

تأثير تمارينات مهارية بالأسلوب العشوائي في اكتساب بعض المهارات الأساسية في
الجمناستك الفني للطالبات
م. د نادية عباس محمد
drnadia@bauc14.edu.iq

تاريخ التقديم 2022/11/7
تاريخ القبول: 2022/11/23
تاريخ النشر: 2023/4/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

اتسع نطاق التطور الى حد كبير في عصرنا الحالي واكتسبت إنجازاته خصائص جديدة ، وأصبحت أهميتها تفوق كل ما تحقق في أي عصر سابق، وأصبح هذا التقدم العلمي من الخصائص المهمة التي تتميز بها المجتمعات الإنسانية ، والتعليم بمفهومه وغاياته لا شك في أنه يتأثر بمعطيات هذا العصر الامر الذي يؤثر بدوره في تدريس المواد الرياضية بصورة عامة .
يهدف البحث الى إعداد تمارينات مهارية بالأسلوب العشوائي في اكتساب بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للطالبات . التعرف على تأثير التمارينات المهارية بالأسلوب العشوائي في اكتساب بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للطالبات . التعرف على أفضل المجموعتين التجريبيية ام الضابطة في اكتساب بعض المهارات لعينة البحث .
وتم استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة على عينة قوامها (44) طالبة من المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، اختيروا عشوائيا من بين (107) طالبة ، ومن خلال المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة .
وقد توصلت الباحثة إلى ان ملائمة التمارينات الخاصة أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا" في اكتساب بعض المهارات الأساسية قيد البحث . للتمارين المهارية قيد البحث الدور الكبير في تنمية القدرات العقلية والتي بدورها عملت على تطوير المجموعة التجريبية . التكرار في أداء التمارين المهارية ومن خلال الأسلوب العشوائي ساعد في عملية اكتساب المهارات الأساسية قيد البحث .
وقد أوصت الباحثة إلى اعتماد التمارين المهارية ومن خلال الأسلوب العشوائي في عملية اكتساب المهارات الأساسية، كونها أثبتت فعاليتها في الدراسة الحالية وتطبيقها على فعاليات اخرى . اختيار التمارين الملائمة للطالبات وإمكانياتهم والتنوع فيها من اجل زيادة ميول الطالبات نحو الأداء . الاهتمام بالتمارين التي تراعي القدرات العقلية والمرحلة العمرية للعينة في اكتساب مهارات أخرى ولألعاب أخرى .
الكلمات المفتاحية: تمارينات مهارية، الاسلوب العشوائي .

**The effect of random skill exercises on acquiring some basic skills in
artistic gymnastics for female students**

Dr. Nadia Abbas Mohamed

Abstract:

The scope of development has greatly increased in our current era, and its achievements have acquired new characteristics, and their importance has become more important than any previous era. This scientific progress has become one of the important characteristics that characterize human societies, and education in its concept and goals is undoubtedly affected by the data of this era, which in turn affects the teaching of mathematical subjects in general. The

research aims to prepare skill exercises in a random manner in acquiring some basic skills in artistic gymnastics for female students. To identify the effect of skill exercises in a random manner in acquiring some basic skills in artistic gymnastics for female students. To identify the best experimental or control groups in acquiring some skills for the research sample. The experimental approach with the design of equal groups was used on a sample of (42) students from the first stage in the College of Physical Education and Sports Sciences, who were randomly selected from among (107) students, and through statistical treatments, the researcher concluded. The experimental approach with the design of equal groups was used on a sample of (42) students from the first stage in the College of Physical Education and Sports Sciences, who were randomly selected from among (107) students, and through statistical treatments, the researcher concluded. The researcher recommended the adoption of skill exercises through the random method in the process of acquiring basic skills, as it has proven its effectiveness in the current study and its application to other activities. Choosing appropriate exercises for the students and their capabilities and diversity in them in order to increase the students' tendencies towards performance. Paying attention to exercises that take into account the mental abilities and the age stage of the sample in acquiring other skills and other games.

Keywords: Skill exercises , The random method

مقدمة البحث وأهميته :

من الأهداف الأساسية لدرس التربية الرياضية في المجال الحركي، هو اكتساب وتعلم المهارات الحركية والرياضية الأساسية للألعاب المقررة، ولتحقيق ذلك يجب استخدام أفضل الوسائل والطرائق والأساليب مصحوباً بدراية كافية لخصائص وحاجات وميول المتعلمين للوصول إلى نتائج أفضل. وهناك تمارين عدة ومتنوعة ساعدت في اكتساب المهارات ومنها التمرينات المهارية بالأسلوب العشوائي، والتي تقوم على أساس التنوع في المهارات وتكون من خلال تمارين مركبة يشترك بها عدد من الطالبات وتحوي أكثر من مهارة وتنفيذها أثناء الوحدة التعليمية. ولعبة الجمناستيك هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتل مكانة جيدة كونها، لعبة مشوقة وفيها ترابط في المهارات التي تؤدي على جهاز الارضية، وان تعلم الطالبات لمهارات هذه اللعبة وفي هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال إعداد التمارين المناسبة بأساليب علمية حديثة لاكتساب وتعلم ما ينبغي من مهارات وتحقيق أفضل النتائج. وان لكل أسلوب تدريسي أهدافه وخصائصه ومضامينه وتطبيقاته الخاصة، به التي تلائم الفعالية والمهارة المطلوب تعلمها، وان يناسب المرحلة العمرية والدراسية ويراعي الفروق الفردية للمتعلمين، والبيئة التعليمية ومواقعها وإمكاناتها واحتياجاتها لكي ينسجم مع الهدف المطلوب تحقيقه. وفي ضوء ما تقدم وجهت الباحثة عنايتها في استخدام تمارين التداخل المهاري بإعطاء أكثر من مهارة واحدة خلال التمرين بالأسلوب (العشوائي) والذي يعد احد أساليب التدريس الذي يعتمد على مراعاة مستويات الطالبات، إذ تؤدي الحركة من المستوى الخاص بالطالبة، ويهدف إلى العمل على إشراك جميع الطالبات في الأداء في وقت واحد كل حسب مستواه. وعليه فإن تأثير التدريس باستخدام الأسلوب (العشوائي) ما هو إلا محاولة علمية لإظهار الاستفادة في مستوى الأداء الحركي والمهاري لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وتكمن أهمية البحث كمحاولة علمية للاستفادة من التمرينات المهارية بالأسلوب (العشوائي) كأسلوب تعليمي في مجال التربية الرياضية في اكتساب بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للطلبات.

من خلال خبرة الباحثة وملاحظتها لواقع التعليم للطلبات من خلال درس التربية الرياضية وإخراج المهارات للألعاب المختلفة باعتبارها مرحلة مهمة في التعلم الحركي. وجدت الباحثة أن المهارات الأساسية في لعبة الجمناستك لا تتطور كثيراً وبالشكل الذي يتناسب مع التطور السريع في مجال اللعبة. وقد يكون لذلك أسباب عدة منها عدم استخدام الأساليب التعليمية المناسبة، وأن الأسلوب المتبع في تعلم المهارات قد لا يتماشى مع حاجة وقدرة الطالبات الحركية والتي لا تساهم بالارتقاء بالمستوى المهاري بالشكل المطلوب.

لذا ارتأت الباحثة استخدام تمرينات مهارية بالأسلوب (العشوائي) كأسلوب يهدف على إشراك جميع الطالبات في الأداء بانتقالهم من تمرين إلى آخر وكل تمرين يحتوي على أكثر من مهارة واحدة في الوقت نفسه، ومعرفة ما إذا كان لهذه التمرينات بهذا الأسلوب من أثر في الارتقاء بالمستوى المهاري الجمناستك لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

هدفاً البحث :

1- إعداد تمرينات مهارية بالأسلوب العشوائي في اكتساب بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للطلبات.

2- التعرف على تأثير التمرينات المهارية بالأسلوب العشوائي في اكتساب بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للطلبات.

3- التعرف على الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اكتساب بعض المهارات لعينة البحث.

فرضاً البحث :

1. وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى.

2. وجود فروق معنوية في الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث :

المجال البشري:- عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الاولى / جامعة ديالى .

المجال الزماني:- للمدة من 2022/3/13 لغاية 2022/4/17

المجال المكاني:- قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

منهج البحث :

إن اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة العلمية يعد من الخطوات المهمة التي يترتب عليها البحث، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه "والذي يعد من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها".

واعتمدت الباحثة تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدى والذي يطلق عليه (التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم).

مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى المرحلة الاولى (107) طالبة لعام 2021-2022 .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث عشوائياً والبالغ عددهم (44) طالبة يشكلون نسبة (41%) من المجتمع الأصلي البالغ عددهم (107) طالبة .

تجانس العينة :-

ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات من حيث الفروق الموجودة لدى أفراد العينة المتمثلة ب(الطول-الكتلة-العمر) فقد تم إجراء التجانس بين عينة البحث لضبط المتغيرات عن طريق معامل الالتواء, كما مبين في الجدول(1).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول-الكتلة-العمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	160.4	6.40	160	0.187+
2	الكتلة	كغم	62	9.6	61	0.312+
3	العمر	بالسنة	21.14	0.58	21	0.724+

يتضح من الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء للقياسات أعلاه انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على إن العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

الاجهزة وأدوات البحث :

- جهاز لقياس الكتلة.
- شريط قياس جلدي (20م) لقياس الطول . مع شريط لاصق طوله (2 م).
- أجهزة حاسوب عدد (2) نوع لابتوب (DELL) صيني المنشأ .
- كاميرا فيديو نوع (SONY) (صينية المنشأ) .
- جهاز بساط الحركات الأرضية بقياس (12×12) .
- أبسطة مختلفة القياسات والارتفاعات عدد (6) .
- قفاز خشبي عدد (4) بارتفاع (10سم) وطوله(120)
- جهاز منصة القفز ارتفاعه (135) سم طولها 120 سم عرضها 95 سم .

وسائل جمع المعلومات :

المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

الملاحظة والتجريب .

الاختبارات والقياسات .

أداة البحث :

استخدمت الباحثة التمرينات المعدة وفقا للأسلوب العشوائي لطالبات المرحلة الاولى للمهارات الاساسية (الوقوف على اليدين, العجلة البشرية , القفزة العربية) على جهاز الارضية.

الاختبارات المهارية :

قد تم تحديد الاختبارات المهارية، إذ تحتسب الدرجة بناءً على الأداء الحركي للمهارة ويتم تقييم درجة الأداء من قبل أربعة محكمين أو محكمات حيث تقيم المهارة من عشرة درجات .

التجربة الاستطلاعية :

بههدف معرفة أهم المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية والتأكد من صلاحية الاختبارات وحساب الوقت المستغرق في اداء التمرينات ومدى تفاعل العينة في تنفيذها ولضمان الحصول على نتائج موثوق بها، اجرت الباحثة تجربة استطلاعية في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الاحد الموافق (2022/3/13) على 10 طالبات اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث.

الاختبارات القبليّة:

قبل البدء بتنفيذ الاختبارات القبليّة تم إعطاء وحدة تعريفية لجميع أفراد العينة للتعرف على الشكل الأولي للمهارات الاساسية (الوقوف على اليدين, العجلة البشرية , القفزة العربية) على جهاز الارضية وكيفية أدائها بعدها تم إجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الاثنين (2022/3 /14) للمجاميع التجريبية والضابطة وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثة.

تكافؤ العينة:

"لكي تستطيع الباحثة أن ترجع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعات الضابطة والتجريبية متكافئة تماما في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" (ريسان خربيط مجيد، 1987) وبهدف تحقيق ذلك قامت الباحثة بأجراء عملية التكافؤ بين المجاميع التجريبية والضابطة لمهارات الاساسية (الوقوف على اليدين، العجلة البشرية، القفزة العربية) على جهاز الارضية، وأظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية بين المجاميع التجريبية والضابطة مما يؤكد التكافؤ بينهما. كما موضح في الجدول (2).

جدول رقم (2) يبين تكافؤ العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة العجلة البشرية.

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	ضابطة		التجريبية		
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.601	0.683	3.090	0.751	3.220	مهارة العجلة البشرية

قيمة ت الجدولية بدرجة حرية 22 ومستوى دلالة 5% تساوي (2.074).
تجربة البحث:

قامت الباحثة بأعداد تمرينات مهارية تعليمية باستخدام الاسلوب العشوائي ليساهم في اكتساب المهارات قيد البحث على جهاز الارضية اعتمادا على المناهج التعليمية مراعية الأسس العلمية في إعداد هذه التمارين وتطبيقها "والتنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التعليمية وإتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب حتى لا يشعر الطالب بالملل والرتابة" (وجيه محبوب 2001)، وتضمن المنهج (12) وحدة تعليمية ولمدة (6) أسابيع للفترة من (2022/3/20) ولغاية (2022/4/17) بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع وبزمن قدره (70) دقيقة للجزء الرئيسي من زمن الوحدة التعليمية الكلي البالغ (90) دقيقة، ينظر للملحق (1) مع مراعاة الأمور العامة التي تخص الوحدة التعليمية (القسم الرئيسي/والقسم الختامي) وقامت الباحثة بضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على التجربة الرئيسية والمتمثلة بالتاريخ وأدوات القياس واختيار أفراد التجربة وانقطاع بعض الأفراد عن تكملة التجربة، فضلا عما تقتضيه الأمانة العلمية من الباحثة لإعطاء صورة حقيقية عند تنفيذ المنهاج، فقد تزامن مع تنفيذ المنهاج عطل ومناسبات دينية وتم تعويض ذلك في أيام أخرى.

أسس تقييم المهارات :

تم تصوير الاختبار على قرص (CD) بواسطة كامرا نوع (SONY) وتم عرضه على أربعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص مع رفقه باستمارات خاصة بكل اختبار لتسجيل درجات الاختبارات لكل طالبة، لغرض تقييم المهارات على أساس المهارة الكاملة لإفراد عينة البحث كاملة، وتم وضع تقييم للمهارة (10) درجات حيث يتم حذف اعلى و اقل درجة للطالبة وتقسيم الدرجتين الوسطيتين على (2) للخروج بالدرجة النهائية لكل طالبة .

الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من فترة المنهج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الاحد الموافق (2022/4/18) للمجاميع التجريبية والضابطة وبمساعدة فريق العمل المساعد بأشراف الباحثة.

الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) في استخراج نتائج البحث.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ومناقشتها:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وقيمة ت الجدولية المحسوبة ونوع الدلالة لأحدى المهارات قيد البحث .

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	البعدى		القبلي		عدد العينة	المتغيرات مهارة الكارتويل
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	قيمة (ت) الجدولية	ع	س	ع	س		

	2.080	1.449	0.588	3.181	0.683	3.090	22		
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----	--	--

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 21

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		عدد العينة	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	2.080	14.276	0.683	6.090	0.751	3.220	22	مهارة الكارتويل	1

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 21

مناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تشير النتائج الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي حيث تبين ان هناك تأثيراً واضحاً في اكتساب المهارات (الوقوف على اليدين, العجلة البشرية, القفزة العربية) على جهاز الارضية للمجاميع التجريبية والضابطة وهذا يوضح ان الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثة اثرت في مستوى اداء المجاميع التجريبية والضابطة.

اذ ترى الباحثة انه من الطبيعي أن يحدث تقدم في التعلم فإن التخطيط المدروس الذي تبني عليه التمرينات يؤدي حتماً إلى التعلم " الهدف الأساسي من المنهاج التعليمي هو اكتساب المهارات الجديدة وإتقانها وتطورها مسبقاً لان التعلم هو الطريقة التي يتم فيها اكتساب المعلومات أو المهارات أو القدرات سواء كان ذلك نتيجة للخبرة أو الممارسة أو التدريب " (ممدوح عبد الفتاح, 1997).

ويرى (هاشم 2011) " إن فاعلية التمارين الرياضية الموضوعية بشكل علمي والتي تتناسب مع إمكانية اللاعبين تعد أحد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري لهم . "

كما إن التمرينات المهارية بالأسلوب العشوائي التي أعدتها الباحثة اهتمت بعملية ربط التمارين السابقة بالتمارين المؤداة في الوحدات اللاحقة, وان تلك الممارسة ساعدت على تطور المهارات (الوقوف على اليدين, العجلة البشرية, القفزة العربية) على جهاز الارضية, وتؤكد (ناهدة 2013) بأن " الممارسة التعليمية السليمة التي تشجع التعلم الحركي النشط تحدث من خلال ربط التعلم الحركي الجديد بخبراته السابقة "

وترى الباحثة إن من الأمور الأساسية لحدوث التعلم بالشكل المناسب هو الاهتمام عند إعداد التمارين بالمستوى العمري لعينة البحث, وقد راعت الباحثة ذلك في إعدادها للتمارين المهارية بالأسلوب العشوائي بالتدرج من السهل إلى الصعب بما يتناسب وعينة بحثها, مما ساعد في زيادة ثقة الطالبات بأدائهن, ويؤكد (قاسم لزام 2010) " إن المهارات الأساسية باي لعبة لا يحكمها الضبط التكتيكي فقط بل هناك أكثر من عامل يساهم في اكمال قدرة اللاعب على الأداء الصحيح ومن هذه العوامل الحالة النفسية متمثلة في الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار والقدرات الذهنية والإدراكية الأخرى " .

كما إن تكرار التمارين للأداء المهاري بالأسلوب العشوائي ساعد على تعلم المهارات بشكل متوازن, وذلك ما يؤكد (غازي 2011) " إن استخدام طرق تكرار ممارسة المهارة المراد تعلمها للاعبين المبتدئين بأسلوب متوازن يساعد على تعلمها بالشكل المطلوب " .

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ومناقشتها:

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

نوع الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	عدد العينة	المتغيرات	ت
-------------	-------------------	-------------------	------------------	--------------------	------------	-----------	---

			ع	س	ع	س			
1	مهارة الكارتويل	22	0.683	3.181	0.588	15.151	2.074	معنوي	

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 22.

مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة:

يتضح من نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجاميع التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية ، تعزو الباحثة الفروق المعنوية في المهارات الأساسية التي ظهرت لصالح المجموعة التجريبيية إلى أداء التمارين المهارية بالأسلوب العشوائي المتنوعة والمشوقة التي تضمنها الأسلوب ساعدت المجموعة التجريبيية في تطوير المهارات قيد البحث وهذا ما أشار إليه (قاسم المنديلاوي وآخرون, 1990) "إن استخدام التمارين المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة".

كما تعزو الباحثة الاكتساب الذي حصل في المهارات الأساسية (الوقوف على اليدين, العجلة البشرية , القفزة العربية) على جهاز الارضية لدى المجموعة التجريبيية عن المجموعة الضابطة إلى فاعلية التمرينات المهارية بالأسلوب العشوائي المستعملة من المجموعة التجريبيية والتي راعت المتطلبات العقلية , إذ أن تنمية القدرات العقلية في رياضة الجمناستك يسهم بشكل كبير في الارتقاء بمستوى اللاعبين , وهذا ما أكده (فرات جبار وهه فال خورشيد 2011) " إن الالعب تحتاج إلى متطلبات عقلية وبدنية عالية جدا لغرض التهيؤ العام والصحيح بالمستوى المطلوب من الجانب الفني والسلوكي لدى اللاعب أثناء المباراة لغرض تنفيذ فليات سريعة ومفاجئة ومتكررة ومتعددة في السرعة الممكنة والتوقيت المناسب ". كما يعزو الباحث الفروق التي ظهرت في الاختبارات البعدية بين المجموعتين إلى أن المجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب الأمرى والذي يعد الأكثر شيوعاً واستخداماً من قبل مدرسي التربية الرياضية ولذلك فهو يسمى بالأسلوب التقليدي والذي يكون الطالب فيه هو المؤدي فقط ويكون المدرس هو محور العمل كما انه لا يراعي الفروق الفردية بين الطلاب ، وهذا ما أكدته (ماجدة 2009) "إن من سلبيات الأسلوب الأمرى هو انه لا يأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين قابليات التلاميذ".

اشتملت أهم الاستنتاجات على :

1. ملائمة التمرينات الخاصة أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيراً" في اكتساب بعض المهارات الأساسية (الوقوف على اليدين, العجلة البشرية , القفزة العربية) على جهاز الارضية .
2. للتمرينات المهارية قيد البحث الدور الكبير في تنمية القدرات العقلية والتي بدورها عملت على تطوير المجموعة التجريبيية .
3. التكرار في أداء التمارين المهارية ومن خلال الأسلوب العشوائي ساعد في عملية اكتساب المهارات الأساسية قيد البحث .
4. أن التنوع في التمارين المهارية من خلال الأسلوب العشوائي أثر إيجابياً في اكتساب المهارات .
5. إن التمرينات والأسلوب المتبع من قبل المدرس تمكن من أحداث أثرا ايجابياً في اكتساب المهارات الأساسية قيد البحث ولكن بدرجة أقل من التمرينات المهارية والأسلوب العشوائي الذي طبق على المجموعة التجريبيية .

التوصيات :

من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث فإنه يوصي بما يأتي :

1. اختيار التمارين الملائمة للطالبات وإمكانياتهم والتنوع فيها من اجل زيادة ميول الطالبات نحو الأداء .
2. اعتماد الأسلوب العشوائي في الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية لمساهمة في اكتساب المهارات لألعاب رياضية أخرى .

3. استخدام التمرينات المهارية والأسلوب ذاته للعينة ذاتها في تعلم مهارات أخرى لفعاليات رياضية مختلفة .
 4. تطبيق التمرينات المهارية والأسلوب العشوائي مع فئات عمرية مختلفة وللجنسين ولألعاب رياضية مختلفة .
 5. الاهتمام بالتمرينات التي تراعي القدرات العقلية والمرحلة العمرية للعينة في اكتساب مهارات أخرى ولألعاب أخرى .
- المصادر العربية:**
- ❖ ريسان خربيط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية: (الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1987).
 - ❖ ممدوح عبد الفتاح ؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق الميداني : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997).
 - ❖ ناهده عبد زيد ؛ أساليب في التعلم الحركي , ط1 : (لبنان , دار الكتب , 2013) .
 - ❖ هارة ؛ أصول التدريب الرياضي : ترجمة عبد علي نصيف : (بغداد , مطبعة اوفيسست التحرير, 1979) .
 - ❖ هاشم ياسر حسن ؛ تمرينات خاصة لتطوير دقة الداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم . ط1 : (عمان , مكتبة المجتمع العربي , 2011) .
 - ❖ ماجدة حميد كمش ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط1 : (ديالى، المطبعة المركزية، 2009).
 - ❖ قاسم لزام صبر ؛ جدولة التدريب والداء الخطى لكرة القدم , ط1 : (بغداد , المكتبة الرياضية , 2010) .
 - ❖ غازي صالح محمود ؛ كرة القدم - المفاهيم - التدريب , ط1 : (عمان , مكتبة المجتمع العربي , 2011) .
 - ❖ فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم , ط1: (عمان , شارع الملك حسين , مجمع الفحيص التجاري , 2011) .
 - ❖ قاسم المنديلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل مطابع التعليم العالي، 1990) .

المصادر الاجنبية:

- ❖ Dennison Paul and Dennison Gael (2000) **Brain Gym Teachers Edition Revised** E du- Kinesthetic Ventura –California.
- ❖ . Prithishkumarlj , Michael (2007). Understansding your student using the VARK model. j postgraded Med, 2014; 60 :183- 6
- ❖ Tara, Smith(2016) new frontiers in blended learning www.Techlearning.com.
- ❖ Fachang, Tsui and Mincheo, Cheng, et.(2015) frama work and verification of Ablended e lerning System behavior intention Model among clinical nurses .journal of Baltic scince education .

نموذج لوحة تعليمية من الأسبوع الأول
 (نموذج لوحة تعليمية) الهدف التعليمي / تعلم مهارة العجلة البشرية
 المرحلة /الاولى عدد الطالبات /44 الهدف التربوي / تنمية روح التعاون

أقسام الوحدة	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية	التنظيم	الأدوات	التقويم
--------------	-------	-----------------------------	---------	---------	---------

			15 د	الجزء التمهيدي
التأكيد على الضبط النظام		وقوف الطالبات ، الحضور ، التحية الرياضية.	2 د	المقدمة
		السير الاعتيادي - هرولة اعتيادية هرولة برفع الركبتين عالياً ثم سير اعتيادي.	4 د	الإحماء العام
التأكيد على صحة التمرين		تمارين تمطيه (للذراعين والجذع والرجلين).	9 د	الإحماء الخاص
		تعليم مهارة العجلة البشرية .	70 د	الجزء الرئيسي
		شرح طريقة أداء تمارين الوحدة التعليمية من قبل مدرسة المادة .	10 د	النشاط التعليمي
أبسطة +سلام +شريط تصحيح الأخطاء		من مرحلة الخطف للوقوف على اليدين لأداء مهارة للعجلة البشرية بوجود المساعد لمسك الخصر بحيث تكون اليدين متقاطعتين للمساعد ثم يتم دفع اليدين من قبل الطالبة للأرض ثم الهبوط للجانب. أداء مهارة العجلة البشرية للاستناد على السلام بنصف المهارة وصولاً إلى الثبات في مرحلة الوقوف وفتح الرجلين بمساعدة المدرس ومساندة للسلام. أداء مهارة العجلة البشرية كاملاً مع التصاق الجسم للجدار (السلام) بحيث يكون الظهر على السلام حرصاً لعدم حدوث أي تقوس بالظهر.	60 د	النشاط التطبيقي
		تمارين تهدئة / الانصراف .	5 د	الجزء الختامي

