



## ***Impact of PQ5R Strategy on Cognitive Achievement and Acquisition of Offensive Skills in Foil Fencing among University Students***

***Assistant Instructor : Shahad Muneer Namous***

***College of Physical Education and Sports Sciences University of Diyala***

***Email: shahad.mounir@uodiyala.edu.iq***

### ***Abstract:***

*Undoubtedly, in order to investigate the effect of the PQ5R strategy on cognitive achievement and the learning of offensive skills in foil fencing among students, it is necessary to employ the experimental method on a sample of third-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala. The sample consisted of thirty (30) students, equally distributed between the experimental and control groups. Following the implementation of the instructional units over a period of eight (8) weeks, both groups were subjected to pre- and post-tests. The collection and statistical analysis of data led the researcher to the following key conclusions: the use of the PQ5R strategy proved to be more effective than the traditional method in enhancing academic achievement. This effectiveness is attributed to the strategy's systematic organization of instructional material, dividing it into sequential steps in accordance with its methodological framework. The PQ5R strategy contributed to enhancing the effectiveness of the educational process by positioning the learner as its central focus, in alignment with contemporary pedagogical approaches. Furthermore, the findings revealed the superiority of the experimental group, who learned through the PQ5R strategy, over the control group, who followed the traditional method, in acquiring offensive skills in foil fencing. The researcher recommends the following: adopting the use of metacognitive strategies that position the student as the central focus of learning, including the PQ5R strategy, in teaching other fundamental skills in fencing for both male and female students. Furthermore, it is advised that faculty members in colleges of physical education and sport sciences conduct additional research and studies employing modern strategies that emphasize the learner-centered approach across all subjects.*

***Keywords: PQ5R strategy, cognitive achievement, offensive skills, foil fencing.***

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





أثر استراتيجية (PQ5R) في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الهجومية بسلاح الشيش للطلاب

م.م. شهد منير ناموس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

[shahad.mounir@uodiyala.edu.iq](mailto:shahad.mounir@uodiyala.edu.iq)

المستخلص:

مما لاشك فيه إن الكشف عن أثر استراتيجية (PQ5R) في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الهجومية بسلاح الشيش للطلاب، لأبد من استخدام المنهج التجريبي على عينة من طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى بلغت (30) طالباً وزعت بالتساوي على مجموعتين التجريبية والضابط وبعد تطبيق الوحدات التعليمية لمدة (8) أسابيع وإجراء الاختبارات القبلية والبعدي على أفرادهما، الحصول على البيانات ومعالجتها إحصائياً، من خلال النتائج توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات: ان استخدام استراتيجية (PQ5R) كان أكثر فاعليه من الطريقة التقليدية في رفع مستوى التحصيل لما تتضمنه من تنظيم للمادة التعليمية تقسيمها الى خطوات متسلسله وفق آلية الاستراتيجية وكما اسهمت في تعزيز فاعلية في العملية التعليمية في جعل المتعلمَ محوراً أساسياً فيها وهو ما تنادي به الاتجاهات الحديثة . كما أظهرت وتفق أفراد المجموعة التجريبية الذين تعلموا باستخدام استراتيجية (PQ5R) على أفراد المجموعة الضابطة الذين اتبعوا بالطريقة الاعتيادية ؛في تعلم المهارات الهجومية في رياضة المبارزة بسلاح الشيش. ويوصي الباحث بما يأتي: اعتماد استخدام الاستراتيجيات ما وراء المعرفة التي يكون الطالب محور التعلم ومنها استراتيجية (PQ5R) في تدريس بقية المهارات الأساسية في مادة المبارزة وللطلاب والطالبات. وإجراء بحوث ودراسات أخرى باستخدام الاستراتيجيات الحديثة من قبل أستاذة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تعتمد على أن الطالب هو محور العملية التعليمية ولكافة المواد.

P-ISSN:2707-7853

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: استراتيجية (PQ5R)، التحصيل المعرفي، المهارات الهجومية، بسلاح الشيش،

الطلاب

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



## 1-التعريف بالبحث :

## 1- مقدمة البحث وأهميته

تتحمل التربية مسؤولية كبيرة تتمثل في كيفية إيصال هذا الكم الهائل من المعارف والمعلومات إلى المتعلمين بما يساعدهم على إيجاد الحلول لمواجهة المشكلات ، وتعد التربية العامل الأساسي في مواكبة التطور العلمي المعاصر آذا تؤكد على تمكين المتعلم من التكيف مع التحولات المعرفية لإعداده إنساناً متطور بالمعرفة الذي يساعده في تطوير مجتمعه من هذا المنطلق ، اتجه التربية العلمية الحديثة إلى التركيز على المتعلم عبر تفعيل دوره التعليمي ومشاركته الفعالة، مع الاهتمام بتطبيق استراتيجيات تدريس حديثة تراعي مستوى نمو المتعلمين وقدراتهم وخبراتهم فضلاً عن تنمية دافعيتهم عن إثارة اهتمامهم نحو التعلم، فطرائق التدريس الحديثة تلك التي تجعل المتعلم محور العملية التعليمية في حين يقتصر دور المدرس على المتابعة والتوجيه للمناهج الدراسية (شناوة، وعبد الأمير، 2019 ص 17-18)

لا تستطيع التربية تحقيق أهدافها إلا من خلال التعليم بوصفه المجال الذي يسهم في بناء الشخصية الإنسانية المتكاملة من خلال تزويد الطلبة بالخبرات والميول والمهارات التي تعينهم على النجاح في حياتهم العملية وتمكنهم من مواجهة تحديات المستقبل مشكلاته بأساليب منهجية قائمه على التفكير العلمي السليم، و لم يعد التعليم يقتصر على تقديم المعلومات للطلبة بغرض حفظها واسترجاعها وإنما تمكينهم من البحث عنها وتعلمها عبر المشاركة الحقيقية والفاعلة في العملية التربوية. وإن الطالب لا بد وأن يفهم بأن الحاضر الذي يعيش فيه ما هو الا امتداد للماضي القريب والبعيد، وأن الحاضر الذي يعيشه في الوقت الحاضر سيصبح تاريخاً في المستقبل وأن التاريخ ليس شيئاً مات واندثر وإنما لا يزال حياً لكونه ذا صلة وثيقة بالحاضر الذي نعيشه وبذلك يتحقق التعلم الحقيقي (عبدالله، 2013، 26)

ان بعض المدرسين يكتفون بطرائق تدريسية تقليديه اكتسبوها خلال دراستهم وأتدريهم ذلك نتيجة تخوفهم من تجربة كل ما هو جديد او بضعف دافعيتهم نحو تطوير ادائهم. كما يغفلون حقيقة ان طرائق التدريس تشهد تطوراً مستمراً بتطور المعرفة والتقنيات التعليمية فضلاً عن تزايد متطلبات المجتمع وتعقيدها لذلك فان المدرسين الذين لا يواكبون الأساليب التدريسية الحديثة يعرفونه أو نقصاً في دافعيتهم نحو تطوير أدائهم، متجاهلين أن طرائق التدريس تتطور بتطور معرفة الإنسان وبتطور تقنيات التعليم وحاجات المجتمع المعقدة والمتزايدة، والمدرسين الذين لا تستهويهم أساليب التدريس الحديثة سرعان ما يصبحوا أسرى للطرائق التدريسية التقليدية، مما ينعكس سلباً على المواد العلمية وتهدف الإستراتيجية (PQ5R) إلى تنمية الوعي لدى الطلبة مما يساعدهم الطلاب على فحص مدى فهمهم لَمَّا يتعلمونه ويمنحهم القدرة على التحكم بعمليات الفهم القرائي بحيث لا يقتصر تعلمهم على



محتوى الدراسي داخل المدرسة فحسب، بل يمتد ليشمل مهارات اوسع في التعلم ولكن أيضا بإضافة خطوة اخرى التي تبدأ بحرف (PQ5R) هي تطوير لاستراتيجية (PQ5R) عندما يقرؤون خارج المدرسة، واستراتيجية . (Ameri & Atari, 2013: p. 110)

وتأتي هذه الدراسة لتلقي الضوء في التعرف على أثر إستراتيجية تومس وروبينسون (PQ4R) يعد تحصيل المعرفي وتعلم المهارات الهجومية التي رياضة المبارزة من الجوانب المهمة التي تؤكد عليها الاتجاهات التربوية الحديثة اذ تركز هذه الاتجاهات على تفعيل دور المتعلم في العملية التعليمية، والعمل على تنمية تفكيره وإثارة دافية نحو البحث الاستقصاء مع إتاحة الفرصة له لإعداد محتوى الدرس والرجوع إلى المصادر المختلفة بأشراف وتوجيه المدرس وإرشاده. كما تعد هذه الدراسة (حسب علم البحث) الأولى في استخدام هذه الاستراتيجية بالمجال الرياضي، ويحاول الباحث من خلال النتائج التي سيحصل عليها بضرورة العمل على استخدام الاستراتيجيات الحديثة في المجال الرياضي لما لها من دور في تعزيز القيم المعرفية والتطبيق العملي لدى الطلاب في المواد الرياضية ومنها مادة المبارزة بشكل خاص.

وتعد رياضة المبارزة أحد الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تطبيق الأساليب العلمية الحديثة لتحقيق أهدافها سواء في طريقة اختيار الناشئين أو في أسلوب تعلمهم الأداء المهارى. فالمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين منافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسات علي الآخر بسلاح معين (شيش - سيف - سيف مبارزة) (الرملي، 1993، 33).

ويتوقف مدي انتشار رياضة المبارزة علي معرفة الطرق والأساليب والوسائل العلمية الصحيحة لتعليمها لكي نصل بالمتعلم المبتدئ إلى الدرجة التي يستطيع عندها الأداء بالشكل السليم (سامي، 1995، 32).

## 2-1 مشكلة البحث

يلجأ الباحث إلى التجديد والبحث عن استخدام استراتيجيات تدريسية جديدة أكثر تشويقاً وأثارة لدوافع الطلاب والعمل على تطبيقها على عينات مختلفة لمعرفة مدى ملاءمتها لهذه العينة أو تلك، وهي حالة صحية وذات فائدة كبيرة للطلاب، خاصة إن الطرائق والأساليب المتبعة في بعض الأحيان قد ولا تؤدي دورها في تحسين التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الهجومية في أي رياضة ومنها رياضة المبارزة بشكل يتناسب وطموح مدرسي المادة.

وتتمركز مشكلة البحث بالاجابة على التساؤل التالي: هل لاستراتيجية (PQ5R) أثر في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الهجومية بسلاح الشيش للطلاب؟

## 3-1 أهداف البحث

1. الكشف عن أثر استراتيجية (PQ5R) في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الهجومية بسلاح الشيش للطلاب.



2. الكشف عن الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم المهارات الهجومية بسلاح الشيش للطلاب للمجموعتين التجريبية والضابطة.

3. الكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للتحصيل المعرفي وتعلم المهارات الهجومية بسلاح الشيش للطلاب.

#### 4-1 فرضيات البحث

1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم المهارات الهجومية بسلاح الشيش للطلاب للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2- تبين وجود فروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى التحصيل المعرفي في الاختبارات البعدية.

#### 5-1 مجالات الدراسة

1-5-1 المجال البشري: تم اختيار عينة من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، للعام الدراسي 2023-2024.

2-5-1 المجال الزمني: أجريت الدراسة خلال المدة الممتدة من 2023/10/10 ولغاية 2024/2/1.

3-5-1 المجال المكاني: نفذت الدراسة على قاعة المبارزة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

##### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تصميم تجريبي ذو ضبط محكم للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين) في مستوى تعلم المهارات الأساسية وتصميم المجموعتين للاختبار البعدي فقط في الاختبار المعرفي وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه.

##### 2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، للعام الدراسي (2023 - 2024) مقسمين إلى خمس شعب (أ، ب، ج، د، هـ، و) والبالغ عددهم (237) طالباً وطالبة، وبعد استبعاد الطلاب الممارسين للعبة (لاعبوا الاندية الرياضية ومنتخب الكلية والجامعة والراسبين والمعلمين) الدارسين من مجموعتي البحث البالغ عددهم (12) طالباً وطالبة، لاحتمال تباين مستوياتهم المعرفية والمهارية عن بقية الطلاب المشمولين بالبحث، وعينة البحث اشتملت على شعبتني (ب،د)

بلغ عدد طلبتهما (30) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية غيرمنتظمة (القرعة) و



حيث خصص (15) طالباً من شعبة (د) للمجموعة التجريبية، و (15) طالباً من شعبة (ب) للمجموعة الضابطة.

وقد تم استبعاد الطلاب ذو الفئات التالية :

- المشتركون في التجارب الاستطلاعية.
- المصابون بدنيا وطبياً.
- الذين يمارسون رياضة المبارزة.
- الطلاب الغياب

## 2-3 تحديد المهارات الهجومية في رياضة المبارزة

بعد الاطلاع على مفردات مادة المبارزة تم اختيار المهارات الهجومية (البسيط والمركب)، والمقررة ضمن المنهج لطلبة المرحلة الثالثة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وبعد الاتفاق مع مدرس المادة بتوزيع المفردات وفق الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث باستخدام استراتيجية ( PQ5R) واستخدمت الباحثة استمارة تقييم الأداء المعتمدة من قبل العديد من الباحثين في مجال المبارزة، بحيث تكون درجة التقييم من (10) درجات لكل مهارة. (ملحق 2)

## 2-4 الاختبار المعرفي

اعتمدت الباحثة مقياس التحصيل المعرفي لعينة البحث والمأخوذ من كتاب دليل الاختبارات في رياضة المبارزة (عبدالكريم فاضل عباس وآخرون، 2021، 291) لملاءمته المنهج الدراسي المعتمد ، وقت تكون المقياس من (20) فقرة اجري اعدادها لقياس مستوى المعرفة في رياضة المبارزة، وتضمنت الفقرات عن تاريخ اللعبة والمهارات الأساسية فيها و تم تطبيق المقياس على عينة البحث المجموعتين (التجريبية والضابطة والاستطلاعية) ، ثم تم تحليل النتائج باستخدام الاساليب الإحصائية المناسبة .

● الهدف من الاختبار: قياس التحصيل المعرفي لدى الطلبة في تعلم المهارات الاساسية بالمبارزه

● وصف الاختبار: يتألف من مجموعة من الأسئلة بصيغه الاختيار

المتعدد حيث يختار الطالب الإجابة الصحيحة من اربع بدائل (أ، ب، ج، د).

● تسجيل الدرجة: تمنح درجة واحدة للإجابة الصحيحة و(صفر) للإجابة الخاطئة.

وتحتسب الدرجة النهائية بجمع الإجابات الصحيحة التي يحققها الطالب. (ملحق 1).

## 2-5 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي يوم الأربعاء 2023/11/2، الساعة العاشرة، إذ قام الباحث باعطاء وحدة تعريفية عن المهارات الهجومية في رياضة المبارزة، ومن ثم أداء أفراد المجموعتين للاختبار وتقييمها من قبل



المحكمين<sup>1</sup>\*)، وفق استمارة معدة سابقاً ومستخدمة من الكثير من الباحثين والدارسين في رياضة المبارزة، بعد توفير كافة المستلزمات الخاصة بالاختبار وفي قاعة المبارزة الكلية بالتعاون مع مدرسي المادة. وعلى ضوء البيانات التي حصل عليها الباحث تم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين. والجدول (1) أدناه يبين ذلك.

الجدول (1) يبين التجانس والتكافؤ في تقييم المهارات الهجومية قيد البحث في الاختبار القبلي

المهارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف) للتجانس	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	القرار الاحصائي
الهجمة المستقيمة المباشرة	التجريبية	5.787	1.068	1.622	0.213	0.813	0.423	غير معنوي
	الضابطة	6.067	0.799					
الهجمة بتغيير الاتجاه	التجريبية	6.200	0.775	2.703	0.111	0.983	0.334	غير معنوي
	الضابطة	5.800	1.373					
الهجمة العديدة	التجريبية	6.140	0.816	0.155	0.697	0.711	0.483	غير معنوي
	الضابطة	5.933	0.776					
الهجمة الدائرية	التجريبية	6.133	1.060	0.058	0.811	1.083	0.288	غير معنوي
	الضابطة	5.733	0.961					

## 2-5 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق الوحدات التعليمية للمهارات الهجومية في سلاح الشيش قيد البحث باتباع استراتيجية (PQ5R) علي المجموعة التجريبية عقب الاختبار القبلي وقد استغرق تطبيق الوحدات (8) ثمانية أسابيع من الأربعماء 8 / 11 / 2023 إلي 27 / 12 / 2023. بمعدل وحدة تعليمية في الأسبوع. أما المجموعة الضابطة فقد تم تدريسها بالأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة.

وقد روعي في تنفيذ الوحدات التعليمية خطوات استراتيجية (PQ5R) وكما يلي :

أولاً- قبل بداية تنفيذ الوحدات قام الباحث بتقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات من (5) طلاب، إذ تم عرض أوراق العمل الخاصة بالجزء التعليمي للمهارة على الطلاب وشرح المهارة المطلوب أداءها وعرضها على (الداو شو) وأنموذج من اللاعبين (الطلاب)، وبعد الانتهاء من ذلك استفسر الباحث من الطلاب عن الشيء الغامض أو الغير مفهوم والذي يحتاج إلى توضيح أو شرح.

ثانياً- بعد التأكد من أن كل شيء واضح، طلب الباحث من الطلاب عينة البحث بكتابة الأسئلة التي يودون طرحها، بعدها يقوم قائد كل المجموعة بجمعها وكتابتها على السبورة. وحذف الأسئلة المكررة.

<sup>1</sup>(\*) أ.د. بشار غالب اختبارات مبارزة،، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى.



ثالثاً: توجيه الطلاب بقراءة الأسئلة وإعادة شرح المهارة وتطبيقها من قبل إحدى المجموعات، أما بقية أفراد المجموعتين فيطلب منهم تشخيص الأخطاء التي ارتكبت من قبل أفراد المجموعة أثناء الأداء، ثم يتم تطبيقها من بقية المجموعتين والافراد المجموعة الأخرى تشخص الأخطاء.

رابعاً: إعادة تطبيق المهارة من قبل الطلاب (الأنموذج) مع طلب من أفراد المجموعات التأمل بالأداء الصحيح.

خامساً: إعادة الأداء من قبل الطلاب ويقوم فريق العمل المساعد بالتحرك بين الطلاب وتقديم التغذية الراجعة لهم إلى أن يصلوا للأداء الصحيح، وتشجيع الطلاب من وقت لآخر ومدح الأداء الجيد.

سادساً: القيام بمراجعة الخطوات التعليمية والاطفاء التي ارتكبت، قبل التنفيذ مرة أخرى، وهكذا يتم إعادة لحين الوصول إلى الأداء النهائي للمهارة من قبل أفراد المجموعة التجريبية.

- الالتزام بزمان الخطة المحددة لمحاضرات سلاح الشيش بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى ومراعاة نظام المحاضرات.
- تم اتباع الطريقة التقليدية (المتبعة) مع المجموعة الضابطة والتي تتمثل في الشرح وإعطاء الأنموذج والتطبيق.

## 6-2 الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية تم إجراء القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك يوم الأربعاء 3 / 1 / 2024 وقام المحكمين بوضع الدرجات في الاستمارة المعدة لذلك لتقييم مستوى أداء الطلاب للمهارات قيد البحث وبنفس ظروف الاختبار القبلي. وبمساعدة فريق العمل المساعد.

## 7-2 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS ومنها الوسائل التالية: (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار ( ت ) لدلالة الفروق بين المتوسطات - معامل الارتباط).

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## 3-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للاختبارات القبالية والبعدي

### للمهارات الهجومية في رياضة المبارزة

المهارات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الهجمة المستقيمة المباشرة	قبلي	5.787	1.068	0.276
	بعدي	8.067	0.799	0.206



0.200	0.775	6.200	قبلي	الهجمة بتغيير الاتجاه
0.291	1.125	7.867	بعدي	
0.211	0.816	6.140	قبلي	الهجمة العددية
0.273	1.056	7.600	بعدي	
0.274	1.060	6.133	قبلي	الهجمة الدائرية
0.228	0.884	7.733	بعدي	

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة في المهارات الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية، ويلاحظ أن هناك تباين واختلافات بينها ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية والقرار الاحصائي بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الهجومية في رياضة المبارزة

المهارات	س. ف	ع. ف	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	القرار الاحصائي
الهجوم السبب المباشر	2.280	1.267	6.971	0.000	معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه	1.667	0.976	6.614	0.000	معنوي
الهجمة العددية	1.460	1.498	3.774	0.002	معنوي
الهجمة الدائرية	1.6000	1.502	4.125	0.001	معنوي

أظهرت نتائج الجدول (3) قيم (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الهجومية وبلغت (6.971، 6.614، 3.774، 4.125) على التوالي، وبلغت القيمة الاحتمالية لها (0.000، 0.000، 0.002، 0.001) على التوالي وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي.

### 3-2 عرض نتائج المجموعة الضابطة

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الهجومية في رياضة المبارزة

المهارات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الهجمة المستقيمة المباشرة	قبلي	6.067	0.799	0.206
	بعدي	6.800	0.775	0.200
الهجمة بتغيير الاتجاه	قبلي	5.800	1.373	0.355
	بعدي	7.000	0.926	0.239
الهجمة العددية	قبلي	5.933	0.776	0.200
	بعدي	6.833	0.88	0.227
الهجمة الدائرية	قبلي	5.733	0.961	0.248





0.169	0.655	7.000	بعدي
-------	-------	-------	------

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة في المهارات الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة، ويلاحظ أن هناك تباين واختلافات بينها ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5) يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية والقرار الاحصائي بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الهجومية في رياضة المبارزة

المهارات	س.ف	ع.ف	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	القرار الاحصائي
الهجوم السبب المباشر	0.733	1.1629	2.442	0.028	معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه	1.200	1.612	2.882	0.012	معنوي
الهجمة العديّة	0.900	1.0728	3.250	0.006	معنوي
الهجمة الدائرية	1.267	1.28	3.833	0.002	معنوي

أظهرت نتائج الجدول (5) قيم (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الهجومية وبلغت (2.442، 2.884، 3.250، 3.833) على التوالي، وبلغت القيمة الاحتمالية لها (0.028، 0.012، 0.006، 0.002) على التوالي وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة لصالح الاختبار البعدي.

### 3-3 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة

أظهرت نتائج الجدول (3) والخاص بالاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات البحث (المهارات الهجومية) ولصالح الاختبار البعدي، ويرى الباحث سبب ذلك إلى تأثير استخدام استراتيجية (PQ5R) الفعال والايجابي على أفراد المجموعة التجريبية في تعلم المتغيرات المبجوتة.

أما الجدول (5) فقد بينت نتائجه وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في متغيرات البحث (المهارات الهجومية) للمجموعة الضابطة. فيعزو الباحث سبب ذلك إلى إن الطريقة والأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة في حدوث التعلم لدى أفراد المجموعة الضابطة. وإنها أثرت على سرعة التعلم وعلى درجة الاكتساب في التعلم. ويرى الباحث سبب هذه الفروق إلى أهمية وجود المدرس أثناء عملية التعليم وهذا ما يؤكده (Ameri, E., Hussainpour, M., & Atari, Y. 2013) من أن المدرب عندما يعطي اللاعب فكرة واضحة عن الأداء فإن ذلك يجعل أداؤه أكثر فاعلية وما ينطبق على المدرب ينطبق على المعلم لأن كل منهما يؤدي عملية التعليم والتدريب. كما لإن هذه الإستراتيجية تعد من الاستراتيجيات التي تساعد المتعلمين على الحفظ والتذكر ما يقرأون" (عفانة والجيش، 2007، ص189). أما بالنسبة



للمجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة المتبعة من قبل المدرس من خلال الإجراءات التي اتبعها مدرس المادة والتي تتفق مع ما ذكره (الحلاق ومزيد، 2008، 33) أن الطريقة المتبعة هي مجموعة من الإجراءات والأنشطة التي يقوم بها المدرس، أثناء الدرس والتي تبدو اثارها على ما تعلمه الطلبة وتضم عدداً من الأنشطة مثل المناقشة والتوضيح واستخدام السبورة والوسائل التعليمية.

### 3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية والقرار الاحصائي للاختبارات البعدية في التحصيل المعرفي والمهارات الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المهارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	القرار الاحصائي
التحصيل المعرفي	التجريبية	17.467	0.834	2.321	0.028	معنوي
	الضابطة	15.267	3.575			
الهجمة المستقيمة المباشرة	التجريبية	8.067	0.71	4.409	0.000	معنوي
	الضابطة	6.800	0.775			
الهجمة بتغيير الاتجاه	التجريبية	7.867	1.125	2.303	0.029	معنوي
	الضابطة	7.000	0.926			
الهجمة العديدة	التجريبية	7.600	1.056	2.161	0.039	معنوي
	الضابطة	6.833	0.88			
الهجمة الدائرية	التجريبية	7.733	0.884	2.582	0.015	معنوي
	الضابطة	7.000	0.655			

أظهرت نتائج الجدول (6) التقديرات الإحصائية للاختبار البعدي في التحصيل المعرفي والمهارات الهجومية في رياضة المبارزة بين المجموعتين التجريبية والضابطة. إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار التحصيل المعرفي (2.321)، وفي المهارات الهجومية (2.303، 2.161، 2.582) على التوالي، أما القيمة الاحتمالية فقد بلغت في التحصيل المعرفي (0.028)، وفي المهارات الهجومية (0.000، 0.029، 0.039، 0.015) على التوالي وهي أصغر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما دل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى الأثر الذي تركته استخدام استراتيجية بين أفراد المجموعة التجريبية التي عززت روح التعاون والتنافس والإيثار فيما بينهم ساهمت في تحسين التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الهجومية في رياضة المبارزة قيد البحث. وهذا يتفق مع دراسة (حسين، 2019) التي توصلت إلى أن " عملية التعلم على وفق استراتيجية (PQ5R) تتمركز حول الطالب، على العكس من الطريقة التقليدية، مما



يتوافر لهم تعلماً أكثر حرية داخل غرفة الدراسة من دون تدخل المدرس إلا عند الضرورة، وهذا يكون أكبر حافز لهم يدفعهم إلى العمل والاجتهاد بجد ونشاط، مما يسهم ذلك في زيادة الحفظ ورفع التحصيل. وعلى أن يكون دور الطالب إيجابياً وفعالاً في اكتساب مفاهيم جديدة غير معروفة سابقاً لديهم وموازنتها بالمفاهيم المعلومات السابقة لديهم وكيفية الاستفادة منها وبسبب مناقشاتهم وتعاونهم مع بعض مما يسهم ذلك في زياد تعلمهم للمهارات".

كما أن توظيف هذه استراتيجية (PQ5R) ساهم في تنظيم المادة الدراسية وتجزأتها وفق خطوات من خلال الأسئلة والمناقشات التي دارت بين الطلاب والمدرس ساهم في تحسين التحصيل المعرفي لديهم وهذا يتفق مع ما جاء به (أبو جاو، ونوفل، 2007، 340) " ان توظيف استراتيجيات ما وراء المعرفة تعمل على تحسين التحصيل الدراسي في المواد الدراسية".

أما رياضة المبارزة كما يشير لها (ظافر ناموس الطائي، وآخرون، 2014، 18) إلى أن " الفكرة وراء رياضة المبارزة هي أن يمس المبارز منافسه بالجز المخصص للمس قبل أن يلمس من قبله، ولكي يكون قادراً على عمل ذلك عليه القيام بحركات الهجوم والدفاع التي تزيد من القابلية الحركية والتنقل وتتضمن تحضيرات للمساعدة على خلق الفرص المناسبة لتسجيل اللمسة على المنافس. أما ( Mark ,H & Other , 1991 , 139) فيذكر أن " تحقيق الناحية الفنية للمبارزة سيتطلب إتقان مهاراتها الحركية كحركة اللمس والضرب وأوضاع الدفاع، وإتقان حركات الرجلين ومسك السلاح بالسبابة والإبهام وباقي الأصابع، ووضع الاستعداد الذي يساعد على أداء الحركات للإمام والخلف".

أما بالنسبة لمهارات الهجوم البسيط هي من أفضل أنواع الهجوم وبالتالي يجب أن يكون لدى المبارز مخزون ذاتي من الحركات التي يمكن تنفيذها في صور خطية وأن يمتلك القدرة على العديد من الخدع والمناورة باستخدام هجمة واحدة.... وإن الأساس الذي تقوم عليه المبارزة الحديثة هو القيام بأداء حركات بسيطة وسريعة مباشرة في الهجوم على المنافس. (الطائي، وغنيم، 2020، 128-129)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

#### 4-1 الاستنتاجات

#### توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- ان استخدام استراتيجية (PQ5R) فاعلية أكبر مقارنة بالطريقة التقليدية في رفع مستوى التحصيل وذلك لما تنظمه للمادة الدراسية وتقسيمها الى خطوات مرتبة وفق مراحل للاستراتيجية، الأمر الذي اسهم في تحقيق ايجابي في تعلم الطلبة.
- 2- إن الطريقة التقليدية (المتبعة) لها تأثيراً إيجابياً في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الهجومية بسلام الشيش لدي المجموعة الضابطة.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



3- اظهرت النتائج تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت استراتيجية (PQ5R) على أفراد المجموعة الضابطة التي درست بالطريقة المتبعة في تعلم المهارات الهجومية في رياضة المبارزة بسلاح الشيش.

#### 2-4 التوصيات

يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- اعتماد استخدام الاستراتيجيات ما وراء المعرفة التي يكون الطالب محور التعلم ومنها استراتيجية (PQ5R) في تدريس بقية المهارات الأساسية في مادة المبارزة وللطلاب والطالبات.
- 2- ضرورة تدريب طلاب المرحلة الثالثة والرابعة بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على كيفية تطبيق الدروس المعدة باستخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة بجميع المواد الدراسية الأخرى.
- 3- إجراء بحوث ودراسات أخرى باستخدام الاستراتيجيات الحديثة من قبل أستاذة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تعتمد على أن الطالب هو محور العملية التعليمية ولكافة المواد.

المصادر:

1. أبو جادو، صالح محمد علي ومحمد بكر (2007)؛ تعليم التفكير النظرية والتطبيق. ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
2. اشتيوه، فوزي فايز وابتهاال محمود أبو رزق ومحمد برهان عودة (2011)؛ مناهج التربية الإسلامية وأساليب تدريسها، دار صفاء، عمان .
3. حسين، سلوان محمد (2020)؛ فعالية استراتيجية (PQ5R) في تحصيل طلاب الصف الثاني متوسط في مادة الاجتماعيات وتفكيرهم التبادلي، بحث منشور في مجلة الجامعة العراقية، العدد (50)، ج1، ص 457- 469.
4. الحلاق، هشام سعيد ومزيد منصور النصاروي (2008)؛ كيف تجعل اساليب التدريس اكثر تشويقا للمتعلم، منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب، دمشق.
5. الرملي، عباس (1993)؛ المبارزة- سلاح الشيش : (القاهرة، دار الفكر العربي).
6. الزبيدي، صباح حسن (2010)؛ مناهج المواد الاجتماعية وطرائق تدريسها. دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
7. شناوة، جبار رشك وعبد الأمير، آثار رزاق (2019)؛ البنائية والتفكير الاستدلالي في طرائق التدريس ، دار الوضاح للنشر، عمان، الاردن .
8. صلاح الدين، السيد سامي (1995)؛ تأثير استخدام كل من الأهداف الثانية والمتحركة علي الدقة في المبارزة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
9. الطائي، ظافر ناموس، و(آخرون) (2014)؛ المبادئ النظرية في تعلم المبارزة ، ط1 : (عمان،





مكتبة المتجمع العربي للنشر والتوزيع).

10. عباس، عبدالكريم فاضل، و(آخرون) (2021)؛ دليل الاختبارات في رياضة المبارزة، ط1: مطبعة جامعة ديالى، ديالى.

11. عبدالله، حسام، (2013)؛ طرق تدريس التاريخ، ط1، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .

12. عطية، محسن علي وعبد الرحمن عبد علي الهاشمي(2007)؛ تحليل محتوى مناهج اللغة العربية رؤية نظرية تطبيقية. دار صفاء، عمان.

13. عفانة، عزو إسماعيل والجيش، يوسف إبراهيم (2007)؛ التدريس والتعلم بالدماع ذي الجانبين. دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

14. غنيم، أيمن محمد، والطائي، ظافر ناموس (2020)؛ التخطيط لاستراتيجيات اللعب في رياضة المبارزة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر).

15. Ameri, E., Hussainpour, M., & Atari, Y. (2013). The effectiveness of teaching learning skills in groups in the increase of motivation (PQ5R) after the end of the progress of secondary school students. New Advances in Psychology, 26, 109–124.

16. Elias, Ameri ,et l.,(2019),Determining the effectiveness of learning skills training As a group, increase motivation (PQ5R) after closing Progress of male high school students, New Findings in Psychology (Social Psychology), V. 8, N. 26; p. 109 – 124.

17. Mark ,H&(others).Dictionary of the sport& Exercise Scienes Humman Kinetics,1991.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

### الملحق (1)

#### فقرات الاختبار المعرفي

أشر بعلامة O على حرف الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي :

1-تعد رياضة المبارزة:

أ-رياضة تفقد التوازن والسيطرة على الاعضاء ب- رياضة غير منهكة وغير شاقة على القلب

ج-رياضة غير منهكة للعضلات شاقة على القلب د-رياضة منهكة للعضلات غير شاقة على القلب

2-يعد أداء التحية بالمبارزة:

أ-برفع اليد الى الاعلى ب-عملاً إجبارياً وإلزامياً

ج-ثني ومد اليد المسلحة د-مد الذراع المسلحة للأمام





- 3- يكتسب اللاعب من حمل ومسك السلاح:  
 أ-قوة زائدة لأصابع اليد  
 ب-السيطرة الكاملة عليّة أثناء تحريكه  
 ج-التراخي في المسك السلاح  
 د-توتر أصابع اليد وزيادة تصلبها
- 4- من الخطوات التعليمية لأداء وقفة الاستعداد:  
 أ-المسافة بين القدمين غير متجهتين للوضع الاستعداد ب- ارتكاز وزن الجسم على القدم الخلفية  
 ج-المسافة بين القدمين تتناسب مع اتساع الحوض وطول الرجلين د- ميل الجذع للأمام قليلاً
- 5- حركة التقدم للأمام هي:  
 أ-حركة هجومية دفاعية ب-حركة دفاعية  
 ج-حركة هجومية لكسب المسافة د-حركة هجومية للرد
- 6- من الأخطاء الشائعة في حركة التقهقر للخلف :  
 أ-رفع كعب قدم الخلفية أولاً  
 ب-نقل القدم كلها للخلف  
 ج-الزحف أثناء التقهقر د-رفع القدم الأمامية ونقلها للخلف أولاً
- 7-بعد المباراة يجب على اللاعب مصافحة :  
 أ-المنافس ب-المنافس والحكم ج-الجمهور د-ضيوف البطولة
- 8-تم استعمال الجهاز الكهربائي في التحكم لسلاح الشيش Foil سنة :  
 أ-1955 ب-1933 ج-1969 د-1990
- 9- يبلغ طول ووزن سلاح الشيش Foil:  
 أ-(105) سم و (500) غم ب-(110) سم و (500) غم  
 ج-(110) سم و (770) غم د-(110) سم و اقل من (500) غم
- 10- من الأخطاء الشائعة في مسكة السلاح :  
 أ-أن يكون الإبهام غير موجود فوق العقلة الثانية للسبابة ب-اشتراك الأصابع الصغيرة في المسكة  
 ج-أن يكون الإبهام والسبابة أصابع عاملة د-أن تكون الأصابع الثلاثة الباقية أصابع مساعدة
- 11- من الشواهد التاريخية التي تدل على ممارسة العراقيين القدماء المبارزة هي :  
 أ-النقوش والرسوم ب-التمثيل والرسوم  
 ج-السيف البرونزي يعود للملك سرجون الأكدي د-مسلة حمورابي
- 12-تنقسم الردود البسيطة إلى :  
 أ-الرد المباشر والرد غير المباشر ب-الرد القاطع والرد المتأخر  
 ج-الرد المباشر والرد القاطع د-الرد المتأخر والرد المضاد
- 13-من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد :  
 أ-أن تلامس الركبة الأمامية خطأ عمودياً ماراً بمن منتصف القدم  
 ب-دفع الجذع قليلاً جهة الخلف  
 ج يكون هناك زيادة الحمل على الأرجل الأمامية ويتم الميل للامام  
 د-يقوم المختبر بالوقوف على القدمين. سويه



14- يبلغ طول ملعب المباراة :

أ- 16 متر ب- 14 متر ج- 19 متر د- 22 متر

15- يقصد الرد المضاد هو :

أ- الحركة الهجومية للاعب الذي صد الهجمة  
ج- الرد الذي يأتي بعد هجمة ناجحة  
ب- الرد في الاتجاه المضاد للهجمة  
د- الحركة الهجومية للاعب الذي صد الرد

16- الهجوم المضاد هو :

أ- الهجوم الذي يقوم بأدائه اللاعب المهاجم ضد اللاعب المدافع.  
ب- عبارة عن حركة يؤديها اللاعب بشكل غير مباشر.  
ج- الهجوم الذي يؤديه اللاعب المدافع على منافسه اللاعب المهاجم.  
د- عبارة عن حركة هجومية يقوم بها اللاعب بذراعه المسلحة دون إكمالها بحركة الطعن.

17- أهمية الالتحام :

أ- تقدير المسافة بين لاعب المباراة ومنافسه ب- لتغيير نقطة تلامس نصلي السلاح  
ج- التمهيد لأداء حركات هجومية د- ارغام المنافس على اتخاذ موقف دفاعي

18- من الأخطاء الشائعة في مهارة الطعن الآتي :

أ- عدم مد الذراع المسلحة بعد نقل القدم الأمامية  
ب- إبقاء الذراع الخلفية في مكانها كما في وقفة الاستعداد  
ج- نقل القدم الأمامية بعد مد أو بسط الذراع المسلحة  
د- القفز عالياً عن الأرض

19- تحتسب لمسة ضد اللاعب عندما يخطئ ب :

أ- مغادرة الملعب قبل اخذ الأذن من الحكم ب- رفض اللعب  
ج- عدم وجود علامات الفحص على سلاحه وقناعه د- استعمال اليد أو الذراع غير المسلحة

20- عندما يكون اللاعب المنافس بطئ الحركة يستعمل معه :

أ- الهجمة المباشرة. ب- الهجمة القاطعة. ج- الهجمة بتغيير الاتجاه. د- الهجمة البسيطة

الملحق (9)

استمارة تقييم أداء المهارات الهجومية

اسم الطالب	الهجمة المستقيمة المباشرة (10) درجات	الهجمة بتغيير الاتجاه (10) درجات	الهجمة العدديّة (10) درجات	الهجمة الدائرية (10) درجات




ملاحظة : تكون درجة التقييم من (10) مقسمة (القسم التحضيري 2درجة، القسم الرئيس (6) درجات القسم الختامي (2) درجة)، مع ملاحظة انسيابية المهارة.

## ملحق (3)

انموذج الوحدة التعليمية وفق استراتيجية (PQ5R)

الهدف التربوي: تعويد الطلاب على العمل الجماعي  
التعليمي : تعليم مهارة الهجمة المستقيمة المباشرة  
التأكيد على الالتزام بالنظام أثناء الأداء وزيادة الثقة بالنفس  
الأسبوع : الأول ؛ الوحدة التعليمية : (1) ؛ اليوم : 8 / 11 / 2023م ؛ الزمن : (90 دقيقة)؛ المكان : قاعة المبارزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى.

الملاحظات	النشاطات والمهارات الحركية	الأهداف السلوكية	الوقت	أقسام الوحدة
التركيز على حركة مد الذراع أولاً ثم حركة الطعن والثبات بالوضع، لحين سماع النداء التالي للعودة لوضع الاستعداد بيان اهمية مهارة الهجمة المباشرة بالمبارزة. عرض اصور والأفلام التوضيحية للمسارالحركي للمهارة.	تعليم مهارة الهجمة المستقيمة المباشرة * يقوم المدرس بشرح وعرض المهارة من حيث وضع الجسم والذراع المسلحة في حالة الأداء. * يقوم المدرس بعرض صور أو أفلام عن كيفية أداء المهارة * الاجابة عن استفسارات الطلاب. * يقوم المدرس بأداء المهارة مع مجموعة من الطلاب بشكل فردي مع شرح الأداء. انتشار الطلاب بشكل صفيين متقابلين أحدهما مهاجم، والآخر مدافع.	أن يتعرف الطالب ماهية مهارة الهجمة المستقيمة المباشرة أن يفهم آلية أداءها	60 د 20 د	القسم الرئيسي الجزء التعليمي
التأكيد على الأداء الصحيح. تصحيح الأخطاء من قبل فريق العمل المساعد والمدرس.	-الطالب (أ): من وضع الاستعداد، التلاحم بالوضع السادس يقوم الطالب بفتح خط الالتحام -يقوم الطالب (ب) بمد الذراع المسلحة. -ثم يقوم بأداء حركة الطعن. -لعودة لوضع الاستعداد - تبادل الأدوار .	أن يتعاون الطالب مع زميله في أداء الحركة. يكرر أداء المهارة الهجمة المباشرة. أن ينفذ المهارة بالتبادل مع زميله.		
التأكيد على أداء التمرينات بشكل زوجي، وعدم التسرع في الأداء	تمارين متنوعة (تقدم، تقهقر، طعن) الربط بينهما		10 د	الاحماء الخاص بالمهارة
-التأكيد على مشاركة الجميع من خلال توزيع الطلاب على مجموعات التأكيد على تدرجات التمرينات التعليمية	-تدريبات تطبيقية زوجية بين الطالب المهاجم والطالب المدافع . -من الوقوف (اخذ وضع الاستعداد) يؤدي التمرين بثلاث عدات . -واحد - مد الذراع المسلحة -اثنان - دفع القدم الامامية للامام لابعد مسافة ممكنة -ثلاثة - العودة الى وضع الاستعداد.	ان يفهم الطالب المهارة وكيفية ادائها -ان ينفذ الطلاب اداء المهارة من خلال تكرار المهارة للوصول الى	30 د	الجزء التطبيقي





<p>وحسب الأسلوب المعتمد -متابعة الطلاب ومعالجة الاطخاء وتوجيههم -التأكيد على عنصر الامان والسلامة بما يخص تحديد المواقع التعليمية لكل طالب والمسافة بين الطلاب عند الأداء وارتداء قناع الوجه. - الابتعاد عن المراح أثناء الأداء . - تنمية القدرة على أداء المراحل الفنية الخاصة بمهارة الهجمة المستقيمة المباشرة.</p>	<p>-من الوقوف ( اخذ وضع الاستعداد) يؤدي هذا التمرين بعديتين . -واحد - مد الذراع المسلحة ودفع القدم الامامية للامام لابتعد مسافة ممكنة -اثنان - العودة الى وضع الاستعداد</p> <p>مجلة واسط للعلوم الرياضية Wasiat Journal of Sports Sciences</p> <p>- من الوقوف ( اخذ وضع الاستعداد) اداء الطعنة المستقيمة المباشرة بعدة واحدة والعودة لوضع الاستعداد . -تؤدي المهارة في عدة واحدة بالنداء عليها : - تتم عملية تبادل الأدوار وأداء ما سبق.</p>	<p>الانسيابية -ان يربط الطلاب بين الخطوات بشكل انسيابي - ان يعالج الاخطاء من خلال الممارسة والتصحيح اثناء الاداء</p>	
<p>- أداء المهارة أمام المرأة. وتم الشاخص بشكل فردي (بدون سلاح ، مع السلاح). - أداء المهارة بشكل زوجي مع الزميل.(بدون سلاح، مع السلاح). - أداء المهارة مع الصف (4-5) طلاب (بدون سلاح مع السلاح). بشكل تبادلي مع جميع أفراد الصف.</p>	<p>- من الوقوف ( اخذ وضع الاستعداد) يقف الطلاب صفين متقابلين مع ترك مسافة امان بينهما وبعد اليعاز يقوم الصف (أ) باداء مهارة التقدم خطوة ثم الطعنة المستقيمة المباشرة أتجاه الطالب المنافس والعودة لوضع الاستعداد بالقدم الخلفية . في نفس اللحظة يقوم الصف (ب) بأخذ خطوة للخلف. وهكذا حتى نهاية الصف ثم يعكس التمرين بين الصفين . - من الوقوف ( اخذ وضع الاستعداد) يقف الطلاب متقابلين ويقوم الصف (أ) بمد الذراع المسلحة باتجاه منطقة الدفاع الرابع للصف (ب) مع خطوة للامام . ويقوم الصف (ب) باداء مهارة الدفاع الرابع مع خطوة للتقهقر ثم القيام بطعنة مستقيمة مباشرة والعودة بالقدم الامامية لوضع الاستعداد وهكذا حتى نهاية الصف ثم يعكس التمرين بين الصفين .</p>		

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

