

فاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم وإتقان مهارة الوقوف  
على اليدين على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطالبات

م.م ندى إبراهيم عبد الرضا السعدي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة تكريت

ملخص البحث العربي:

تحدد مشكلة البحث بالتساؤل الآتي: هل للتمرينات وجدولة التمرين المكثف فاعلية في تعلم وإتقان مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية. ويهدف البحث الى اعداد تمرينات وفق جدولة التمرين المكثف لتعلم مهارة الوقوف على اليدين والتعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة الوقوف على اليدين. وافترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة الوقوف على اليدين باستخدام بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف ولصالح المجموعة التجريبية. اشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت. توصلت الباحثة الى ان للتمرينات المستخدمة بالاسلوب المكثف تأثيرا ايجابيا في تعلم مهارة الوقوف على اليدين. وتبين من خلال التجربة الميدانية ان المجموعة التجريبية التي تم تعليمها وفق جدولة التمرين المكثف تفوقت على المجموعة الضابطة التي تم تعليمها المهارة قيد البحث بالاسلوب التقليدي. واوصت الباحثة بضرورة استخدام بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم مهارات اخرى على بساط الحركات الارضية وعلى بقية الاجهزة والالعاب الاخرى.

**The effectiveness of some of the exercises in accordance with the scheduling intensive exercise in learning and mastering the handstand skill in artistic gymnastics for students on the ground movements table**

**Nada Ibrahim Abdul Ridha al-Saadi, Faculty of Physical Education - University of Tikrit**

**alhabibabd@yahoo.com**

The research problem determined by asking the following: Does the exercises and scheduling exercise intensive effectiveness in learning and mastering the skill handstand on the ground movements table The rsearch aims to preparation exercises according to schedule exercise intensive to learn the handstand skill and to identify the differences between the experimental and control groups to test the handstand skill researcher assumed that have statistically significant differences between the experimental and control groups in the handstand skill using some exercises according to schedule a

workout intense and in favor of experimental group differences. The research sample included students on the third stage / Faculty of Physical Education - University of Tikrit researcher tutorial that using the neo-intensive exercises show positive effeteness on learning handstand skill. The results Show through experience field that the experimental group which was taught according to schedule intensive a workout intense outperformed the control group that was taught the skill under the traditional manner researcher recommended it was necessary to use some exercise according to schedule intensive in learning other skills on the ground movements table as well as other devices,& individual games

## ١ التعريف بالبحث :

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد رياضة الجمناستك من الالعاب التي تعتمد في ادائها على اتقان المهارات الحركيهفي الجمناستك على الاجهزه وخاصة بساط الحركات الارضيه والتي تتطلب مستوى مقبول من الاعداد البدني والمهاري باستخدام أفضل الاساليب في التعلم للوصول الى الهدف وباسرع وقت واقل جهد لان بعض الحركات الارضيه هي اساس معظم الحركات الجمناستيكيه على الاجهزه الاخرى فتعلمها واتقانها يؤدي الى تحسين مستوى الاداء وسهولته على الاجهزه الاخرى .

ان الحركة وعملية تعلمها ومستوى التعقيد فيها يتطلب قدرات بدنية وحركية فضلا عن القدرات الذهنية تتلائم ومستوى صعوبة المهارة ، ومن هنا كان اهتمام المتعلمين بمجال التعلم الحركي كبير جدا على الصعيدين العملي والنظري وكثرة اساليب التعلم المستخدمة والتي يمثل كلا منها محتوى ومضمونا تطبيقيا كنظرية من نظريات التعلم الحركي (1). وطبقاً لما تقدم لابد من اختبار او البحث عن طريقه او اسلوب للتعلم تتمكن من ان تحقق تعلم اكبر عدد ممكن من المتعلمين تعلماً افضل ومن هنا جاءت أهميه ادخال التمرين المكثف في تعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضيه في الجمناستك للتوصل الى نتائج علميه ليتمكن الاستفاده منها في عملية التعلم وتطوير مستوى الاداء.

### 1-2 مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحثة لدرس الجمناستك وجدت الطالبات يلاقون صعوبة في تعلم بعض المهارات الاساسية في الجمناستك الفني والتي تعد منها المهارات الاساسية على الاجهزه الجمناستيكية الاخرى والتي ترتبط بها مهارات اخرى ، وهذا بحد ذاته مشكلة لذلك اهتمت الباحثة بتطبيق بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضيه ويكمن التساؤل الاتي :

(1) قاسم لزام صبر؛ أثر بعض طرائق الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة : ( اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية ،1997) ص 23.

- هل للتمرينات وجدولة التمرين المكثف فاعلية في تعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطالبات .

### 1-3 أهداف البحث :

- اعداد تمرينات وفق جدولة التمرين المكثف لتعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.
- التعرف على الفروق بين نتائج اختبار مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبار الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية البعدي .

### 1-4 فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبار مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبار مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث :

-المجال البشري : طالبات السنة الدراسية الثالثة -كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت للعام الدراسي 2013-2014 .

- المجال الزمني : من 2013/12/8 الى 2014/1/8.

- المجال المكاني : قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت.

١ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

### 1-2 الدراسات النظرية :

#### 1-1-2 جدولة التمرين

ان من اولى اهتمامات المدربين والمعلمين هو تعلم المهارات الحركية وكيفية اتقانها من خلال تنظيم وتبويب التمرينات ، ضمن وحدات تعليمية وتدريبية متسلسلة خلال الموسم الدراسي او التدريبي ، ومن الصعوبة ان تتم عملية التعلم او التغيير في سلوك المتعلم دون عملية الممارسة والتكرار والتدريب عليه. المعلم الكفاء هو الذي يستطيع ان يقدم الجديد باستمرار ، ويعرف الكثير من مداخل واساليب التعلم المباشرة وغير المباشرة بالشكل الذي يكون فيه موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفا ايجابيا وليس سلبيًا ونشاطا فعالا لا مستقلا لكل ما يلقي عليه (1).

(1) عادل فاضل علي ؛ جدولة التمرين - اساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي ، (الاكاديمية الرياضية العراقية ، 2006)ص2.

ان من واجبات الوصول الى التعلم الجيد والمؤثر لابد من وضع برامج منظمة وجدولة التمرين والتنظيم في الوحدات التعليمية او التدريبية خلال موسم التدريبات والأعداد ، وتعلم المبتدئين للمهارات الحركية سواء كانت مهارة واحدة او مهارتين لتسهيل عملية التعلم واثقان المهارة من خلال الوصول الى عملية التطور آلية الأداء المماري وتجنب الأخطاء .

## 2-1-2-1 الممارسة والتكرار

يقصد بالممارسة التكرار المعزز للاستجابات في وجود المثيرات ، " أي أننا نلاحظ تحسنا تدريجيا في أداء الفرد نتيجة للتعزيز الذي قد يكون صادرا عن الفرد نفسه او قد يكون التعزيز عن طريق الامتداد بالمعلومات عن نتائج استجابته سواء كانت ناجحة أو غير ناجحة <sup>(1)</sup>، أن تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة يحتاج الى تدريب منظم وفق خطوات تعليمية أو تدريبية سهلة في البداية ثم الانتقال بالتدرج الى السرعة المطلوبة والممارسة والتدريب ما هما الا محاولات متعددة يقوم بادائها المتعلم بانتظام في الصعوبة من اجل الوصول الى اكبر قدر ممكن من المعلومات وتحقيق التناسق والتوافق بين اجزاء المهارة وثبيتها اي الوصول الى درجة الألية .ويؤكد (خاطر واخرون ، 15، 1978) ان التكرار المعزز (الممارسة) تساعد المتعلم على اتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، وبذلك يحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل ادائها في تتابع صحيح وزمن مناسب <sup>(2)</sup>.

العوامل المؤثرة على الممارسة : هناك العديد من العوامل التي تؤثر على الممارسة منها <sup>(3)</sup>

١ -الفروق الفردية :هي فروق في النمو النفسي وفي القدرات العامة .

٢ -طريقة عرض الدرس : يجب ان تشد جميع حواس الطلاب البصرية والسمعية واحتكاكهم بالعلم الخارجي .

٣ -الدافعية : يجب على المدرس جلب انتباه الطالبات بما يثير دافعيتهم وتحفيزهم بما يتطلب في اشباع الحاجات القريبة للطالبات.

٤ -معرفة نتيجة الممارسة : يقصد بها معرفة نتيجة ممارسته بعد عمل ما التي تساعد الطالبة على اختيار بعض الاعمال التي تؤدي الى توكيد نجاحها واستبعاد بعض الاعمال التي قد تعيق ممارستها والتقدم بها .

٥ -مدى الممارسة: يجب ان يكون مدى الممارسة وتكرارها وزمنها متناسبا مع نوع المهارة التي يريد ان يدرسها المدرس في الدرس لكي لا يضيع وقت طلابه ويخاطر بفقدان ميلهم مما يتسبب عنه الملل وانحدار في منحنى التعلم .

## 2-2-1-2 جدولة الممارسة المكثفة :

<sup>(1)</sup> انور محمد الشراقي ؛ التعلم نظريات وتطبيقات ، ط 2، 1987 ، ( القاهرة، مطبعة الانجلو المصرية، 1987،)ص 264.

<sup>(2)</sup> احمد محمد خاطر ( واخرون )؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية، ( 1978 ، 15.

<sup>(3)</sup> يحيى محمد-صالح؛ مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد السادس ، العدد 1،(جامعة حلوان ، 1972)ص 368.

هي سلسلة من التكرارات التي يكون فيها وقت الراحة قليل جدا واقل من وقت الممارسة وحيانا تنعدم اوقات الراحة. وعرفها ( Schmidt .1991. ) "جدولة تمنح فيها فترات الراحة او تمنح فيها فترات راحة قصيرة بين الممارسة".<sup>(1)</sup> ان عملية توزيع الوقت من العوامل المهمة والضرورية التي تساعد على تعلم ودقة ثبات المهارة باستخدام الممارسة المكثفة الذي تؤديها الطالبة باستمرار وثبات اي ان الطالبة تؤدي المهارة بدقة وثبات مع وجود وقت قصير جدا من الراحة وهذا يعني ان المتعلم يمارس التعلم للمهارة بوقت محدد وتكرارات متسلسلة للتمرين .

## 2-1-3 المهارة الحركية ( Motor Skill ) :

### 2-1-3-1 ماهية المهارة الحركية :

تشكل الحركات جانبا، مهما في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثه ( Inherited canticle ) وبعضها حركات متعلمة ( Learned ) كذلك التي نستخدمها في الانشطة الرياضية على شكل مهارات (Skills) التي (Skills) التي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لاجل اتقانها . اما في المجال الرياضي فقد تطرق اليها (وجيه محبوب ) فعرّفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها " ثبات الحركة والبيتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح"<sup>(2)</sup> "المهارة الحركية الارضية قيد الدراسة - مهارة الوقوف على اليدين مع الدرجة الامامية : ان حركات الوقوف على اليدين من الحركات الاساسية والمهمة في الحركات الارضية يجب على اللاعبه اتقانها بشكل جيد لانها تشكل الاساس لبعض الحركات الارضية الاخرى كالفقرة العربية والعجلة البشرية لان اللاعبه تمر خلال ادائها لهذه الحركات بالوقوف على اليدين"<sup>(3)</sup>.

### النواحي الفنية للمهارة

- القسم التحضيرى : من الوقوف تمرجح قدم الارتقاء اماما لوضعها على الارض مع مرجحة الذراعين اماما عاليا ، وميل الجذع اماما اسفل مع مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا ويلاحظ وضع اليدين على الارض باتساع الصدر وفتح الاصابع مع بقاء الذراعين ممدوتين ولف المرفقين للداخل .
- القسم الرئيسي : تستمر حركة الرجل الحرة الى الاعلى مع دفع الارض بقدم الارتقاء بقوة مناسبة حتى تلتحق بالرجل الحرة وتمرجح الرجلين الى الاعلى حتى وضع الوقوف على اليدين ، وفيه يكون الجسم عموديا على الارض مرتكزا على اليدين وزاوية الكتف (180) مع عدم حدوث التقوس بالظهر .
- القسم الختامي : بعد ان يصل الجسم الى نقطة السكون يكون قد قطع نصف دائرة قدرها ( 180 ) واصبح عموديا على الارض في وضع الوقوف على اليدين .

(1)Schmidt A. Richard. Motor learning and performance , Human kinetics Books mchapiah Illinois (1991). 441

(2) صائب عطية احمد ؛ الجمناستك للصفوف الثالثة لكليات التربية الرياضية ، ( بغداد ، المكتبة الوطنية ، 1981 ) ص 370.

(3) صائب عطية احمد ، ابراهيم خليل مراد؛ الجمناستك للصفوف الثالثة (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1985)، ص 29-30.

ويشير ( حنتوش وسعودي ، 1988 ) يكون النظر بين اليدين مع شد الجسم وسحب البطن للداخل والذراعان ممدوتان ثم ميلان الجسم للامام مع ضم الرأس الى الصدر والجسم مشدود والدرجة على الظهر المحدب مع مسك الركبتين ومد الجسم ثم الوقوف (1) .

#### الايخطاء الشائعة(2):

- ثني الذراعين ومفصل الكتفين .
- تقوس كبير في الظهر أو ثني كبير في مفصل الورك.
- الكتفان امام قاعدة الارتكاز .
- دفع الرأس كثيرا للامام أو للخلف . واتجاه الاصابع للداخل
- ارتخاء في عضلات البطن والورك والظهر . وارتخاء في مفصل الورك

#### 2-2 الدراسات السابقة

##### 2-2-1 دراسة العزاوي(2005)(3) :

(تأثير اسلوب التمرين المكثف والموزع في التعلم الاتقاني لبعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني )

هدفت الدراسة التعرف على كيفية استخدام وحدات تعليمية باسلوب التمرين المكثف والموزع في التعلم الاتقاني لبعض المهارات الاساسية لبساط الحركات الارضية في الجمناستك . تم اختيار العينة بالطريقة العمدية طلاب الصف الثاني - قسم التدريس في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وبواقع ( 36 ) طالبا قسموا على ثلاث مجاميع ، اذ خضعت المجموعة الاولى للتمرين المكثف في التعلم الاتقاني والمجموعة الثانية التمرين الموزع في التعلم الاتقاني أما المجموعة الثالثة فكانت المجموعة الضابطة التي طبق عليها الاسلوب المتبع في الكلية بمعدل وحدتين في الاسبوع ولمدة ثلاثة اشهر .

#### وقد اظهرت النتائج ما يلي :

-طريقة التعلم الاتقاني ملائمة لتعليم مهارات الجمناستك ومنها مهارة الصعود بالكب .  
ومن خلال ماتم عرضه من النتائج فقد توصل الباحث الى العديد من الاستنتاجات ومن أهمها :  
لقد اثبت كل من ( اسلوب التمرين المكثف في التعلم الاتقاني ، اسلوب التمرين الموزع في التعلم الاتقاني ، التقليدي ) فاعليتهم في التأثير على حدوث التعلم في بعض مهارات الحركات الارضية بالجمناستك .

(1) معيوف ذنونحنوش ، عامر محمد سعودي ؛ المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ص 183.

(2) صائب عطية احمد، عبد السلام عبد الرزاق ؛ الأسس العملية والتعليمية للحركات الجمناستيكية ، (الموصل ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، 1979) ص 27.

(3) خليل ابراهيم احمد عباس العزاوي ؛ تأثير اسلوب التمرين المكثف والموزع في التعلم الاتقاني لبعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك : ( اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005).

اما أهم التوصيات :ضرورة التأكيد على استخدام اسلوب التمرين الموزع في التعلم الاتقاني للمهارات ذات الصعوبة والجهد العضلي العالي .

### 3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث "حيث يعد المنهج التجريبي

أقرب مناهج البث العلمي لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الاساسية باستثناء متغير واحد ،حيث يقوم الباحث بتطويعه او تغييره بهدف قياس تأثيره العلمي<sup>(1)</sup>.

3-2 مجتمع البحث وعينته : تكون مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الثالثة /كلية التربية الرياضية

/جامعة تكريت للعام الدراسي 2013-2014 والبالغ عددهن ( 18 ) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية وتكونت من ( 12 ) طالبة يمثلون نسبة (66.666) من مجتمع الاصل .قسموا الى مجموعتين الاولى تجريبية والثانية ضابطة وبواقع ( 6 )طالبات لكل مجموعة ، بعد ان استبعدت الباحثة عددا من افراد عينة البحث والجدول (1) يبين ذلك :

### جدول (1)

#### مجموعتي البحث وحجم العينة والاسلوب التعليمي

مجتمع البحث	المجموعة	حجم العينة	الاسلوب التعليمي	المستبعدون
18	التجريبية	6	جدولة التمرين المكثف	المؤجلون
	الضابطة	6	الاسلوب الاعتيادي	التجربة الاستطلاعية
المجموع	المجموع	12		المجموع

### 3-3 تكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ المجموعتين من حيث الكتلة والطول والعمر و بعض عناصر اللياقة البدنية التي تؤثر في تعلم المهارة قيد البحث والاختبارات المناسبة لها التي تم تحديدها من قبل ذوي الخبرة والاختصاص في مجال مادة الجمناستك من اجل ضبط المتغيرات والجدول ( 2 ) يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات الكتلة والطول والعمر وعناصر اللياقة البدنية المختارة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

### جدول (2)

#### اعتدالية توزيع افراد العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر والمتغيرات البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
------------	-------------	---------------	-------------------	---------	----------------

<sup>(1)</sup> نوري ابراهيم الشوك،رافع صالح فتحي الكبيسي؛ دليل البحوث لكلية الابحاث في التربية الرياضية ، (بغداد،(ب0م)، 2004) ص 85.

0,174	156	5,264	156,916	سم	الطول
0,014	58	5,534	58,083	كغم	الكتلة
0,553	23	0,452	23,250	سنة	العمر
0,710	13,50	0,892	14,134	ثانية	الجري المكوكي
0,239	55	7,300	56,750	عدد مرات	الاستناد الامامي
0,101	32	7,374	32,750	عدد مرات	تمرين بطن
0,357	57	2,329	57,833	ثانية	توازن
0,129	18	3,849	18,500	سم	مرونة

\* حجم العينة الكلي (12)

من الجدول (2) يتبين ان قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين (+1) مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث الامر الذي يحقق تكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كلها .

و قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبار المهاري وهذا ما بينه الجدول (3)

جدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبار المهاري

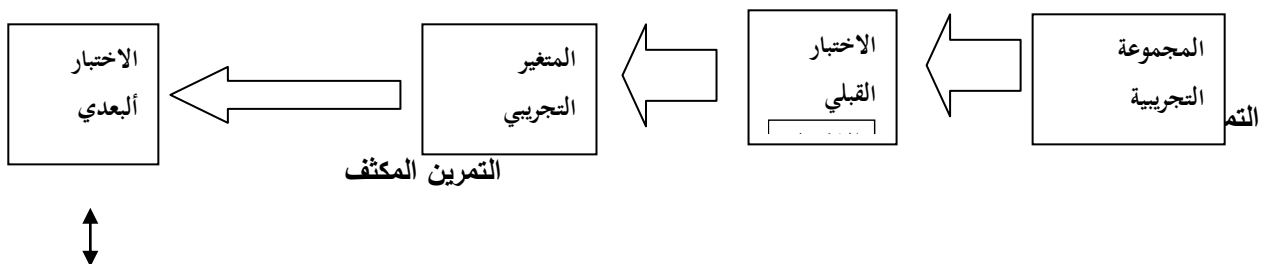
المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الوقوف على اليدين	درجة	1,823	0,258	1,916	0,376	0,458	1,110	غير معنوي

\* معنوي > 0,05 ضمن درجة حرية (10)

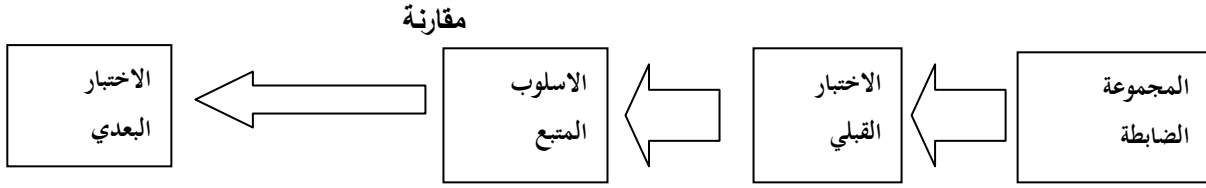
يتضح من الجدول (3) ان الدلالة الاحصائية هي اكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يشير الى ان الفرق غير معنوية وهذا يدل على ان تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

### 3-4 التصميم التجريبي

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعة الضابطة والتجريبية العشوائية الاختبار المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي .







شكل (1)

### بوضح التصميم التجريبي

#### 1-5-3 الاجهزة :

- 1- كاميرة فيديو نوع (Sony) .
- 2- ميزان الكتروني .
- 3- مقياس الطول لقياس طول الطالبة بالسنتيمتر .
- 4- جهاز عارضة التوازن .
- 5- بساط الحركات الارضية .

#### 2-5-3 الادوات :

- ١ ساعة توقيت .
- ٢ صافرة .
- ٣ شواخص عدد (2) .
- ٤ قرص مدمج عدد (8) .
- ٥ شريط قياس .

#### 3-5-3 وسائل جمع المعلومات :

- ١ المصادر العربية والاجنبية.
- ٢ المقابلات الشخصية .
- ٣ استمارات الاستبيان .
- ٤ استمارة تقويم الاداء الحركي .
- ٥ اللقوانين الاحصائية
- ٦ الاختبارات والقياس

#### 3-6 البرنامج التعليمي : بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ، تم وضع البرنامج التعليمي

لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية للطالبات باستخدام فاعلية بعض التمرينات وفق جدول التمرين المكثف ، تم عرضه على مجموعة من المختصين في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي في

الجمناستك\* وحصل على نسبة اتفاق (100%) وقد تضمن البرنامج التعليمي على ( 6 ) وحدات تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع لكل من المجموعة التجريبية والضابطة والجدول (3) يبين اقسام ومحتوى الوحدة التعليمية . والزمن المخصص لكل منهما . مع مراعاة تدرج التمرينات في الوحدة التعليمية من السهل الى الصعب وعدد التكرارات للمهارة في البرنامج التعليمي

#### الجدول (4)

##### اقسام ومحتوى الوحدة التعليمية والزمن لكل منها

الفعاليات	الزمن بالدقيقة	اقسام الوحدة التعليمية
النشاط الاداري الاحماء العام	د.25	القسم الاعدادي
تهيئة الادوات ومتطلبات الدرس واخذ الحضور استعدادا لبدأ الدرس - تهيئة عامة لجميع اجزاء الجسم باعطاء تمارين متنوعة وشاملة.	د.5	المقدمة
	د.8	الاحماء العام
-التاكيد على اهمية التمارين التي تخص المهارة	د.12	الاحماء الخاص
شرح وعرض التمارين امام الطالبات	د.60	القسم الرئيسي
	د.20	النشاط التعليمي
-اعطاء ملاحظات عن الاداء الصحيح -عملية النهوض للوقوف على اليدين بالخطف والثبات على الجدار ضرب الجدار بالرجلين -عملية النهوض للوقوف على اليدين بالخطف والثبات على الجدار - والعودة الى الارض بالسرعة ودفع الرجلين من قبل الزميل -الوقوف على اليدين من النهوض الفردي بمساعدة الزميل من الجانب والثبات لمدة (10 ثا) -الوقوف على اليدين من النهوض الفردي على الجدار بدون مساعدة الزميل -الوقوف على اليدين - متبوع بالدرجة الامامية المكورة	د.40	النشاط التطبيقي
تمارين تهدئة واسترخاء ثم اداء تحية الانصراف.	د.5	القسم الختامي

#### 3-7 اجراءات البحث

#### 3-7-1- التجربة الاستطلاعية :

- \* 1-أ.د عبد الكريم السامرائي - طرائق تدريس -جامعة تكريت
- 2-أ.د افراح ذنون- طرائق تدريس جمناستك.- جامعة الموصل
- 3-أ.د هدى شهاب جاري - بايومكانيك جمناستك- جامعة بغداد

اجرت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة مكونة من ( 4 ) طالبات من عينة البحث وهم من خارج عينة التجربة الرئيسية وذلك للوقوف على :

- التعرف على صلاحية البرنامج التعليمي للتطبيق .
- التعرف على صلاحية بساط الحركات الارضية لاجراء الاختبارات .
- التعرف على الوقت المستغرق في تطبيق الوحدة التعليمية .
- التعرف على المعوقات التي تصادف حدوثها عند اجراء التجربة الاساسية .
- تحديد زمن الاداء وعدد التكرارات لكل طالبة للمهارة .

### 3-7-2 تقييم مستوى الاداء المهاري:

قامت الباحثة باعداد استمارة خاصة لتقييم الاداء وعرضها على الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص • وقد حددوا الشكل الظاهري للمهارة وحسب اقسامها التحضيرية - الرئيسي - الختامي . مع تحديد نسب الدرجات لكل قسم كما في الملحق (1). وحصلت استمارة تقييم الاداء على اتفاق الخبراء بنسبة (100%) . ويتم تقييم المهارات بأحدى الطريقتين وهما :

الطريقة الاولى : اداء الحركة وتقييمها بوساطة الخبراء عن طريق المشاهدة ( الملاحظة المباشرة) .  
الطريقة الثانية : تسجيل الاداء فيديو على فلم ( CD ) ثم عرضها بواسطة جهاز العرض وتحليلها من قبل الخبراء لغرض التقييم ( الملاحظة غير المباشر)<sup>(1)</sup> .

وقد استعانت الباحثة بالطريقة الثانية(الملاحظة غير المباشرة) لتقييم الاداء المهاري في تعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية ، اذ قامت الباحثة بتحويل افلام الاختبارات المصورة من الكاميرا الى الحاسبة ومنها الى اقراص ليزيرية تسهل القائمين بالتقييم . وذلك بتقسيم الاقراص ( CD ) على النحو الاتي :

- ملف رقم (1) باسم الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

- ملف رقم (2) باسم الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

تم تقييم الاداء من قبل اربعة محكمين • من خلال مشاهدة العرض الفيديوي للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وفق استمارة التقويم ملحق (2) اذ استخرجت الدرجة بحذف اعلى واطأ درجة وتجمع الدرجتان الوسطيتان وتقسم على اثنين للحصول على الدرجة النهائية لكل مهارة .

\* 1-أ.د- افراح ذنونونس / جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

2-أ.م.د ندى عبد الحميد علي/ جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

3-م.د لقاء عبد المطلب /جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

4-م.د نغم مؤيد / جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

<sup>(1)</sup> وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ،( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ) ص 12-273.

\* 1-أ.د- افراح ذنونونس / جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

2-أ.م.د ندى عبد الحميد علي/ جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

3-7-3 الاختبارات القبليّة : بعد تنفيذ وحدة تعليمية (تعريفية) للمهارة قيد البحث . اجري الاختبار القبلي للاداء للمجموعتين في يوم 2013/12/8 في الساعة العاشرة والنصف صباحا وتم تصوير الاختبار وخرنه في ملف رقم (1) .

3-7-4 تجربة البحث الرئيسية : تم تنفيذ (6) وحدات تعليمية لتعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية لكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع . المجموعتان مختلفتان في القسم الرئيسي ومتشابهتان في القسم الاعدادي والختامي .

3-7-5 الاختبارات البعدية : تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم 2014 /1/8 في الساعة العاشرة والنصف صباحا للمجموعتين وكان الاختبار في نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة

3-7-6 الوسائل الاحصائية : الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - المنوال - الحقيبة الاحصائية ( spss )

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج وتحليلها :

4-1-1 عرض نتائج الاداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبدي وتحليلها .

#### الجدول (5)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (Sig) ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبدي للمهارة قيد البحث

الدلالة	قيمة Sig	البدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	0,001	1,122	4,958	0,258	1,823	درجة	مهارة الوقوف على اليدين

\*معنوي اذا كانت قيمة (Sig)  $> 0,05$

من الجدول (5) يتبين ان الوسط الحسابي لمهارة الوقوف على اليدين في الاختبار القبلي كان بقيمة (1,823) وانحراف معياري قدره ( 0,258 ) ، بينما نجد الوسط الحسابي في الاختبار البدي كان بقيمة ( 4,958 ) وانحراف معياري مقداره ( 1,122 ) وكانت قيمة (Sig) (0,001) ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي ولمصلحة الاختبار البدي .

4-1-2 عرض نتائج الاداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبدي وتحليلها .

### الجدول (6)

الاوراسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (Sig) ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى للمهارة قيد البحث

الدلالة	قيمة Sig	البعدى		القبلى		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	0,000	0,970	7,416	0,376	1,916	درجة	مهارة الوقوف على اليدين

\*معنوي اذا كانت قيمة (Sig)  $> 0,05$

من الجدول (6) يتبين ان الوسط الحسابى لمهارة الوقوف على اليدين للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلى بلغ ( 1,916 ) بانحراف معياري مقداره (0,376) ، في حين بلغ الوسط الحسابى للاختبار البعدى (7,416) بانحراف معياري مقداره ( 0,970 ) وكانت قيمة (Sig) (0,000) ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلى والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى .

4-1-3 عرض نتائج مهارة الوقوف على اليدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدى وتحليلها .

### الجدول (7)

الاوراسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (Sig) ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدى للمهارة قيد البحث

الدلالة	قيمة Sig	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	0,000	0,970	7,416	1,122	4,958	درجة	مهارة الوقوف على اليدين

\*معنوي اذا كانت قيمة (Sig)  $> 0,05$

من الجدول (7) يتبين ان الوسط الحسابى لمهارة الوقوف على اليدين في الاختبار البعدى لمجموعتي البحث بلغ ( 4,958 ) بانحراف معياري ( 1,122 ) للمجموعة الضابطة ، في حين بلغ الوسط الحسابى للمجموعة التجريبية (7,416) بانحراف معياري (0,970) وكانت قيمة (Sig) (0,000) ، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى خطأ ( 0,05 ) وامام درجة حرية ( 10 ) ولمصلحة المجموعة التجريبية .

4-2 مناقشة النتائج :

من الجدول ( 7 ) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم المهارة قيد البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت بعض التمرينات وفق جولة التمرين المكثف . وتعزو الباحثة هذا التحسن في نتائج الاختبار البعدى لمصلحة المجموعة التجريبية لفاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف وهذا يرجع الى ان الاسلوب التعليمي ساعد في تحسبن مستوى

الاداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين. من خلال ماتقدم فان اسلوب التمرين المكثف في التعلم واتقان المهارة له تأثيرا ايجابيا وفاعل في تعلم اداء المهارات الاساسية بلعبة الجمناستك على بساط الحركات الارضية وتحسينها وهو افضل من الاسلوب المتبع (القليدي) وهذا يؤكد على مدى تأثير الوحدات التعليمية ياسلوب التمرين المكثف في التعلم الاتقاني لبعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك للرجال ويؤثر تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء المهاري . (1)

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

1-ان للتمرينات المستخدمة بالاسلوب المكثف تأثيرا ايجابيا في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.

2- حققت المجموعة الضابطة التي تم تعليمها وفق الاسلوب المتبع تجسنا في مستوى اداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.

3-تبين من خلال التجربة الميدانية ان المجموعة التجريبية التي تم تعليمها وفق التمرين المكثف تفوقت على المجموعة الضابطة التي تم تعلمها المهارة قيد البحث بالاسلوب التقليدي.

### 5-2 التوصيات

1-ضرورة استخدام بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم مهارات اخرى على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطالبات.

2-اجراء دراسات مشابهة باستخدام بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف على اجهزة اخرى في الجمناستك .

3-استخدام البرنامج التعليمي المتضمن بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف لبقية الالعب الفردية ولمراحل عمرية مختلفة .

## المصادر

- انور محمد الشراوي ؛ التعلم نظريات وتطبيقات ، ط2 1987، ( القاهرة، مطبعة الانجلو المصرية، 1987).
- احمد محمد خاطر ( وآخرون )؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية، ( 1978 ) .
- خليل إبراهيم احمد عباس العزاوي ؛ تأثير أسلوب التمرين المكثف والموزع في التعلم الاتقاني لبعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك : ( أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،2005).
- صائب عطية احمد ، إبراهيم خليل مراد؛ الجمناستك للصفوف الثالثة (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1985) .،
- صائب عطية احمد، عبد السلام عبد الرزاق ؛ الأسس العملية والتعليمية للحركات الجمناستيكية ، (الموصل ،دار ابن الأثير للطباعة والنشر، 1979).

(1) weises,M.R , M ecullagh , p., smith, A.I & Berlant, A.R. observational learning& the fearful child, influence of on swimming skill performance and psychological responses, Exercise and sport ,1998

- قاسم لزام صبر؛ أثر بعض طرائق الاكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة : ( أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية ، 1997).
- معيوف ذنون حنتوش ،عامر محمد سعودي ؛ المدخل في الحركات الأساس لجمباز الرجال ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988).
- نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح فتحي الكبيسي؛ دليل الأبحاث لكلية التربية الرياضية ، (بغداد ، (ب0م)، 2004).
- وجيه محبوب ؛ التحليل الحركي ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987).
- يحيى محمد-صالح؛ مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد السادس ، العدد 1 ، (جامعة حلوان ، 1972).
- عادل فاضل علي ؛ جدولة التمرين - اساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي ، (الأكاديمية الرياضية العراقية ، 2006)ص2.
- Schmidt A. Richard. Motor learning and performance , Human kinetics Books mchaphia Illinois (1991
- weises, M.R , M ecullagh , p,. smith, A.I & Berlant, A.R. observational learning& the fearful child, influence of on swimming skill performance and psychologicalress ponses, Exerseise and sport , 1998

#### الملاحق

##### ملحق (1)

#### استبيان التقييم لتوزيع الدرجة حسب أجزاء المهارة

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم (فاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطالبات على بساط الحركات الارضية) على طالبات المرحلة الدراسية الثالثة /كلية التربية الرياضية ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية تأمل الباحثة مساعدتكم واسهامكم الخير والبناء في كيفية توزيع الدرجة الجزئية والنهائية لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية وازافة ماترونه مناسباً .  
مع فائق الشكر والتقدير ..

##### ملحق (2)

#### السادة المقومين المحترمين

الاستاذ الفاضل----- المحترم

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (ل فاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطالبات على بساط الحركات الارضية) على طالبات المرحلة الدراسية الثالثة/ كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية في التحكيم ، تأمل الباحثة مساعدتكم في وضع الدرجات لكل من افراد المجموعة التجريبية والضابطة، علما ان الدرجة تكون على اساس الشكل الظاهري للحركة وللأقسام الثلاثة للحركة (التحضيرية - الرئيسي - الختامي ) وحسب ما مبين في الاستمارة للمهارة قيد البحث من خلال المشاهدة التصويرية ، والذي تمت الموافقة عليه بعد اخذ اراء الخبراء .

مع شكري وتقديري لكم

المرفقات

- C D قرص مدمج يبين اداء المهارة لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

درجة الحكام للمختبرين

نوع الاختبار

1-تقييم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية حسب آراء الخبراء هي :

-القسم التحضيري : 2

- القسم الرئيسي : 5

- القسم الختامي : 3

ت	اسماء(المجموعة التجريبية)ب	درجة القسم التحضيري	درجة القسم الرئيسي	درجة القسم الختامي	المجموع
-1					
-2					
-3					
-4					
-5					
-6					