

أثر استخدام استراتيجية الطاولة المستديرة في تعلم كتابة التمرين البدني لطلاب المرحلة الرابعة

م.د نور عبد الكريم احمد كريم، م. م زهراء محمد علي

[basicspor53te@uodiyala.edu.i](mailto:basicspor53te@uodiyala.edu.i) [Noorabdalkareem879@gmail.com](mailto:Noorabdalkareem879@gmail.com)

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الأساسية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2024/1/5 تاريخ نشر البحث 2024/2/28

### المخلص

شهدت والتربية الرياضية تطورا كبيرا في مختلف المستويات ومعظم الالعب الرياضية، ولكي ترتقي الدول في تطوير المجال الرياضي والوصول الى المستويات لابد من ايجاد طرائق واساليب حديثة لتعليم المهارات الاساسية وتطويرها باستخدام افضل الطرائق والاساليب التعليمية مبتعدين عن الطرائق والاساليب المتبعة، ولا يخفى اثر استخدام الاستراتيجيات والوسائل التعليمية الحديثة التي تساعد على فهم الاشياء وعلاقتها مع بعضها وكذلك مساعدتها على تنظيم تفكير المتعلم في مواقف تعليمية او حياتية اخرى بل انها تساعد على بلورة فكره العلمي المنظم وضرورة حل مشكلاته خطوة بخطوة بعد تحديدها، ومن خلال خبرة الباحثان كونهما تدريسيات في كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظن وجود ضعف لدى الطلاب في كتابة التمرين البدني، لذا قررت الباحثان الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام استراتيجية الطاولة المستديرة ودورها في تعلم كتابة التمرين البدني، وتمثلت العينة بطلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. وبعد تحليل النتائج توصلت الباحثان إلى استنتاجات أهمها، ان لاستراتيجية الطاولة المستديرة دور فعال في تطوير طلاب المرحلة الرابعة في كتابة التمرين البدني.

الكلمات المفتاحية: الطاولة المستديرة، التمرين البدني.

**The effect of using the round table strategy to learning to write a  
physical exercise for fourth-stage students**

Lec.Dr. Nour Abdel Karim Ahmed, Asst. Lec. Zahraa Muhammad Ali

[Noorabdalkareem879@gmail.com](mailto:Noorabdalkareem879@gmail.com) , [basicspor53te@uodiyala.edu.i](mailto:basicspor53te@uodiyala.edu.i)

Faculty of Basic Education. Department of Physical Education and Sports  
Sciences/ Diyala University, Iraq.

Received: 05-01-2024

Accepted: 28-02-2024

---

**Abstract**

Physical education has witnessed great development at various levels and most sports, and in order for countries to advance in developing the sports field and reaching the levels, modern methods and methods must be found to teach basic skills and develop them using the best educational methods and methods, moving away from the established methods and methods. The impact of using modern educational strategies and methods that help understand things and their relationship with each other is not hidden, as well as helping them organize the learner's thinking in other educational or life situations. Rather, they help crystallize his organized scientific idea and the necessity of solving his problems step by step after identifying them. Through the experience of the two researchers as teachers in the College of Basic Education/Department of Physical Education and Sports Sciences, they noticed a weakness among students in writing physical exercise, so the two researchers decided to delve into this problem by using the round table strategy and its role in learning to write physical exercise. The sample represented fourth-year students from the College of Basic Education/Department of Physical Education and Sports Sciences. After analyzing the results, the two researchers reached conclusions, the most important of which is that the round table strategy has an effective role in developing fourth-stage students in writing physical exercises.

**Keywords:** Round table, physical exercise.

## 1- المقدمة:

لقد شهدت عملية التعلم والتعليم تقدماً كبيراً من خلال استخدام الاستراتيجيات والوسائل الحديثة في عملية التعليم، وان التربية البدنية وعلوم الرياضة واحدة من مجالات العملية التعليمية ولقد حث العاملين في هذا المجال البحث عن أحدث الطرائق والاستراتيجيات الحديثة لتطوير قابليات الطلاب في مختلف الفعاليات الرياضية، وهذا لم يكن وليد الصدفة وانما جاء بمثابة وعمل دؤوب من اجل رفع مستوى التعلم لدى الطلاب للوصول الى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة باتباع الاستراتيجيات و الطرائق والوسائل والاساليب العلمية الحديثة والاجهزة والادوات المتنوعة، ان استراتيجية الطاولة المستديرة تعتبر من استراتيجيات التعلم النشط التي تقوم على تشكيل حلقة مغلقة من الطلاب حول طاولة مستديرة لخلق جو من التعاون والتشارك فيما بينهم " وهي من الاستراتيجيات التي تناسب كل المراحل العمرية بغض النظر عن مهارات الطلاب حيث أنها تتيح الفرصة أمام الطلاب للاستفادة من خبرات بعضهم" (الرولي:2015:23)، استراتيجية الطاولة المستديرة تعتمد على نمط تعليمي يقوم به المعلم حتى يحث الطلاب على التعاون في إجابة أسئلته بالتناوب داخل مجموعة متناغمة مع بعضها وتكون من خلال مناقشات شفوية دون وجود خلافات تؤدي إلى انقسام المجموعة، وتبدأ تلك الاستراتيجية بقيام المعلم بطرح مسألة أو مهمة تحتمل إجابات عديدة حسب اختلاف عقلية الطالب ويضع المعلم ورقة واحدة وقلم واحد على طاولة مستديرة مكونين حلقة مغلقة يصطف حولها الطلاب ويقوم كل طالب بالإجابة عن السؤال ثم يدفع الورقة إلى الطالب الذي يجلس يمينه، في ظل مراقبة من المعلم على عمل المجموعة حتى لا تدب الخلافات بينهم ويتركهم يعملون في تناغم ولا يقوم أي طالب بترك دوره إلى طالب آخر حتى لا تحدث أخطاء، وفي الخطوة التالية تذكر الطلاب إجاباتهم ويشتركوا في الردود الجماعية مع الصف، فعليه فإن استراتيجية الطاولة المستديرة " فهي تجربة تستهدف القيام بأحد المهام أو الأنشطة عبر دورانها بين أفراد المجموعة الواحدة وتحتاج في ذلك إلى قلم واحد وورقة واحدة لإنجاز المهمة واتمامها من قبل أعضاء المجموعة وتقوم الفكرة الرئيسية لهذه الاستراتيجية إشراك جميع الطلاب من أفراد المجموعة الواحدة الموقف التعليمي سعياً في الحصول على إجابة" (زيدان: 2017: 42)، وهي من الاستراتيجيات التي تناسب كل المراحل العمرية بغض النظر عن مهارات الطلاب حيث أنها تتيح الفرصة أمام الطلاب للاستفادة من خبرات بعضهم، فهي تعزز التعاون وحب العمل الجماعي الإيجابي وتنمية روح الفريق في نفوس الطلاب و تحفيز الطلاب على أعمال العقل وإنتاج أفكار إبداعية، "استراتيجية الطاولة المستديرة وهي من استراتيجيات التعلم النشط التي تقوم على تشكيل حلقة مغلقة من الطلاب حول طاولة مستديرة لخلق جو من التعاون والتشارك فيما بينهم من خلال عدة خطوات تعزز من هذا التعاون حتى إنجاز المهام المطلوبة من المعلم أو حل المشكلات

وغيرها" (الحشوش: 2012:106)، يعتبر مفهوم التمرين البدني في التربية البدنية وعلوم الرياضة من اهم الامور التي يجب تعلمها لان كل الفعاليات والحركات الرياضية تعتمد على التمارين الرياضية، تحتل التمرينات كنوع من انواع النشاط الحركي مكانة هامة لأهميتها لقطاعات الشعب المختلفة مثل الرياضيين والطلاب والمنتجين والموظفين وجنود القوات المسلحة، " هي الحركات التي تشكل الجسم وتتمى مقدرته الحركية. وفق قواعد خاصة تراعى فيها الاسس التربوية و المبادئ العلمية للوصول الى اكبر قدرة ممكنة على الاداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة" (زهران: 2005:29)، حيث ان تعليم التمرين البدني ليس بالأمر السهل اذ يحتاج الى قدرة لفظية من المدرس (الندا- المصطلحات الرياضية) وقدرة جسمية (صحة اداء الحركة) ويمكن استخدام عدة طرائق حتى يمكن تحقيق الهدف المقصود من عملية التعلم هو اتقان وتثبيت الحركة، التمرينات الرياضية ليست مجرد اوضاع وحركات تؤدي بشكل عشوائي فلا يمكننا ان نطلق على حركات المختل عقليا بانها تمرينات اي انها تؤدي بلا هادفية ولكن يجب على الاوضاع والحركات ان تتسم بتوجهها نحو هدف معين وغرض واضح اي ان الهادفية شرط من شروط الاوضاع والحركات حتى تنتقل بمفهومها من المعنى الحركي المجرد الى كونها تمرينات رياضية، لا بد من التمرين لابد ان يكون له غرض معين او حركة لها غرض ثابت وواضح، "فهو مجموعة من الاوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الاسس التربوية والعلمية لفن الحركة" (وتوت وعبد العزيز: 2012:11)، وقد افترضت الباحثتان: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة.

## 2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 عينة البحث:

مجتمع البحث هم طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى والبالغ عددهم (70) طالبا، تمثلت عينة البحث بـ(15) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة)، تكونت المجموعة التجريبية من (10) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، اما العينة الاستطلاعية فتكونت من (5) طلاب.

## 2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- استمارة تسجيل النتائج، كاميرا عدد (1) ستاند كاميرا عدد (1)
- ساعة توقيت (1)
- قرطاسية.
- جهاز كومبيوتر نوع ( hp )
- كاميرا فيديو نوع ( Sony ) (1).

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 الاختبار المستخدم في البحث:

اولاً: الاختبار التحصيلي (الورقة والقلم) أنه اختبار تم تصميمه لقياس نسبة معرفة أو تمكن الطالب أو الدارس في المجالات المعرفية أو المهارية، وتحديد مستوى الطالب للمعارف والمهارات التي اكتسبها، فالاختبار التحصيلي متعلق دائماً بمادة دراسية ما يتم تدريسها بالفعل، ومنها الاختبارات المقالية وهي من أكثر أنواع الاختبارات التحريرية شيوعاً وهي اختبار كتابي يطلب فيه من الطالب أو المفحوص أن يكتب أجابته عن الأسئلة الموجهة له، ويحتاج تقدير علاماته إلى أحكام ذاتية عن نوعية الإجابة ومدى استيفائها للمطلوب، ويستعمل هذا النوع عندما نريد القيام بقياس مباشر لأهداف تتطوي على اتجاهات سلوكية كما في لأسئلة التي تبدأ بكلمات مثل: اشرح قارن، صف، بين، وضح... الخ، فان الاختبار التحصيلي يهدف إلى قياس مستوى المهارات الذهنية للمتعلمين من خلال اختبارات تم إعدادها مسبقاً بطريقة دقيقة ومحكمة، ويجب أن يقوم المعلم بمناقشة طبيعة الأسئلة والاختبارات مع المتعلمين حتى يتجنب أن يكون هناك مفاجئات أو أسئلة غير متعارف عليها في الاختبارات، يقصد بالاختبار أنه الطريقة المنظمة التي تساعد في تحديد مستوى تحصيل الطلاب للمعلومات التي تخص مادة دراسة قد قاموا بدراستها سابقاً، وذلك من خلال إجاباتهم على مجموعة من الأسئلة التي تتعلق بهذه المادة الدراسية، فمنها الاختبار معياري المرجع وهي مقياس للطالب مبني على موقعه النسبي ورتبته بين زملائه ولا يؤخذ بالاعتبار ما هو مقدار ما أتقنه الطالب من معلومات ومعارف ومهارات، والآخر الاختبار محكي المرجع وهو بعكس الاختبار المعياري حيث يقاس الطالب على حسب مدى إتقانه من معلومات ومعارف ومهارات في المادة الدراسية مع تجاهل ماهي رتبته بين زملائه الذين تقدموا لنفس الاختبار معه.

## 2 - 5 التجربة الاستطلاعية:

لقد اجريت التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (2023/10/23) في يوم الاثنين في تمام الساعة (8.30) صباحا على (5) طلاب من داخل المجتمع من طلاب المرحلة الرابعة لكية التربية الاساسية /قسم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

## 2-6 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث في يوم الخميس المصادف (2023/10/30) في تمام الساعة (8.30) صباحا على طلاب المرحلة الرابعة لكية التربية الاساسية /قسم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى المجموعة التجريبية حيث تم اجراء الاختبارات الخاصة بموضوع البحث وسعت الباحثان على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية.

## 2-7 التجربة الرئيسة:

تم البدء بالتجربة الرئيسة في يوم الاثنين الموافق 2023 /11/6 ففي استراتيجية الطاولة المستديرة يبدأ الاستاذ أولاً بتقسيم الطلاب إلى مجاميع صغيرة مؤلفة من 5 طلاب، ثم يختار الاستاذ طالب من المجموعة ليكون هو طالب البداية من كل حلقة باستخدام تقنية الورقة وقلم الرصاص، ثم يطلب الاستاذ من طالب البداية الذي اختاره الاستاذ بكتابة تمرين معين وعندما ينتهي يبدأ الطالب الثاني يليه الثالث حتى انتهاء طلاب المجموعة، ثم يتناقشون فيما بينهم ويتبادلون الأفكار حول التمارين التي اقترحها كل طالب منهم ويجرون التعديلات عليها في حال اقتضت الحاجة، عند انتهاء الطلاب من الكتابة، يبدأ المعلم بتقييم حلولهم ومقترحاتهم النهائية حول الموضوع، يثني الاستاذ على جهود المجموعة التي نجحت في الحل بشكل صحيح، أما التي لم تتجح بالحل بشكل جيد أو كانت إجابتها ناقصة، عندئذ يقوم الاستاذ بتوزيع طلاب هذه المجموعة إلى المجموعة الاخرى حتى يستفيدوا من خبرات الطلاب الآخرين ، وتم تطبيق الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثون على افراد العينة بواقع وحدة واحدة في الاسبوع يوم

( الاثنين) ولمدة (8) اسابيع اذ بلغ المجموع الكلي للوحدات (8) وحدة تعليمية.

## 2-8 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية في يوم الخميس المصادف (2024/1/28) في 0 تمام الساعة (8.30) صباحا وقد راعت الباحثتان على توفير نفس الظروف التي تم فيها كافة أجراء الاختبارات القبالية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-9 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثتان الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

## 3- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاختبار التحصيلي

ت	المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التعلم	س-ف	ع ف	ت المحسوبة	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع					
3	كتابة التمرين	التجريبية	4.20	0.82	8.40	0.54	72.22 %	5.20	1.18	9.85	معنوي

## 3-1 مناقشة النتائج

من خلال الجدول (1) تبين وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وتعزو الباحثة اسباب تلك الفروق الى دور استراتيجية الطاولة المستديرة التي جاءت تحاكي التطور الحاصل في العملية التعليمية لأنها اتاحت الفرصة للمتعلمين من تبادل الافكار فيما بينهم ومناقشتها للوصول الى افضل نموذج يمكن اعتماده من قبل المدرس فيرى (ابو شريك: 2010:37) "ان استراتيجية الطاولة المستديرة جعلت الطلبة محور التعليمية وساعدت الطلبة على فهم واستيعاب المادة الدراسية بصورة اسرع واسه من الطريقة الاعتيادية" ، حيث جعلت هذه الاستراتيجية من الطالب نشط يعيش في بيئة

يكون فيها محب للمادة ومتلقي بشكل افضل ويبدع في طرح الافكار وهذا يتفق فيما يراه (جابر: 2018) اذ ان الطالب "يكون في استراتيجية الطاولة المستديرة نشط فهو ينتبأ ويناقش ويفسر مما يجعله يعيش في بيئة اجتماعية نشطة ومتعاونة" ، ان التغير في طريقة التدريس وابتكار افكار وطرائق جديدة واستراتيجيات فعالة تجعل من الطالب حر في طرح افكاره واقتراحاته تترك اثر اطول لدى المتعلم وهذا ما جاء به (عطية:2015) " ان التدريس وفقاً لاستراتيجية الطاولة المستديرة التي تسهم في تكوين بيئة تعليمية تسودها حرية الآراء والافكار الجديدة والمقترحات" ، ان هذا الطريقة ساعدت الطالب على التحرر وابداء رايه بدون خوف وتبادل الافكار مع زملائه والتعبير عنها بطلاقة واخراج كل طاقاته حيث عبر عن ذلك (قطامي: 2013) "ان استراتيجية الطاولة المستديرة تعزز من قوة شخصية الطالب في ابداء رايه وافكاره من دون خوف او خجل مما يزيد تحصيلهم المعرفي.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- ان استخدام استراتيجية الطاولة المستديرة اثر ايجابيا في تطوير التحصيل المعرفي لدى الطلاب.
- 2- ان استراتيجية الطاولة المستديرة لها الاثر الفعال في جعل الطالب نشطا خلال الوحدة التعليمية،
- 3- لها دور فعال في اثارة ودافعية الطلاب للإداء لما تحتويه من تشويق وكذلك مناسبتها لأعمار الطلاب، كذلك تفاعل الطلاب مع بعضهم بدون خجل او خوف مما زاد من تحصيلهم المعرفي، كذلك قدرتهم على حل المشكلات التي تواجه الطلاب عن طريق تفتيت المشكلة إلى عناصرها المكونة لها، حيث ساعدت استراتيجية الطاولة المستديرة بتطوير مهارات الطالب عندما يتعاونوا معا و المهارات الاجتماعية لديهم تعلم الطلاب كيفية تقبل الرأي الاخر و عدم النقد أو التقييم، والاهم في استخدام استراتيجية الطاولة المستديرة انها تقدم تغذية راجعه في نفس وقت الدرس لمعرفة مدى تقدم الطلاب.



المصادر

- ابو شريخ، شاهر ديب؛ استراتيجيات التدريس، المعتر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2010.
- جابر، كريم ياسر؛ أثر استراتيجية الطاولة المستديرة في تحصيل قواعد اللغة العربية عند طلاب الصف الرابع الادبي، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة بغداد، كلية ابن رشد، 2018.
- حمدي أحمد السيد وتوت وأحمد محمد عبد العزيز؛ التمرينات البدنية: دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر، الإسكندرية، الطبعة الأولى 2012.
- خالد محمد الحشوش؛ طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، ط1: (مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012).
- الرويلي، فارس قياض و قياض حامد العنزي ، (2015) الاستراتيجيات الحديثة في تدريس العلوم العامة، ط2 ، دار غيداء للنشر والتوزيع ، عمان .
- زيدان، عبد الرزاق عبد الله ، انوار فاروق شاكر ، (2017) : اتجاهات حديثة في تدريس التاريخ ، ط1، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، دار الكتب والوثائق الوطنية بغداد .
- عطية، محسن علي؛ البنائية وتطبيقاتها استراتيجيات تدريس حديثة، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2015.
- قطامي، يوسف محمود؛ استراتيجيات التعلم والتعليم المعرفية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2013.
- ليلي زهران ؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005.

الملحق (1) يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	محمد رحيم	أ.م.د.	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
2	عقيل عبد الجبار	أ.م.د.	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
3	مثنى اياذ قدوري	م.د.	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى

ملحق (2)

يبين اوضاع التمرينات التي تناولها البحث  
الايوضاع الأساسية:

هي الأوضاع الطبيعية الشائعة السهلة البعدية عن التعقيد والتي يكثر استخدامها في

التمرينات كما تشكل أساس جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم.

وهي مقسمة حسب وقوع مركز ثقل الجسم وارتكازه على الأرض.

١- الوقوف. ٢- الجلوس.

٣- البروك. ٤- الاستلقاء.

٥- التعلق.

وضع الوقوف: -

وهي أكثر وأسهل الأوضاع الأساسية استخدامها ويراعى فيها ما يلي:-

١- يقع مركز ثقل الجسم بين القدمين وموزعا عليها بالتساوي.

٢- الوضع طبيعي بدون تصلب يسمح للحركة السهلة في أجهزة الجسم عامة.

٣- الرأس مرفوعة والنظر للإمام والذقن للداخل.

٤- الكتفان منخفضان مع تقارب اللوحين والذراعين بجانب الجسم دون تصلب مع

مواجهة الكفين للداخل وللخلف قليلاً مع تلاصق الأصابع.

٥- الجذع على امتداده وعمودياً على الحوض.

٦- الفخذان متلاصقان والركبة مفرودة مع تلاصق القدمين (المشطين والكعبيين) بدون

تصلب أو يكون بينهما زاوية ٣٠ درجة.

النداء على القدمين ..... قف

وضع الجلوس: -

يراعى فيه ما يلي:

١- يرتكز الجسم على المقعدة.

٢- الرأس والأكتاف والجذع كما في وضع الوقوف.

٣- تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين.

٤- تستند اليدين على الركبتين أو تمدا على جانبي الجسم.

النداء على الأرض ..... تربع.

على الأرض ..... جلوس.

وضع البروك: -

يراعى فيه ما يلي:-

١- يرتكز الجسم على الركبتين.

٢- تمتد الساقان مع تلاصق الكفين ليكونا زاوية قائمة مع الفخذين والجسم.

٣- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض.

٤- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض.

النداء على الركبتين ..... بروك.

وضع الاستلقاء: -

ويراعى فيه ما يلي: -

يرتكز ظهر الجسم بطول على الأرض.

الكعبان متلاصقان واليدين متوازيتان.

أجزاء الجسم كلها كما في وضع الوقوف.

المشطان مفرودان.

النداء على الأرض .....تربيع.

على الظهر ..... استلقاء.

مع فرد الرجلين أماماً على الأرض ..... جلوس.

وضع التعلق: -

ويراعى فيه ما يلي: -

١- تحمل الذراعان الجسم.

٢- تتباعد الذراعين أوسع قليلاً من الكتفين ويتعلق عليها الجسم على استقامته.

٣- يكون الرأس والكتفان والجزع كما في وضع الوقوف.

٤- يفرد المشطان ويتلاصقان أو تترك بينهما زاوية صغيرة حوالي ٣٠ درجة.

النداء بالمسك من أعلى، على العارضة ..... تعلق


### الشكل (1)

يوضح اوضاع التمرينات

الشكل	الوصف
	<p><b>١ الوقوف :</b>                      الجسم الطبيعي غير متصلب .                      الجسم كله مائلاً للأمام قليلاً من مفصلي الكعبين حتى يقع مركز ثقله على المشطين .                      الفقرات العنقية والظهرية والقطنية مستقيمة .                      التنفس حراً والنظر للأمام والذقن للداخل .                      تلخفض الكتفان يتقلهما .                      الذراعان على استقامتهما بجوار الجسم .                      الأصابع متلاصقة والكفان ملاصقان للفخذين .                      الركبتان متلاصقة ومفردتان والمشطين متلاصقين .                      الجسم مركّز على القدمين .</p>
	<p><b>الجلو :</b>                      الرأس والكتفان والذراعان والجذع مثلما في وضع الوقوف .                      الجسم مركّز على السريكتين وهما متلاصقتين .                      الساقين متوازيتان وموازيان للأرض .                      تكون الفخذين مع الساقين زاوية قائمة .                      المشطين مفردتين وملاصقين للأرض .</p>
	<p><b>الرفود :</b>                      الجسم بالكامل كما في وضع الوقوف .                      الجسم ممدد على الأرض والظهر ملاصق لها .</p>
	<p><b>الجلوس :</b> (جلوس الترمج)                      الرأس والكتفان والجذع مثلهما في الوقوف .                      الجسم مركّز على الحوض والمعدة ملاصقة للأرض .                      تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين للخارج .                      اليدين تحسك مشطى القدمين من خارج الركبتين .</p>

### الشكل (2)

يوضح وضع التعليق

	<p><b>التعلق :</b>                      الرأس والكتفان والجذع مثلهما في الوقوف .                      يتعلق الجسم بامتداد الذراعين على استقامتهما لأعلى باتساع الصدر .                      راحة اليد تحيط بالعارضة مع دوران الإبهام حولها .                      ظهر اليدين جهة الجسم .</p>
---	--

