

تمريبات خاصة بالأسلوب العكسي وتأثيرها على أداء حركة العجلة

البشرية بالجمناستك الفني للرجال

طالب الماجستير

الأستاذ الدكتور

امير جابر مشرف

وليد خالد حمادي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار

مستخلص البحث

هدف البحث الى استخدام التعلم العكسي احدى الوسائل التعليمية الحديثة نسبياً والتي من الممكن ان تساهم في ضبط تكنيك المهارة والاسراع في عملية التعلم وان كان هذا الاسلوب يبدو غريباً بعض الشيء فهو يتضمن البدء بتعلم اخر خطوة ثم يبدئ بالتحرك عكسياً حتى نصل الى الخطوة الاولى في التعلم على اساس ان تعلم الجزء الاخير من المهارة يوصل المتعلم الى معرفة هدف المهارة وهذا بدوره يؤدي الى الرضا والاندفاع لتعلم بقية الاجزاء وربطها مع بعضها. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باعتباره افضل المناهج لتحقيق اهداف دراسته فتكونت عينة البحث من (20) طالب موزعين على مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (10) طلاب. واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات احصائياً . واستنتج الباحث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبار حركة العجلة البشرية ولصالح الاختبار البعدي وأوصى باجراء دراسة تتناول اساليب اخرى الى جانب اسلوب التعلم العكسي والاسلوب المتبع لمعرفة اي اسلوب اكثر فاعلية في تعلم مهارات الجمناستك .



Special Exercises in the Reverse Technique and their Impact on the Performance of Human Wheel Movement in the Artistic Gymnastics for Men

**Prof. Dr. Waleed Khalid Hummadi Master's Student Ameer Jaber Mushrif
College of Physical Education and Sports Science-University of Anbar**

Abstract

The research aimed at using the reverse learning which is one of the relatively modern teaching methods which can contribute to the adjustment of skill technique and speed up the learning process. Although this technique seems a bit strange, it involves starting to learn the last step and then starting to reverse until we reach the first step in learning on the basis that learning the last part of the skill leads the learner to know the goal of skill and this in turn leads to satisfaction and impulse to learn the rest of the parts and connect them with each other.

The researchers used the experimental approach as the best curriculum to achieve the objectives of its study. The sample consisted of (20) students divided into two groups (control and experimental), 10 students for each group. The researchers used the appropriate statistical means to process the data statistically. The researchers concluded that there are differences of statistical significance in the test of human wheel movement and for the benefit of the post-test. They recommended conducting a study dealing with other methods along with the method of reverse learning and the method used to identify which method is more effective in learning the skills of gymnastics.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث؛

1-1 مقدمة البحث وأهميته؛

تماشياً مع التقدم العلمي والتقني الذي يعد من سمات الحياة المعاصرة يشهد هذا العالم نقطة تحول جديدة في ميادين الحياة كافة ومنها ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي احتل مكانة بارزة ومهمة في حياة البشرية إذ أن الاهتمام المتزايد الذي أولته الدراسات والبحوث في التربية البدنية والرياضية بأساليب التعلم بغية الوقوف على أهم هذه الأساليب التي تعمل على تفاعل المتعلم مع الدرس بما يلائم قدراته البدنية والحركية وتحقيق الأهداف التعليمية ومن ثم الارتقاء بمستوى التعلم الأمر الذي أدى إلى استخدام أساليب حديثة في التعلم والسعي إلى تطبيق أفضلها كي يستطيع المدرس من خلالها الوصول بالمتعلم إلى مستوى أفضل في الأداء المهارى . لذلك دائماً يسعى الباحثون الى التقصي والبحث عن اساليب حديثة تواكب العصر والتطور العلمي وتثبت الفائدة من عملية التجديد فالأساليب المستخدمة في البحوث ليست خاطئة وانما لا بد لكل من يعمل في مجال التعليم ان يكون له اساليب تعليمية عديدة ومتنوعة ومختلفة تتصف بالأصالة والحداثة دائماً لكي تكون له الدليل الذي يتبعه ليصل بالمتعلمين الى اهدافه المحددة ومن المتبع في تعلم المهارات الاساسية بالجمناستك الفني هو التعلم بالتسلسل (الامامي) والذي يتم من خلال تسلسل المهارة من بداية الحركة الى نهايتها، ويعد التعلم العكسي احدى الوسائل التعليمية الحديثة نسبياً كونها ادخلت في سبعينيات القرن السابق والتي من الممكن ان تساهم في ضبط تكتيك المهارة والاسراع في عملية التعلم ونظرا لنجاح هذه الوسيلة فأنها قد طبقت على العاب مختلفة منها لعبة الكولف والتجديف فضلا عن لعبة المصارعة والسباحة وغيرها من الالعاب.... الخ وان كان هذا الاسلوب يبدو غريباً بعض الشيء فهو يتضمن البدء بتعلم اخر خطوة ثم يبدء بالتحرك عكسياً حتى نصل الى الخطوة الاولى في التعلم على اساس ان تعلم الجزء الاخير من المهارة يوصل المتعلم الى معرفة هدف المهارة وهذا بدوره يؤدي الى الرضا والاندفاع لتعلم بقية الاجزاء وربطها مع بعضها. وإن رياضة الجمناستك من الرياضات المهمة التي تحتاج إلى عدة طرائق وأساليب متطورة لتعليمها حتى يمكن التقدم بمستوى أداء الطلبة ويتحقق ذلك بمعرفة المبادئ والموصفات التي تخدم هذا الغرض الذي يخضع إلى مدى التناسق والربط بين المدى الخارجي الذي يتحرك فيه الطالب سواء في الهواء أم على الأرض والذي يتم فيه التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة وكيفية استخدام العضلات التي ينتج عنها الحركة وتعتبر الحركات الأرضية أساساً مهما تعتمد عليه أكثر الحركات التي تؤدي على جميع الأجهزة كما إنها تعد حجر الزاوية في تعليم المهارات وتحتوي الحركات الأرضية على عدد كبير من

المجموعات الفنية التي تتشابه مع المجموعات الفنية في أجهزة الجمناستك الأخرى ولذا تعد أساس الجمناستك . وتكمن أهمية البحث في ضرورة استخدام أساليب علمية مختلفة بديلة عن الأساليب المتبعة والتي قد تسهم في الإسراع بعملية التعلم وكذلك في ضبط تكنيك المهارة من أجل الارتقاء بمستوى أداء المهارات في أقل وقت ، وذلك من خلال معرفة دور التمرينات الخاصة بالأسلوب العكسي وتأثير هذه التمرينات على أداء بعض مهارات الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للرجال .

1-2 مشكلة البحث:

يؤكد الكثير من الباحثين على التنوع والتحديث في أساليب التعلم بعيدا عن النمطية والتداول المتكرر للأساليب المتبعة والابتعاد عن الأساليب الأمرية لأن الطالب يكون فيها دائماً متلقي دون المشاركة بعملية التعلم، تتميز رياضة الجمناستك بكثرة مهاراتها وتعددتها وصعوبة الربط ولاسيما في المراحل الأولى من التعلم كما نلاحظ ذلك واضحا في سلسلة الحركات الأرضية لأنها تحتاج إلى وقت وجهد كبيرين في تعلمها وإتقانها والربط بين اجزائها ومن خلال متابعة الباحث لتدريس الجمناستك لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار ولقاءه مع مدرس مادة الجمناستك الفني في الكلية لاحظ ان هناك ضعف او عدم المقدرة على أداء حركة العجلة البشرية في الجمناستك الفني كونها صعبة تحتاج الى وقت لإتقان المهارة وعليه ارتأى الباحث امكانية أداء الحركة بشكل عكسي من جهة الى اخرى وذلك لاحتياج هذه الحركة الى ذلك.

1-3 هدف البحث:

تصميم تمرينات خاصة بالأسلوب العكسي لتعليم بعض مهارات الجمناستك الفني للرجال وتأثيرها في مهارة العجلة البشرية على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الأنبار.

1-4 فرضية البحث:

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة العجلة البشرية للمجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار، للعام الدراسي (2016-2017).

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2017/2/22 إلى 2017/4/19 .

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الأنبار.

الباب الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينة:

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية تمثلت بطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الانبار للعام الدراسي 2106-2107 والبالغ عددهم (60) طالباً مقسمين على الشعب (أ) و (ب) ، وقد تم اختيار (10) طلاب من كل شعبة عن طريق القرعة ليمثلوا عينة البحث ، وبنسبة (33,33) من مجتمع البحث الاصلي، وعن طريق القرعة تم اختيار الشعبة (أ) لتمثل المجموعة التجريبية والشعبة (ب) تمثلت المجموعة الضابطة .

3-2 التصميم التجريبي :

يعد استخدام تصميم تجريبي ملائم امراً هاماً في البحوث التجريبية لاسيما انه يساعد في الحصول على اجابات لفرضيات البحث ، فضلاً عن مساعدته في الضبط التجريبي لذا اختار الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي⁽¹⁾ .

الجدول (1) بين التصميم التجريبي

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعة
اختبارات تقويم	الاسلوب المتبع	اختبارات تقويم	المجموعة الضابطة
للأداء الفني للحركات	تمرينات خاصة بالأسلوب العكسي	للأداء الفني للحركات	المجموعة التجريبية

4-4-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

1-4-2-1 الأجهزة المستخدمة بالبحث:

- كاميرا - تصوير فيديو نوع (SONY).
- حاسبة لا بتوب نوع (HP).
- ساعة توقيت عدد (1).

2-4-2-2 الادوات المستخدمة في البحث

- بساط الحركات الارضية
- اوراق، اقلام
- اقراص سي دي Cd
- صافرة.

(1) عزيز حنا داود، وانور حسين عبد الرحمن: مناهج البحث التربوية، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990،

2-4-3 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين
- لجنة تقييم مهارات الجمناستك
- فريق العمل المساعد
- الوسائل الاحصائية

2-5 تحديد مهارات الجمناستك الفني للرجال :

بهدف تحديد المهارة المناسبة صمم الباحث استمارة استبيان وتم توزيعها على مجموعة من الخبراء، وايضا هي حركات مقررة ضمن الفصل الدراسي الثاني للمرحلة الثانية وهي.

- الدرجة الامامية المنكورة
- الدرجة الخلفية فتحاً
- العجلة البشرية (الكارتويل)

2-6 التجربة الاستطلاعية:

وهي "عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام بالبحث بهدف اختيار أساليب البحث وادواته"⁽¹⁾.

وقد اجرى الباحثان يوم الاثنين المصادف 20/2/2017 تجربة استطلاعية على وحدة تعليمية وعلى التمرينات الخاصة بالاسلوب العكسي المعدة من قبل الباحث على عدد من طلاب المرحلة الثانية من غير عينة البحث تم اختيارهم عشوائياً وكان هدف التجربة الاستطلاعية التعرف على ما يلي:

1. التعرف على زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التعليمية المعدة من قبل الباحث.
2. التعرف على زمن كل تمرين.
3. التعرف على امكانية الطلاب في تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث.
4. التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في البحث.
5. معرفة المعوقات التي سيواجهها فريق العمل المساعد لتجاوزها وتدريبهم على كيفية تنفيذ الوحدات التعليمية وقد أدت التجربة الاستطلاعية إلى التأكد من تحقيق الاغراض أعلاه.

(1) مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية ، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984، ص79.

7-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-7-2 الاختبار الفديوي القبلي:

إن الاختبارات القبلية¹ هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح الى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية⁽¹⁾.

وقام الباحثان بأجراء تصوير فديوي قبلي لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2017/2/21 للحركات المستخدمة في الدراسة وللتعرف على مستوى اداء الطلاب تم عرض الفلم على مجموعة من المختصين والخبراء في هذا المجال لوضع تقويم الاداء الحركي وباستمارات خاصة ، وتم التصوير باستخدام كاميرا نوع "Sony" يابانية الصنع ، وقد تم اجراء التصوير بشكل جانبي للحركة ، وذلك لان امكانية ملاحظة الاخطاء تكون أكبر من الاوضاع الاخرى وقد ثبت الباحث جميع متغيرات الاختبار القبلي وطريقة التنفيذ من تصوير ووقت وادوات وفريق عمل مساعد من اجل استخدامها في الاختبار البعدي.

2-7-2 تجربة البحث الرئيسية :

للتأكد من الاسس العلمية الدقيقة وصحتها والمتبعة في الوحدات التعليمية فقد قام الباحثان بعرض التمرينات الخاصة بالأسلوب العكسي على مجموعة من الخبراء والمختصين للتأكد من صلاحية التمرينات وامكانية تحقيق الاهداف وملامتها لقابليات المتعلمين وامكانية تطبيقها. وبعد اجراء التصوير الفديوي القبلي للمهارات تم تنفيذ الوحدات التعليمية للتمرينات الخاصة بالأسلوب العكسي للمهارات المقررة على العينة التجريبية للبحث من قبل مدرس المادة حيث قام بعرض الهدف التعليمي وشرح الحركة فضلاً عن تقديم نموذج جيد من مدرس المادة لتوضيح الشكل الصحيح للأداء، حيث استغرق زمن اجراء التجربة الرئيسية ثمانية اسابيع وبلغ عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة وبمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع يوم(الاثنين والاربعاء) حيث تم البدء بتنفيذ التمرينات الخاصة بالأسلوب العكسي في يوم الاربعاء الموافق 2017/2/22 ولغاية 2017 /4/19 حيث بلغ زمن القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية (20) دقيقة . اذ كان زمن الجزء التعليمي (5) دقيقة يتم بها شرح المهارة المراد تعلمها اما زمن الجزء التطبيقي فقد كان (15) دقيقة حيث يتم تطبيق التمرينات الخاصة بالأسلوب العكسي على عينة البحث . علماً بأن عدد التمرينات كان (23) تمرين.

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية مكوناتها . الاسس النظرية . الاعداد البدني .

طرق القياس ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 276 .

2-7-4 الاختبار الفديوي البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين الخاصة بالأسلوب العكسي ضمن الوحدات التعليمية على عينه المجموعة التجريبية تم اجراء الاختبارات البعدية للحركة الارضية قيد الدراسة عن طريق التصوير الفديوي للمجموعتين الضابطة والتجريبية من قبل فريق العمل المساعد نفسه ، في يوم الاحد الموافق 23/4/2017 للحركات قيد الدراسة في تمام الساعة الحادية عشر مع مراعاة نفس الظروف الزمانية والمكانية والادوات للاختبار البعدي مع تنفيذ الاجراءات المتبعة وفق الاختبار القبلي وبعد ذلك تم عرض الفيلم على مجموعة من الخبراء لتقويم الاداء الحركي لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية للحركات الارضية للاختبار البعدي .

2-8 تقييم الاداء المهاري :

بعد اجراء الاختبارات المهارية القبلية والبعدي وتسيورها فديوياً، تم عرضها على أربعة مقومين من الخبراء وذو الاختصاص لتقويم الأداء المهاري لأفراد عينة البحث عند أدائهم المهارة على بساط الحركات الارضية وباستخدام استمارة تقويم خاصة لكل تقييم من التقييمات الأربعة ، إذ تم إجراء التقييم بعد الانتهاء من الاختبار البعدي فاصبح هناك أربعة تقييمات لكل مجموعة وكانت درجة التقييم من (10) درجات وبهذا يصبح لكل طالب (4) درجات لكل تقييم، وتم احتساب معدل الدرجتين الوسطيتين بعد حذف أعلى وأقل درجة ويعد التقويم عن طريق الدرجات للمهارات المختارة ذات دورا مهما وفاعلا في التربية الرياضية وخاصة لعبة الجمناستك كونها تعتمد على اداء اللاعب فهي"من الطرائق المهمة والمعتمدة على المشاهدة في عملية التقويم للمهارة ، وتعتمد دقة هذه الطريقة على عمق المقوم العلمي ومدى درايته ومعرفته العلمية بطريقة الاداء الفني لتلك المهارة"⁽¹⁾. ولغرض الدقة في التقويم لم يعتمد على المشاهدة المباشرة وانما من خلال تقويم الاداء المسجل التصوير الفديوي حيث يتم التقويم بالملاحظة وبالحركة البطيئة .

2-9 الوسائل الاحصائية :

1. النسبة المئوية (2)
2. الوسط الحسابي..... (3)
3. انحراف معياري..... (4)
4. قانون (ت) للعينات غير المترابطة متساوية العدد..... (5)

(1) وجيه محجوب: التحليل الحركي، ج2 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987 ، ص273 .

(2) قيس ناجي ، شامل كامل: مبادئ الاحصاء في التربية البدنية، مطالع التعليم ، بغداد، 1988، ص86 .

(3) نزار الطالب، محمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1981 ، ص40 .

(4) رودى شلتر: طرق الاحصاء في التربية الرياضية، (ترجمة) عبد عاي نصيف ، محمود السامرائي، دار الحرية للطباعة ، بغداد ، 1994 ، ص91.

(5) محمد حنفي صالح: الطرائق الاحصائية، ط1، اليازوري للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص113.

الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج حركة العجلة البشرية للمجموعة التجريبية وتحليلها .

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية للفروق وانحرافاتها المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للمجموعة التجريبية في المتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س-ف	ع-ف		
العجلة البشرية	درجة	3,25	1,20	8,78	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2.26) امام درجة حرية (10-1=9) ومستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (2) الخاص بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لحركة العجلة البشرية للمجموعة التجريبية، فقد كانت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لحركة العجلة البشرية هي (3,25) وبانحراف معياري مقداره (1,20)، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (8,78) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وامام درجة حرية (9=10) لذا فان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 مناقشة نتائج حركة العجلة البشرية للمجموعة التجريبية:

من خلال ما تم عرضه في جدول (2) يتبين وجود فروق دالة احصائياً بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الحركات ولصالح الاختبارات البعدي، ويعزو الباحث هذه الفروق الى استخدام تمارينات خاصة بأسلوب التعلم العكسي التي تم تطبيقها على افراد عينة البحث التجريبية ضمن الوحدات التعليمية في الجزء الرئيسي كون التعلم العكسي يجرأ الحركة الى خطوات ولا يتم الانتقال الى الخطوة الاخرى الا بعد ان يجيد المتعلمين الخطوة نفسها . وهذا ما اكدته (غادة مؤيد، 2004) في ان " التعلم بالأسلوب العكسي طريقة في تعلم المهارات الحركية بعد تقسيم المهارة الى اقسام وبشكل معكوس ماراً بكل خطوات التعلم المعروفة"⁽¹⁾. فضلاً عن دور التعلم بالأسلوب العكسي في مساعدة المتعلم على معرفة هدف المهارة وبالتالي تزداد دافعيته للتعلم . وان هذه التمارينات الخاصة وضعت بشكل متدرج من السهل الى الصعب وبالأسلوب العكسي الذي كان مشوق مما اسهم في زيادة رغبة افراد عينة البحث في التفاعل معها وتطبيقها بشكل صحيح وهذا ما أكده (محمد ابراهيم شحاته، 1992) إذ

(1) غادة مؤيد شهاب : تأثير استخدام التعلم المقلوب في تعليم بعض المهارات الحركية بالجمناستك الفني للنساء، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الخامس عشر ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ص83.

أن " التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية الخاصة في رياضة الجمناستك، اذ تحتوي هذه التمرينات الخاصة على نوعية مشابهة للأداء الفني الاساسي للتمرين"⁽¹⁾.

وكذلك يعزو الباحثان هذا التعلم الى القابلية السريعة للتعلم وامتلاك الدافعية والرغبة في اداء الحركة التي فيها تشويق ونشاط ، وهذا ما يشير اليه (وجيه محجوب، 2002) الى ان " من المهم ان يكون المتعلمين مندفعين لتعليم المهام الحركية لغرض الحصول على اقصى تعلم ، فاذا نظر المتعلم الى المهمة على انها ليست بذات معنى او غير مفضلة فأن التعلم على المهارة سيكون محدداً واذا كان الدافع منخفضاً جداً فقد لا يحدث تعلم مطلقاً"⁽²⁾ . وان هذه التمرينات الخاصة المستخدمة بالأسلوب العكسي كانت فعالة في تعليم المهارات من خلال قلة الاخطاء التي يرتكبها المتعلم بالأسلوب العكسي وهذا ما يتفق مع الدراسات التي توصل اليها كل من (وديع ياسين وعبد الجبار عبد الرزاق، 1996) " اذ ان الاخطاء التي يرتكبها المتعلم بالأسلوب العكسي هي اقل من الاخطاء التي يرتكبها المتعلم بالأسلوب التقليدي"⁽³⁾.

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

1. ان استخدام تمرينات خاصة بالأسلوب العكسي كان له تأثير فعال في تعلم مهارة (العجلة البشرية) بالجمناستك الفني .

4-2 التوصيات

1. اجراء دراسة تتناول اساليب اخرى الى جانب اسلوب التعلم العكسي والاسلوب المتبع لمعرفة اي اسلوب اكثر فاعلية في تعلم مهارات الجمناستك .
2. اجراء بحوث مشابهة ولكن على العاب مختلفة يمكن من خلالها تطبيق هذه الاسلوب .
3. عدم التقيد بأسلوب تعليمي واحد مع ضرورة التنوع في الطرائق والاساليب المستخدمة في التعلم .

(¹) محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1992، ص98 .

(²) ووجيه محجوب : التعلم والبرامج الحركية ، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002، ص144 .

(³) وديع ياسين وعبد الجبار عبد الرزاق حسو : أثر الاسلوبين المتدرج والعكسي في تعليم مهارة قفزة اليبدين على جهاز حسان القفز، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، ع4 ، 1996 ، ص191 .

المصادر

- رودى شلتر : طرق الاحصاء فى التربية الرياضية ، (ترجمة) عبد عاي نصيف ، محمود السامرائى ، دار الحرية للطباعة ، بغداد ، 1994.
- عزيز حنا داود ، وانور حسين عبد الرحمن : مناهج البحث التربوية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالى ، 1990 .
- غادة مؤيد شهاب : تأثير استخدام التعلم المقلوب في تعليم بعض المهارات الحركية بالجمناستك الفني للنساء، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الخامس عشر ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- قيس ناجي ، شامل كامل: مبادئ الاحصاء فى التربية البدنية ، مطالع التعليم العالى ، بغداد ، 1988 .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية مكوناتها . الاسس النظرية . الاعداد البدني . طرق القياس ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية ، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984.
- محمد ابراهيم شحاته : دليل الجميز الحديث ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1992.
- محمد حنفي صالح: الطرائق الاحصائية، ط1، اليازوري للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- نزار الطالب ، محمود السامرائى : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1981 .
- وجيه محجوب : التحليل الحركي ، ج2 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالى ، 1987 .
- وجيه محجوب : التعلم والبرامج الحركية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002 .
- وديع ياسين وعبد الجبار عبد الرزاق حسو : أثر الاسلوبين المتدرج والعكسي في تعليم مهارة قفزة اليدين على جهاز حسان القفز، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل، ع4 ، 1996 .

