنوعة أثراً واضحاً في تنمية بعض القدرات الحركية لطالبات الصف الاول المتوسط.

The impact of a variety of exercises to develop some of the kinetic capabilities for students first grade average

M . Dr.Mateen Suleiman Saleh Ali / Presidency of the University of Kirkuk

Keywords :a variety of exercises , motor abilities , the average first

The study included the importance of physical education lesson for the students of the first grade average of health and physical and moral point of view, as well as his contribution to the physical and motor skills aspects of development, as well as the importance of using a variety of exercises during the lesson and its role in the development of those capabilities, especially when those exercises contain diverse and component performance and the thrill of competition. The study sample of medium students Noor Girls number (68) student Tozaan into two groups at random to 34 students experimental group represented by Division (a) and (34) a student of the control group, represented by Division (b) of students in the first grade average. After determining the two tests of the capabilities of the motor by experts and two (fitness, compatibility) have been holding these two tests to the students before embarking giving varied exercises during class as a test before me and after the application of exercise all been posttest the two groups emerged result is that the value of (t) calculated is greater than the value of (c) Tabulated in motor capacity at hand and this shows that there were significant differences in the posttest for the control and experimental groups and in favor of the experimental group. This Matousel him researcher that the exercises diverse clear impact on the development of some motor abilities for students first grade average.

1- المقدمة:

لقد تميز هذا القرن بالاهتمام البالغ بدروس التربية الرياضية وذلك لعظم أثارها الصحية والجسمية والخلقية للتلاميذ والطلبة، ولهذا فقد احتلت موقعاً كبيراً في برامج الدول المتقدمة وأصبحت حاجة ملحة في حياة المجتمعات الجديدة، لأنها جزء متمم لتربية المجتمع ويسهم إلى جانب مناهج المواد الدراسية في تطوير كيان الطالب. وتحقق لهم التنمية الشاملة والمتوازنة من خلال توفيرها الفرص الكافية لاكتساب الخبرات والمهارات التي يحتاجونها خلال فعاليتها التي تنتم بالمتعة والسرور لجميع التلاميذ (ERIC:1997:pt (w.w.w)).

اذ لم يعد الدرس بمجرد أداء تمرينات بدنية وتدريبات عضلية بل له أهداف تربية وتنموية لا تتحقق بمجرد اشتراك الطالب في الملعب بل يتطلب توجيهاً معيناً. " وفي سبيل ذلك جد أساتذة التربية والتربية الرياضية معاً جنباً إلى جنب في البحث عن أصول علمية تستند نظرياتها إليها لتطوير درس التربية الرياضية " (علي واخرون:2003: 13).

ولما كانت المرحلة المتوسطة مرحلة مهمة وأساسية من أجل إعداد الطالبة للمراحل الدراسية المتقدمة الأخرى. فضلا عن اعتبارها مرحلة الوصل بين مرحلتي الابتدائية والاعدادية، لذا أصبح

ضرورياً استخدام أساليب مختلفة من طرائق التدريس التي تلائم المرحلة العمرية وتتسجم مع ميولهن ورغباتهن وعلى أن تكون وثيقة الصلة بالبيئة ولها طابعها العلمي . وقد أكد الكثير من الباحثين والخبراء في مجال التربية الرياضية إلى أهمية الألعاب والتمارين في الارتقاء بقدرات الطالبات وأوضحوا بأن ممارستها " يعمل كوسيلة للنمو البدني والقدرات الحركية فضلاً عن تنمية الحركات والمهارات الأساسية الخاصة. وأكدوا على وجود علاقة إيجابية بين القدرات الحركية وبسرعة تعلم وأداء المهارات الحركية والمعرفية.(المصطفى:1998: 31).، لأنه عندما تمتلك الطالبة مهارات إدراكية حركية بمستوى جيد فان ذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الأخرى وتكون بمثابة مؤشر لها وبذلك تكون مهياً للعملية التعليمية، وللتمرينات أيضاً تأثير في الجهاز العصبي الحركي وذلك في اكتساب سرعة الاستجابات وعفوية الحركات ودقتها، ولهذا فإن استخدام التمرينات البدنية والحركية المتنوعة لهذه المرحلة والتي تلائم طاقتهم الحركية تنمي فيهم الانتباه ودقة الملاحظة وتوسع مداركهم تبعاً لزيادة خبراتهم ومهاراتهم في مواقف اللعب المختلفة.

يعد تشخيص المشكلة أولى الخطوات المعرفية الجادة الساعية للبحث عن حل منطقي لها. ويلعب الجانب العقلي بكل ما يتضمنه من إجراءات ووسائل معرفية دوراً أساسياً في التأثير الإيجابي في الأداء الحركي من حيث ارتباطه بجوانب التعلم الأخرى كالجانب المهاري والنفسي، إذ أن الاستجابة الصحيحة والأداء الجيد يأتي من خلال قيام المتعلم بإدراك المعلومات الخاصة بالمهارات وتفسيرها، وعلى الرغم من التطور السريع والاهتمام البالغ الذي شهدته البرامج التعليمية في الآونة الأخيرة في العالم إلا انه في العراق ما زالت البرامج التعليمية مهتمة بالتمارين الخاصة بتعلم المهارات الأساسية أكثر من التمرينات التي تهتم بتطوير القدرات الحركية في مناهجنا التعليمية على الرغم من أهميتها في تصحيح تعلم المهارات والأداء الحركي بصورته المثالية.

لأهمية بناء القدرات الحركية بشكل صحيح مبني على أسس علمية وخاصة في المرحلة العمرية عينة البحث استخدم الباحث التمرينات المتنوعة والتي حاول من خلالها خلق جو من التشويق والتنافس وقد استخدم من خلالها التجهيزات والأدوات المناسبة. وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته وجود رتابة في التمارين المستخدمة في أقسام الدرس المختلفة وأن التمارين المستخدمة لا تراعي تنمية القدرات الحركية وتركز في الغالب على تنمية الصفات البدنية أو مهارية في بعض الأوقات.

لذا أراد الباحث ومن خلال بحثه هذا إعداد مجموعة من التمرينات المتنوعة ومعرفة تأثير تلك التمرينات على تنمية بعض القدرات الحركية لطالبات الصف الاول المتوسط.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث وأهدافه إذ يعرفه (الشوك: 2001: 85) بأنه " محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يقوم الباحث بتطبيقه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي ".
وفي ضوء ذلك استخدم الباحث تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذاتي الاختبار القبلي والبعدي. وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1) يبين تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذاتي الاختبار القبلي والبعدي.

المتغيرات					المجموعات
5	4	3	2	1	
الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	اختبار بعدي	متغير مستقل	اختبار قبلي	التجريبية
	الفرق بين الاختبارين	اختبار بعدي	X	اختبار قبلي	الضابطة

2-2 عينة البحث:

العينة هي " ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق القواعد والطرق العلمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً . (محجوب : 1998 : 64) ويعد اختيار العينة التي تمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً من الأمور المهمة والأساسية لأنها تعطي نتائج دقيقة وموثوقة. ولقد تم اختيار متوسطة (النور للبنات) من مجموع (28) متوسطة في كركوك بصورة عشوائية وعن طريق القرعة. وقد بلغ عدد العينة (68) طالبة قسموا بصورة عشوائية إلى (34) طالبة للمجموعة التجريبية متمثلة بشعبة (أ) و (34) طالبة للمجموعة الضابطة متمثلة بشعبة (ب) من طالبات الصف الاول المتوسط.

2-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

2-3-1 الأدوات:

صافرة فوكس عدد 2 الماني المنشأ، شواخص عدد (20)، اقلام رصاص وجاف صيني المنشأ، طباشير ملونة، كرات ملونة مختلفة الاحجام عدد (20)، حبال.

2-3-2 الأجهزة والوسائل المساعدة:

حاسبة يدوية، ساعة توقيت الكترونية عدد 2 صيني المنشأ، المصادر العربية والأجنبية، آراء الخبراء والمختصين المقابلات الشخصية، استمارة استبانة، الاختبارات والقياسات، فريق العمل المساعد.

2-4 تحديد متغيرات البحث:

بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث عمد إلى إعداد استمارات استبانة ملحق (2) لتحديد أهم القدرات الحركية واختباراتها ولكون " الاختبارات هي من أهم وسائل تقويم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم (البدنية، الحركية، النفسية، الذهنية) ومستواهم المهاري بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها " (بسطويسي : 1996 : 288). وقد تم قبول المتغير الذي يحصل على نسبة (65 %) من خلال عرض استمارة الاستبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (1) في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس وطرائق التدريس.

جدول (2) يبين القدرات الحركية التي أجمع الخبراء عليها بحسب الترتيب

ت	القدرات الحركية	الدرجة الكلية للصفة الحركية	المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية
1	الرشاقة	70	18.75	93.33 %
2	التوافق	65		86.67 %
4	المرونة	50		66.67 %

2-4-1 تحديد اختبارات القدرات الحركية:

تم تحديد أهم اختبارات القدرات الحركية وهي اختبارات مقننة سبق استخدامها كاختبارات لهذه القدرات الحركية من قبل الباحثين في مجال التعلم الحركي والتي بلغ عددها (3) اختبارات لكل صفة وتم اختيار انسبها عن طريق وضع أشاره أمام الاختبار الأنسب لكل قدرة حركية والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين اختبارات القدرات الحركية المعتمدة في البحث

ت	القدرات الحركية	الاختبارات	النسبة المئوية
1	الرشاقة	اختبار الجري المتعرج بين الموانع	93.33 %
2	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	86.67 %

2-5 مواصفات الاختبارات:

2-5-1 اختبار الرشاقة:

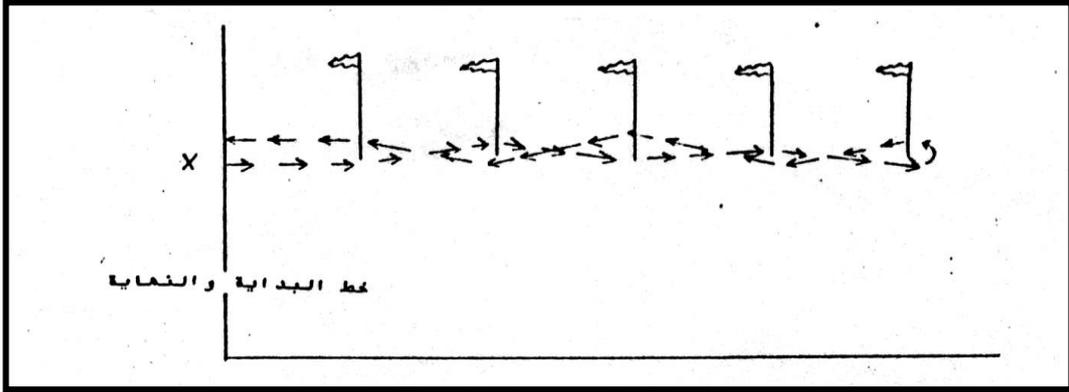
أسم الاختبار: الجري المتعرج بين الموانع (ناجي واحمد: 1984: 323).

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: أربعة شواخص، ساعة توقيت، شريط قياس، صافرة.

طريقة الأداء: من الوقوف عند خط البداية بعرض (1م) والذي يبعد عن أول مانع (3 م) وعند سماع أشاره البداية ينطلق المختبرين بين الموانع الأربعة والتي مسافتها (1 م) بين مانع وآخر وبحسب ما موضح في الشكل (1).

التسجيل: يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلاً لمؤشر الرشاقة.



شكل (1) يوضح اختبار الركض المتعرج

2-5-2 اختبار التوافق:

أسم الاختبار: اختبار الدوائر المرقمة (حسانين:1995: 426).

الهدف من الاختبار: قياس التوافق.

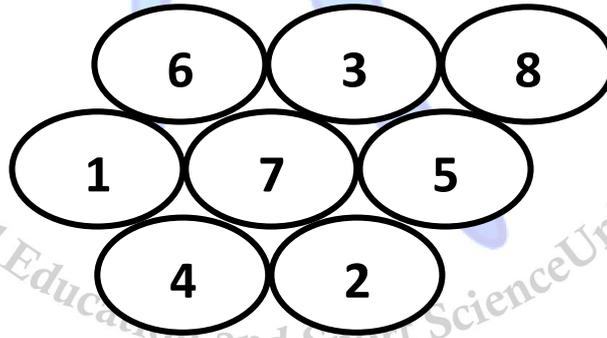
الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، رسم (8) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (60) سم، صافرة.

طريقة الأداء: يقف المختبر بدائرة رقم (1) وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً

إلى الدائرة رقم (2) وبالتعاقب إلى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر الثمانية. والشكل (2)

يوضح ذلك.



شكل (2) يوضح اختبار الدوائر المرقمة

2-6 التجربة الاستطلاعية:

يؤكد خبراء البحث أهمية إجراء التجربة الاستطلاعية وهي عبارة عن " تدريب عملي للباحث

للقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار لتفاديها" (المندلوي

واخرون:1990: 107) ولغرض تعرف جميع العوامل والمعوقات التي من الممكن أن يصادف

الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، وبعد استكمال الإجراءات المطلوبة تم إجراء التجربة

الاستطلاعية على عينة عشوائية من خارج مجتمع البحث تكونت من (15) طالبة بتاريخ (6/3/2015) لأجل التوصل إلى:

- تعرف صلاحية وملائمة الاختبارات لمستوى العينة وموضوع البحث.
- تعرف كل المعوقات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذه للتجربة الرئيسية.
- استطلاع المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تعرف آلية تسلسل العمل.

2-7-1 الأسس العلمية للاختبارات:

2-7-1-1 صدق الاختبار:

اعتمد الباحث صدق المحتوى أو المضمون لاستخراج صدق الاختبار وهو " أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها " (الكندي واحمد:1999: 145)، وعليه تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء أو المختصين في مجال الاختبارات والقياس وعلم التدريب الرياضي والتعلم الحركي وطرائق التدريس. وقد ثبت صدق الاختبارات بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله وملائمتها لهذه الفئة العمرية

2-7-1-2 ثبات الاختبار:

تطلق هذه التسمية على الاختبار " إذا تكرر استخدام الاختبار وأعطى نفس النتائج أو نتائج مقارنة في كل مرة " (ملحم:2000: 287). ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (15) طالبة من خارج عينة البحث بتاريخ (6/3/2015) في الساعة التاسعة صباحاً، وأعيد تطبيق الاختبارات على العينة نفسها يوم (13/3/2015) في الساعة التاسعة صباحاً، أي بعد مرور سبعة أيام على الاختبار الأول وهي مدة مناسبة، إذ يشير (ذوقان 1998) " أنه لمعرفة ثبات الاختبار يمكن إعادته على العينة نفسها بعد مرور سبعة أيام على الاختبار الأول " (عبيدات:1998: 16). وقد تم مراعاة أن تكون ظروف تطبيق الاختبار الأول هي نفسها في الاختبار الثاني قدر المستطاع. وتم استخراج الثبات بعد معالجة البيانات للاختبارين عن طريق قانون (بيرسون) وكانت نسبة الثبات عالية كما يبين ذلك الجدول (4).

جدول (4) يبين معامل ارتباط القدرات الحركية قيد البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات
1	الرشاقة	0.85
2	التوافق	0.83

2-7-3 موضوعية الاختبار:

أن الاختبارات التي استخدمها في البحث اتسمت بالموضوعية، لأنها كانت بعيدة عن التحيز والتقييم الاعتيادي، وواضحة من حيث التعليمات والصياغة والشروط. فالموضوعية هي " عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار " (عبد المجيد:1999: 153). وكانت الاختبارات مفهومة من لدن أفراد العينة ومعتمده على أدوات قياس واضحة، لأن نتائج تلك الاختبارات تم تسجيلها بوحدات الزمن / ثا ولكونها اختبارات مقننة.

2-8 إعداد التمرينات المقترحة:

بعد اطلاع الباحث على الكثير من المصادر العلمية وآراء بعض الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس، وذلك للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم ومن أجل تحقيق أهداف البحث. قام الباحث بإعداد مجموعة من التمرينات المتنوعة وتطبيقها في إجراء الدرس مراعيًا النقاط الآتية:

1. أن تراعي محتويات التمرينات خصائص المرحلة من حيث ميولهم وقدراتهم ومرحلة نموهم.
2. أن تتناسب مع الإمكانيات والأدوات المتوفرة.
3. أن تراعي مبدأ خطوات التعلم للمهارات الحركية.
4. أن تراعي مبدأ التدرج في تعلم المهارات من السهل إلى الصعب.
5. أن تراعي مبدأ التشويق والمنافسة لزيادة الدافعية.
6. أن تراعي الوقت المخصص لدرس التربية الرياضية.
7. أن تتركز التمرينات في جميع أجزاء درس التربية الرياضية.

2-9 الاختبارات القبليّة:

أن الاختبارات القبليّة هي " إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر الواضح إلى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية " (حسانين وعبد الحميد:1997: 267). وقد تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم (14 / 3 / 2015) في الساعة التاسعة صباحاً في ساحة المدرسة بعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة، وطريقة التنفيذ، وفريق العمل المساعد.

2-10 تطبيق التجربة:

لقد استخدم الباحث مجموعة من التمرينات المتنوعة طبقت في جميع أجزاء الدرس متدرجة من السهل إلى الصعب، مراعية لمستوى الطالبات وقدراتهم، توزعت التمرينات بمعدل ثلاثة تمرينات في القسم التحضيري مدة التمرين الواحد (2.5) دقيقة بمجموع (8) دقائق. وأعطيت التمرينات في



القسم الرئيس بمعدل أربعة تمرينات مدة التمرين الواحد (2.5) دقيقة بمجموع (10) دقائق، كما أعطيت في القسم الختامي بمعدل تمرنين مدة التمرين الواحد (2.5) دقيقة بمجموع (5) دقائق وبذلك كان وقت تطبيق التمرينات الكلي في الدرس (23) دقيقة، وقد استمر تطبيق التجربة لمدة (8) أسابيع بمعدل درسين للتربية الرياضية في الأسبوع الواحد وبحسب منهاج الوزارة وبذلك يكون الوقت الكلي لتطبيق التمرينات في (8) أسابيع هو (368) دقيقة، كما يبين ذلك الجدول (5).

جدول (5) يبين أقسام الوحدة التعليمية وتوقيتاتها والنسبة المئوية لكل جزء

النسبة المئوية	الزمن خلال (16) وحدة تعليمية	الزمن خلال الوحدة التعليمية الواحدة	أقسام الوحدة التعليمية
7,5 %	48 د	المقدمة 3 د	القسم التحضيري 15 د
10 %	64 د	الإحماء 4 د	
20 %	128 د	التمرينات 8 د	
25 %	160 د	نشاط تعليمي 10 د	القسم الرئيس 20 د
25 %	160 د	نشاط تطبيقي 10 د (تمرينات)	
12,5 %	80 د	تمرينات 5 د	القسم الختامي 5 د
100 %	—	40 دقيقة	الوقت الكلي للدرس
57,5 %	—	23 دقيقة	الوقت الكلي للتمرينات بالدرس الواحد
100 %	—	640 د	الوقت الكلي لـ (16) وحدة تعليمية
57,5 %	—	368 دقيقة	مجموع الوقت للتمرينات لـ (16) وحدة تعليمية

2-11 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم (8/5/2015) في تمام الساعة التاسعة صباحاً بعد مضي فترة ثمانية أسابيع على تنفيذ التمرينات المتنوعة وعلى ساحة المدرسة ضمن دروس التربية الرياضية، وحرص الباحث على تثبيت الظروف نفسها التي استخدمت في الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

2-12 الوسائل الإحصائية:

((الوسط الحسابي: الانحراف المعياري: معامل الارتباط البسيط: اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية بالعدد: اختبار (ت) للعينات المرتبطة: قانون النسب المئوية))

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية المختارة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث للمجموعة الضابطة تم استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول (6) .

جدول (6) يبين الفروق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق للمجموعة الضابطة .

القدرات	وحدة القياس	عدد العينة	س ف	م ج ² ف	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	معنوية الفروق
الرشاقة	ثا	28	0.28	10.2	2.8	2.05	معنوي
التوافق	ثا		0.31	5.20	3.8		معنوي

تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (27) .

تشير البيانات الإحصائية في الجدول (6) إلى أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في القدرات الحركية قيد البحث. مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة. ويعزو الباحث هذه الفروق إلى الأسلوب التقليدي المتبع في إخراج درس التربية الرياضية ولأن ذلك الأسلوب له إيجابيات أيضا ويمكنه أن ينمي بعض القدرات الحركية والمهارات الحركية والصفات البدنية، وهو أسلوب مستخدم منذ فترة طويلة في وزارة التربية، وهذا ما أكده (سليمان: 1983: 28) بقوله " أن اختيار الأسلوب له أهمية كبرى إذ أنه الوسيلة الأساسية للارتقاء وتطوير القدرات والمهارات الحركية " .

3-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية المختارة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث للمجموعة التجريبية تم استخدام اختبار (ت) للصفات المتناظرة وكما مبين في الجدول (7).



جدول (7) يبين الفروق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق للمجموعة التجريبية.

القدرات	وحدة قياس	عدد العينة	س ف	مدح ² ف	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	معنوية الفروق
الرشاقة	ثا	28	0.55	14.7	4.2	2.05	معنوي
التوافق	ثا	28	0.82	15.4	5.8		معنوي

تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (27) .

تشير البيانات الإحصائية في الجدول (7) إلى أن قيمة (ت) إلى أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في القدرات الحركية قيد البحث. مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية. ويعزو الباحث هذه الفروق إلى استخدام التمرينات المتنوعة والتي ساهمت بشكل كبير في اكتساب القدرات الحركية قيد البحث وهذا ما يؤكد (Schmitt: 1982: 481) " لا بد أن تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وأن أهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه ". كما أن الاختيار الجيد لنوعية التمرينات أعطى للتلميذ حرية الحركة والانتقال بانسيابية ورشاقة جيدة، وجعل الطالبة تتفاعل مع أجواء الدرس بروح من الجد والتشويق بدون حصول الملل في أثناء الأداء .

وهذا ما أكده (محجوب: 1987: 58) بقوله " أن الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور القدرات البدنية والحركية فضلاً عن زيادة ما خزن في الدماغ من تجارب حركية " .

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية المختارة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولمعرفة أيهما أفضل في تنمية القدرات الحركية فقد تم استخدام اختبار (ت) الإحصائي للعينات المستقلة المتساوية العدد وكما مبين في الجدول (8).

جدول (8) يبين الفروق المعنوية في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

القدرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		عدد العينة	المجموعة التجريبية		عدد العينة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	معنوية الفروق
		س	ع		س	ع				
الرشاقة	ثا	14.5	2.3	28	11.3	3.4	28	4.10	2.01	معنوي
التوافق	ثا	15.9	2.7	28	12.6	3.6	28	4.4		معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (54) .

تشير البيانات الإحصائية في الجدول (8) إلى إن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في القدرات الحركية قيد البحث وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك إلى: أن للتمرينات المتنوعة التي طبقت في أقسام الدرس أثرت وبشكل كبير في تنمية القدرات الحركية، إذ طبقت بصورة مشوقة بعيدة عن الملل والرتابة والشكالية، وهذا ما أشار إليه (علاوي وابو العلا: 1993 : 74) " أن استخدام التمرينات المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتقاء الحركي والبدني والنفسي للاعب ". كما أن لتمرينات السرعة والمرونة التي طبقت الأثر الواضح في تطوير الرشاقة وهذا ما أكده (صبر: 2004: 35) " أن الحركات التي يقوم بها اللاعب تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة وبذلك يكون الأداء جميلاً ومتناسقاً والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب "، وقد ظهر واضحاً تنمية صفة التوافق عند الطالبات من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت في الاختبارات البعدية ، ويمكن أن نعزو ذلك أيضاً إلى التمرينات المستخدمة حيث يرى (Jack: 1994: 51) " أن أي نشاط رياضي يتعلق بالأجهزة الوظيفية للرياضي وخاصة التوافق العضلي ، حيث يتطلب تكيفات كثيرة ومنها التكيف العصبي العضلي والتكيف يحدث بواسطة جرعات الحافز والتدريب والتكيف عن كل نوع من أنواع التدريب حيث يؤدي زيادة استعداد الجسم أو الأجهزة العضوية على نوع التدريب والاستعداد والتكيف يؤدي إلى زيادة قابليات التوافق لكل حركة أو مهارة "، وأن للتنوع والتكرار في أداء التمرينات دوراً فعالاً في تنمية قدرات الطالبة ، لأنها تعطيها التدرج والإيقان في اكتساب التوافق العضلي العصبي خلال عدد المحاولات التكرارية ويؤكد (عبد القادر: 1993 : 155) " بأنه يجب تنظيم عمليات التعلم بحيث تضمن للاعب اكتساب أفضل أداء للمهارات والقدرات لتحقيق أفضل تعلم ، ويتم ذلك من خلال التدريبات التي تنظم تكرار المهارات أو الحركات بصورة محددة بغرض امتلاك المهارة الخاصة وتوصيلها للشعور الحركي " .

4-الخاتمة:

أن للتمرينات المتنوعة أثراً واضحاً في تنمية بعض القدرات الحركية لطالبات الصف الأول المتوسط. ملائمة التمرينات المستخدمة لأعمار الطالبات أسهمت في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيراً في تنمية بعض القدرات الحركية، أن التشويق والمتعة والتنافس الموجود في التمرينات زاد من دافعية الطالبات في أداء التمرينات وسهل عملية اكتساب وتنمية القدرات الحركية قيد البحث، وأن التمرينات المتنوعة زادت من حركة الطالبات داخل الدرس من خلال الأداء مما أدى إلى تنمية القدرات الحركية والبدنية، وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي:

تطبيق التمرينات المتنوعة المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج وزارة التربية للمرحلة المتوسطة، وتطبيق التمرينات المتنوعة لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية، وتطبيق التمرينات المتنوعة لمراحل دراسية أخرى (الابتدائية، الإعدادية) وبأشكال مختلفة ، وإدخال معلمي ومعلمات ومدرسي ومدرسات التربية الرياضية ضمن دورات تطويرية لمعرفة استخدام التمرينات المناسبة لعمر (التلميذ . الطالب).

المصادر والمراجع:

- حافظ، محمد علي وآخرون ؛ تطبيقات تربوية في التربية الرياضية ، ج : (مطبعة أحمد علي محمد ، القاهرة، مصر، 2003)
- المصطفى، عبد العزيز عبد الكريم ؛ النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية . الحركية عند الأطفال ، بحث منشور ، جملة أبحاث اليرموك ،سلسلة البحوث الإنسانية والاجتماعية، المجلد (14) ،العدد(8) ،الأدوات 1998.
- الشوك، نوري، رافع صالح ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ،ب م ، 2004) .
- محجوب، وجيه؛ طرائق البحث العلمي: (جامعة الموصل ، مديرية الكتب للطباعة، 1998).
- بسطويسي أحمد ؛أسس نظريات الحركة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- ناجي، قيس، بسطويسي أحمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة بغداد، مطبعة الجامعة، 1984)
- حسائين، محمد صبحي؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: ج1: ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي 1995).
- المندلوي قاسم (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطابع التعليم العالي، 1990) .
- الكندي، عبد الله ومحمد أحمد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط2: (الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1999) .
- ملحم سامي؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (عمان، دار المسيرة، 2000)
- عبيدات، ذوقان (وآخرون)؛ البحث العلمي مفهومه . أدواته . أساليبه : (عمان، دار الفكر ، 1998،
- عبد المجيد، مروان ؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبار والقياس في التربية الرياضية، ط 1 : (عمان ، دار الفكر ، 1999) .
- عبد الحميد، كمال ، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية مكوناتها . الأسس النظرية . العداد البدني طرق القياس ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر ، 1997) .

- حسن، سليمان علي؛ المدخل إلى التدريب الرياضي: (جامعة الموصل ، مطبعة الجامعة، 1983).
- محجوب، وجيه؛ التعلم الحركي وجدولة التدريب: (عمان ، دار الفكر للطباعة ، 2001).
- علاوي، محمد حسن ، أبو العلا أحمد ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984).
- صبر، قاسم لزام؛ موضوعات في التعلم الحركي: (بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2005).
- عبد القادر، محمد جميل ؛ التربية الرياضية الحديثة: (بيروت ، دار الجبل ، 1993).
- ERIC : why should physical Education be Taught in the school ? Washington DC.USA.1997 . pt (w.w.w).
- Jack will more ،David L. Costilla : physiology of sport and Exercise : (Library of congress cataloging .In. publication Date ،1994).
- Schmitt ،Richard ؛ motor control and learning:(Human kinetics publisher ،champion .III ، 1982) .



استبانة تحديد أهم القدرات الحركية واختباراتها

م / استبانة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية وتقدير:

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم (تأثير تمارين متنوعة على تنمية بعض القدرات الحركية لطالبات الصف الاول متوسط) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية، لذا نرجو تفضلكم بترشيح أهم القدرات الحركية واختباراتها بما ترونه مناسباً لكل قدرة حركية وتوضيح مدى صلاحيتها وملائمتها لطبيعة البحث، ووضع علامة () أمام ما ترونه مناسباً . شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

استمارة تحديد القدرات الحركية

الملاحظات	الدرجة حسب الأهمية				القدرات الحركية	ت
	4	3	2	1		
					التوافق	1
					الرشاقة	2
					المرونة	3

استمارة تحديد اختبارات القدرات الحركية

الإشارة	الاختبارات	القدرات الحركية	ت
	اختبار باور للرشاقة للجنسين	الرشاقة	1
	الركض المتعدد الجهات (4×5 م)		
	الركض المتعرج بين الموانع		
	لمس الأرض والجدار بالتتابع (30 ث)	المرونة	2
	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل		
	ثني الجذع للأمام الأسفل مع مد الذراعين		
	اختبار الجري في شكل رقم (8)	التوافق	3
	اختبار الدوائر المرقمة		
	اختبار نظ الحبل		

التمرينات المتنوعة وبحسب أقسام الدرس

أولاً : تمارينات القسم التحضيري

- 1 . (الوقوف) رفع ذراع اليمين أماماً ثم لليساار ثم النشر الذراع اليمين جانباً ثم ذراع اليسار جانباً ثم خفضهما أسفل 4 عدات .
- 2 . (الوقوف) بالقفز فتح الرجلين جانباً ثم ضمها مع نشر الذراعين ثم خفضهما 4 عدات .
- 3 . (الاستلقاء) رفع رجل اليسار عالياً ثم خفضهما مع رفع ذراع اليمين عالياً ثم خفضهما ثم رفع رجل اليمين عالياً ثم خفضهما مع رفع ذراع اليسار عالياً ثم خفضها 4 عدات .
- 4 . (الجلوس على الأربع) مد رجل اليمين جانباً ثم ثنيها ثم مد رجل اليسار جانباً ثم ثنيها 4 عدات
- 5 . (الوقوف) بالقفز مد ذراع اليمين أماماً مع رفع وتقويم رجل اليسار أماماً ثم ثنيها مع مد ذراع اليسار مع رجل اليمين 2 عدة .
- 6 . (الوقوف مواجهة الزميلة) مسك اليدين ثم تبادل ثني الرجلين بينهما 2 عدة .
- 7 . الجري الجانبى يميناً ثم يساراً مع الإشارة .
- 8 . (الوقوف بوضع الميزان) مع تحريك الذراعين .
- 9 . (البروك الجالس) مد الجذع عالياً ثم خفضه مع رفع وخفض أماماً وأسفل 4 عدات .
- 10 . (البروك الجالس) مد الجذع مع رفع الذراعين أماماً وقتل الجذع إلى اليمين ثم قتله أماماً مع خفض الذراعين ثم رفع الذراعين أماماً وقتل الجذع يساراً ثم أماماً 4 عدات .
- 11 . (الوقوف) رفع ذراع اليمين اما ماً مع ثني ركبة اليسار ورفع الرجل أماماً ثم خفضهما أسفل ورفع ذراع اليسار أماماً مع ثني ركبة اليمين ورفع الرجل أماماً ثم خفضهما أسفل 4 عدات .
- 12 . (الوقوف) رفع ذراع اليمين عالياً مع رفع ذراع اليسار أماماً ثم خفضهما ثم رفع ذراع اليسار عالياً مع رفع ذراع اليمين أماماً 4 عدات .
- 13 . (الوقوف) عكس الزميل (ظهر لظهر) دوران الطالبة الأولى نحو اليمين والآخرى نحو اليسار لمس الذراعين ثم الفتل والاستدارة بالعكس لمس الذراعين .
- 14 . نفس التمرين السابق باستخدام كرات مطاطية تسلم لكل زميل بدل مسك اليدين .
- 15 . (الوقوف) عكس الزميل (ظهر لظهر) رفع الذراعين عالياً لمس يدي الزميل ثم ثني الجذع لمس يدي الزميل من بين الرجلين المفتوحين .
- 16 . نفس التمرين السابق باستخدام الكرات المطاطية تسيلمها من الأعلى وتعيدها الزميلة من الأسفل .

ثانياً : تمارينات القسم الرئيسي

- 1 . تمرين على شكل لعبة . كل طالبة في الفرقة يثني رجلها اليمين وترفعها إلى الخلف لتمسكها الطالبة التي خلفها ثم تتم اللعبة بالصافرة بالقفز على الرجل اليسار لمسافة 10 م وطالبة تمسك الرجل الآخر .
- 2 . نفس اللعبة السابقة بمسك رجل اليسار والقفز على الرجل اليمين .
- 3 . وضع 6 أطواق أو رسم دوائر أمام كل فرقة لتقديم دائرة عن أخرى ب 50 سم ثلاثة يمين وأخرى يسار ، يبدأ التمرين بالقفز بالرجل اليمين في الدائرة الأولى وباليسار في الثانية وهكذا .
- 4 . وضع جبل بطول مترين أمام كل فرقة على الأرض ليسير عليها الطالبة ثم القفز من فوق حاجز بارتفاع 50 سم ويعود ليكرر التمرين .
- 5 . توضع أمام كل فرقة مصطبة وأمام المصطبة بمسافة 2 م طوق وخلف الطوق بمسافة 3م إطار دراجة هوائية . تبدأ اللعبة بالسير فوق المصطبة التي تبعد مسافة 5 م عن الفرقة وعند النزول من المصطبة المرور من داخل الطوق وبعد حمل الإطار وإدخاله من أعلى الرأس إلى الأسفل ثم العودة إلى مكان الفرقة .

- 6 . (الوقوف) بالقفز الدوران ولف الجسم نصف دورة .
 - 7 . نفس التمرين السابق ولكن الدوران لفة كاملة .
 - 8 . ترك مسافة 1م بين تلميذ وآخر مع الإيعاز تنطلق الطالبة الأخرى في كل فرقة بالمرور بطريقة (الزكزاك) بين زميلاتها لتصل إلى أول الفرقة وهكذا بقية أعضاء الفرقة حتى رجوع الطالبة الأولى إلى مكانها .
 - 9 . تمارين التعرج بأي نوع من الكرات أما بدرجة كرة القدم أو طبطبة كرة السلة أو اليد .
 - 10 . مسك عصا من قبل الطالبة الأولى من كل فرقة وعند سماع الإيعاز يقوم بالدوران حول العصا الممسوكة بسرعة وعند سماع الإيعاز الآخر ينطلق إلى الأمام لمس دائرة مرسومة على بعد 6 م .
 - 11 . سباق القفز بالحبل لمسافة 5م ذهاباً وإياباً لكل طالبة .
 - 12 . (الوقوف) على مرتفع بسيط بقدم واحدة ثم التبديل بالقفز على الرجل الأخرى بارتفاع لا يزيد على 30 سم .
 - 13 . الوقوف مرتفع بسيط وعلى قدم واحدة مع تحريك الرجل الأخرى الحرة أماماً جانباً خلفاً ثم التبديل على القدم الأخرى بالقفز .
 - 14 . (الوقوف) تخصر ذراع اليمين ثم تخصر ذراع اليسار ثم ثني ذراع اليمين على الأكتاف ثم ثني ذراع اليسار ثم مد ذراع اليمين عالياً ثم مد ذراع اليسار عالياً ثم التصفيق مرتين ... 8 عدات .
 - 15 . نفس التمرين السابق بالقفز الموزون .
 - 16 . الانتشار في الساحة من قبل الطالبات عند سماع الصافرة الوقوف على رجل اليسار فقط . الصافرة الثانية الانتشار مرة أخرى وعند سماع الصافرة الوقوف على الرجل اليمين لحين سماع الصافرة للانتشار مرة أخرى ، الوقوف لا يتعدى 3 ثواني .
 - 17 . الوقوف مواجهة الزميلة رفع الرجل المعاكسة لرجل الزميلة الأخرى (الرجل اليمين الأخرى يرفع رجل اليسار) وتقوم كل طالبة بمسك رجل الأخرى بالذراع القريبة من الرجل المرفوعة ويضعان الذراع الحرة على أكتاف الزميلة ثم يبدأ بالقفز من المحل مع محاولة الدوران بدائرة كاملة نحو اليمين ثم التغيير نحو اليسار .
 - 18 . نفس التمرين السابق بتبديل الرجلين .
 - 19 . (الوقوف) ثني مفصل الركبة ثم مداها مع رفع الذراعين جانباً ثم خفضها 4 عدات .
 - 20 . (الوقوف) ثني الركبتين ثم مداها مع رفع ذراع اليمين عالياً ومد ذراع اليسار جانباً ثم خفضهما ثم ثني الركبتين ثم مداها مع رفع ذراع اليسار عالياً ومد ذراع اليمين جانباً ثم خفضهما 4 عدات .
 - 21 . (الوقوف - مواجهة الزميلة) المسافة بينهما 2م وبيد كل طالبة كرة مطاطية ترمي الكرة عالياً ثم تذهب بسرعة ليمسك كرة الزميلة وهكذا ترمي كرتها ، وتتحرك لمسك كرة الزميلة .
 - 22 . (الوقوف) مواجهة الزميلة وبيد كل طالبة عصا وتقوم كل طالبة بمسك عصا الزميلة الأخرى باليد الأخرى ثم تبدأ يميلان الجسم إلى الخلف والدوران إلى جهة اليمين ثم إلى جهة اليسار .
 - 23 . (الوقوف) العصا ممسوكة باليدين والذراعان ممدودة إلى الأمام بالسير إلى الأمام ترمي العصا إلى أعلى ثم تمسكها .
 - 24 . (الوقوف) مواجهة الزميلة بيد كل طالبة كرة مطاطية تقوم برميها إلى الزميل ليمسك كرة الأخرى .
- ثالثاً : تمرينات القسم الختامي
- 1 . (الوقوف) ثلاث قفزات على البقعة والرابعة الاستدارة إلى جهة اليسار وثلاث قفزات أخرى وفي الرابعة الاستدارة نحو الجهة اليسرى ونفس القفزات والاستدارة على الجهة اليسرى لتصل الطالبة إلى وضعها واتجاهها الأول مع كلمة . (تم)
 - 2 . الانتشار في الساحة مع تحديد إحدى الطالبات لتكون ماسكة تمسك الطالبة التي تتحرك أو تقف على الرجلين فعند وصولها لأية طالبة ، على الطالبة أن تقف على رجل واحدة أو تقفز على رجل واحدة لكي لا تمسكها ومن تمسك تخرج خارج اللعبة .

- 3 . سباق كل طالبتين تتماسكن والذراع القريبة من الأخرى أي اليمين باليسار ثم تغير الرجل من الذراعين المتماسكة من قبل الطالبتين مع الصافرة الانطلاق بالقفز على الرجل الأخرى وبمساعدة الذراع الحرة لمسافة 6م ثم العودة بالعكس التماسك بالذراعين الأخرين وكذلك رفع الرجلين الأخرين والعودة بنفس المسافة .
- 4 . الوقوف عكس الزميلة أي الظهر تجاه الظهر الآخر ورفع الذراعين ومسك إحدى الطالبات معصم الأخرى ثم ثني بسيط بالرجلين وثني الجذع أماماً ومحاولة حمل وسحب الزميلة على الظهر 5 ثواني ثم تبديل الحركة إلى الطالبة الأخرى .
- 5 . 5 قفزات على البقعة الذراعين ممدودة إلى الأسفل ثم 5 قفزات بتقديم رجل اليسار أماماً مع رفع ذراع اليمين أماماً نشر ثم التبديل بتقديم رجل اليمين أماماً مع سحب اليسار خلفاً ورفع ذراع اليسار أماماً مع مد الذراع اليمين خلفاً .
- 6 . (الوقوف . تخصص) القفز مع تقاطع الرجلين اليمين ثم العكس 100 مرات .
- 7 . (الوقوف) رفع ذراع اليمين ثم اليسار أماماً ثم التصفيق بعدتين ثم رفع ذراع اليمين عالياً ثم ذراع اليسار عالياً ثم التصفيق مرتين ثم مد ذراع اليمين إلى الأسفل ثم ذراع اليسار إلى الأسفل .
- 8 . لعبة الاتجاه عكس إشارة المدرسة، سرعة بديهية وتوافق حركي .
- 9 . لعبة الدودة تتماسك الطالبات مع بعضهن من الخصر ومن الخلف ثم تحاول قائدة كل فرقة مع فرقتها المتماسكة من التحرك نحو الفرقة الأخرى محاولاً مسك الطالبة الأخرى من الفرقة .
- 10 . وضع 4 عصي أمام كل فريق أو رسم خط مع الصافرة تبدأ الطالبة الأولى بالقفز من فوق العصي بالحجل من فوق العصي برجل اليسار .
- 11 . الوقوف مواجهة الزميلة مسك الذراعين ثم محاولة سحب الزميل وثني الركبتين والدوران نحو اليمين وبسرعة .
- 12 . نفس التمرين السابق والدوران على جهة اليسار .
- 13 . تمسك المدرسة حبل من نهايته كرة وتتوزع الطالبات على شكل دائرة وتبدأ بتدوير الحبل وعندما تمر الكرة تقفز الطالبة من فوقها .
- 14 . مسك الزميلة للزميلة التي أمامها من الورك وتبدأ كل فرقة بالحركة إلى الأمام بقفز بسيط مرة بالرجل اليمنى ثم اليسرى .
- 15 . (الوقوف) مواجهة الزميلة مع مسك الذراعين تقوم الطالبة الأولى بثني رجل اليمين مع مد اليسار جانباً الطالبة الأخرى تقوم بحركة معاكسة ثني رجل اليسار مع مد اليمين ثم النهوض وأداء حركة معاكسة .
- 16 . (الوقوف) بالقفز رفع رجل اليمين أماماً مع التصفيق من أسفل ثم رفع رجل اليسار ثم التصفيق من أسفلها .