

تأثير أسلوب التعليم الذاتي في تعلم بعض المهارات على
جهاز طاولة القفز للطالبات

أ.م. د محاسن حسين فاضل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

هدف البحث:- التعليم الذاتي واثره في تطوير سرعة الاداء المهاري في تعلم المهارات لجهاز منصة القفز .
فرض البحث : وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في تعليم المهارات الاساسية في جهاز منصة القفز لصالح المجموعة
التجريبية استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ، كونه انسب المناهج التي تعطي نتائج منطقية ، و
لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها و اختارت الباحثة الطريقة العمدية لمجتمع بحثها وهم طالبات المرحلة الثانية كلية
التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (63) طالبة وقد اختارت الباحثة
العينة من (32) طالبة بالطريقة العمدية ، اذا شكلت العينة نسبة مقدارها (47%) من مجتمع الاصل، حيث تم تقسيم العينة
بالطريقة العشوائية الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، وقد اجريت لهم التجانس والتكافؤ للمجموعتين لقياسات
الجسم (الطول ، الوزن ، العمر) وتم اجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث وتم تطبيق المنهج التعليمي المتبع على العينة
وقد استنتجت الباحثة ان للتعليم الذاتي اثره الايجابي في تعليم المهارات الأساسية لمنصة القفز (للقفز فتحاً وضمّاً) .
واوصت الباحثة بضرورة استخدام التعليم الذاتي في تعليم المهارات الأساسية لمنصة القفز .

Summary of the research

The Effect of the Self-Teaching Method in Learning Some Skills on the Jumping
Table for Female Students

Prof. Dr. Mahasin Hussein Fadel

The goal of the research: - Self-learning and its impact in developing the speed of skillful performance in learning skills for the platform of jumping.

Force search

The existence of significant differences in statistical significance in the teaching of basic skills in the jumping platform device for the benefit of the experimental group.

The researcher used the experimental method of the two groups, as it is the most appropriate curriculum that gives logical results, and to suit the nature of the problem of research to be solved and the researcher chose the deliberate way of the research community and they are the students of the second phase College of Physical Education and Sports Sciences - Basra University for the academic year 2018-2017, 63. The researcher chose the sample of 32 students by deliberate method, if the sample formed %47of the community of origin, where the random sample was divided into two experimental group and control group, Body weight (height, weight, age). The tribal and

remote tests of the research sample were carried out and the educational curriculum applied to the sample was applied.

The researcher concluded that self-learning has a positive effect in teaching the basic skills of the jumping platform.

The researcher recommended the need to use self-education in teaching the basic skills of the jumping platform.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان التطور والتقدم الحاصل في كافة المستويات الرياضية وبقية العلوم يعود الى التطور والتقدم في الاساليب المستخدمة في التدريس ، اذ نلاحظ ان التعليم يأخذ قسطا واحدا من الاهتمام من قبل القائمين على العملية التعليمية وتطور الرياضة في العالم ناتج عن الاهتمام بدرس التربية الرياضية بوصفه اللبنة الاولى في بناء الشخصية الرياضية بكافة جوانبها والتركيز على الطالب والمدرس والمنهج الذين يمثل الاساس في العملية التعليمية .

ان التنوع في استخدام طرائق واساليب مختلفة للتدريس يعمل على رفع الملل عن الطلاب الناتج عن استخدام اسلوب واحد والمدرس الناجح هو الذي يجيد تطبيق اكثر من اسلوب ويهتم بمراعاة ميوله واتجاهات التلاميذ لان هذه الميول والاتجاهات تمثل دوافع لاستثارة الفرد .

ومن الأساليب التي أثبتت الدراسات الحديثة جدواها في زيادة وسرعة التعليم وفي تطوير المهارات بسرعة اكبر من باقي الاساليب هو اسلوب التعليم الذاتي ، يعد تعليم الذاتي باعنا مهما وضروريا في الدرس اذ ان تحضير الطالب ومشاركته بمفرداتها لا تنطوي على أي معنى لكنها لكسب معناها فن ارتباطها بمستوى الطالب من اجل الحصول على افضل ما يمكن تحقيقه من مستوى جيد في الاداء وفي ضوء هذا يكون التعليم الذاتي خيرا عونا في انماء وتطوير مهارات وقدرات الفرد وهي ايضا وسيلة من وسائل التعليم العلمية ويجب على المدرس ان يتبعها عند تعليم المبادئ الاساسية .

كما توجد عدة اساليب للتعليم الذاتي اذ يمكن للفرد من خلال قدراته الذاتية ان يطور ادائه او يقوم ادائه بنسبة للاخرين او يقوم اداء الجماعة التي ينتمي اليها نسبة لاداء الجماعات الاخرى التي تشاركه العمل نفسه .

وقد اشارت عدة اساليب الى ضرورة استخدام التعليم الذاتي اسلوبا عاما او خاصا في تنمية وتطوير المهارات الاساسية للانشطة الرياضية المختلفة وفي رياضة الجمناستك بشكل عام ، وجهاز منصة القفز بشكل خاص كون ان هذه رياضة من الرياضيات التي تتميز بصعوبة الاداء وصعوبة الفعالية تحتاج الى مميزات ومواصفات خاصة بها من سرعة الاداء ورد فعل واستجابات حركية وعضلية سريعة من هنا جاءت اهمية البحث كون ان جهاز منصة القفز يعد من الفعاليات الرياضية التي تتطلب مواصفات خاصة وتحتاج الى

عمليات عقلية ذات مستوى عال وذلك بسبب صعوبة هذه الجهاز والمهارات الاساسية التي يؤدي عليها المتعلمون في المراحل التعليم الاولى .

1-2 مشكلة البحث

لقد لاحظت الباحثة من خلال تعليمها للمهارة ان هنالك ضعف في مستوى اداء الطالبات في جهاز منصة القفز وخاصة في تعليم المهارات الاساسية في الجهاز كون هذا الجهاز يتطلب سرعة ورد فعل سريع في التعليم ، كما تعد من الرياضات التي تتطلب العديد من الصفات الحركية والبدنية والمهارية والعقلية والى مستوى عالي من التركيز والانتباه والدقة وتحتاج الى العديد من الصفات الحركية الضرورية ، ومن خلال خبرة الباحثة في مجال الجمناستك لاحظت عدم استخدام الاساليب الحديثة في المنهاج الدراسية ، كما هنالك اساليب حديثة لم تستخدم في مجال تعليم الجمناستك وتعد ذات فاعلية اكثر من الاسلوب التقليدي المتبع في تعليم المهارات الاساسية للعبة الجمناستك ، لهذا تطرقت الباحثة الى دراسة اسلوب التعليم الذاتي على جهاز منصة القفز للطالبات .

1-3 اهداف البحث

- 1- التعرف على تاثير التعليم الذاتي في تعليم المهارات الاساسية لجهاز منصة القفز .
- 2- التعليم الذاتي واثره في تطوير سرعة الاداء المهاري في تعلم المهارات لجهاز منصة القفز .
- 3- اثر التعليم الذاتي في سرعة الاداء المهاري .

1-4 فرض البحث

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في تعليم المهارات الاساسية في جهاز منصة القفز لصالح المجموعة التجريبية .
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في سرعة الاداء في جهاز منصة القفز ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات مرحلة ثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2017-2018 .

1-5-2 المجال الزمني : من الفترة (2017/12/10) ولغاية (2018/4/2) .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الجمناستك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

- 2-1-1 التعلم : يشكل التعلم مكانا هاما في حياة الفرد على نحو مستمر عبر مراحل العمر المختلفة اذا فخصائصه مميزة في تشكل سلوك الفرد وتكوين شخصيته ، استنادا الى انه يعدل من سلوك نحو الغاية التي

يود الوصول اليها ليس من جراء اضافة خبرة جديدة او تعلم مهارة ما بل هو اعادة بناء خبرات والمعلومات لدى المتعلم وبشكل مستمر .⁽¹⁾

وعليه فالتعلم عملية مستمرة منطوية على التغييرات التي تطرا على السلوك نتيجة الخبرة والممارسة وفق مظاهر مختلفة من السلوك كالعقلية والحركية والانفعالية ... الخ ، مع ملاحظة ان التعلم مفهوما شاملا وواسع ولشموليته فقد تناوله العلماء والباحثون كلا وفق اتجاهه العلمي منوهين الى انه لا توجد حالة ما خالية من التعلم وهذا ما تفسره نظريات التعلم من انها تشير الى انها تبحث في تغيير سلوك الفرد بينما نظرية التعليم تبحث في امكانية المعلم والمدرّب في طرح معرفتهم للمتعلّم من كلا الامرين يتكامل بناء التعلم وقياس مدى تعلمه .⁽²⁾

فقد عرف (ماينل) التعلم على انه (اكتساب الجديدة او استمرار التطور للتصرف والمستوى الاشكال بواسطة التفاعل الايجابي للفرد مع محيطه) .⁽³⁾

بينما فاخر عاقل تناوله نقلا عن (gates) على انه تغيير السلوك تغيرا تقدما يتصف من جهة تمثل مستمر ويتصف من جهة اخرى بجهود متكررة يبذلها الفرد للاستجابة لهذا الوضع استجابة مثمرة .⁽⁴⁾ اما وجيه محجوب (واخرون) فقد عرفوا التعلم بانه سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الانسان وهو عملية تكيف الاستجابة لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلاؤمه مع المحيط .⁽⁵⁾ كما اكد (Schmidt) على اربع خصائص للتعلم هي :⁽⁶⁾

1- ان عملية التعلم هي اكتساب القدرة او المقدرة لانتاج حركات ماهرة .

2- ان التعلم يحدث من خلال نتيجة مباشرة من الخبرة او التمرين .

3- ليس بالامكان ملاحظة التعلم مباشرة وقياسه ، لانها عمليات تقودنا الى تغييرات في السلوك الداخلي وبهذا لا يمكن قياسها باختبارات مباشرة ولكنها تلاحظ من خلال التغييرات التي تحدث في السلوك .

4- التعلم ينتج تغييرات دائمية نسبية في القدرة او المقدرة الظاهرة في السلوك المهاري وهذه سببها التبدلات في الحالة النفسية الدافعية وحالات اخرى .

ولغرض تحسين عملية التعليم والتعلم يجب زيادة انتاجية التعليم عن طريق زيادة معدل التعلم فعملية التعليم والتعلم تشتمل على اربعة عناصر هي :⁽⁷⁾

(المعلم ، مادة التعلم ، والمتعلم ، والبيئة التعليمية التي يتم فيها التعلم) واذا اتسعت العناصر الاربعة وعزز بعضها البعض تعزيزا ايجابيا تكون النتيجة حدوث فعال وتحقق الاهداف التعليمية والتربوية المنشودة علما ان

¹ - ثائر احمد غباري و خالد محمد ابو شعيره : سيكولوجيا التعلم وتطبيقاته الصفية، ط1 ، عمان ، مكتبة دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 2008، ص12

² - حسين محمد ابو رياش : التعلم المعرفي ، ط1، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2006 ، ص24 .

³ - كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط 2 ، جامعة بغداد ، 1987 ، ص135 .

⁴ - فاخر عاقل : التعلم ونظرياته ، ط7 ، لبنان ، دار العلم للملايين ، 1993 ، ص 14 .

⁵ - وجيه محجوب واخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط 2 ، بغداد ، 2000 ، ص 14 .

⁶ - schmidt A. Richard g timothy d , lee; motor control and learning , 2nd , humen kentiks , 1999 , p264

⁷ - وفيقة مصطفى سالم : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، ج1 ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2001 ، ص 20 .

هنالك عوامل اساسية مرتبطة بالعناصر الاربعة تؤثر في فعالية تحسين عمليتي التعليم والتعلم وهي (عوامل تخص المعلم وعوامل تخص المتعلم) . (1)

2-1-1-1 التعلم الحركي

ان ممارسة الحركة تعمل على تنشيط الاجهزة العضوية الداخلية في الجسم مما يؤدي الى المحافظة على الصحة العامة وقدرة على التفكير بشكل سليم وجيد والنشاط الانساني لا يخلو من التعلم والتعلم الحركي ويبقى وبترباط مستمر ما دام هناك حركات او مهارات جديدة لم يتعلمها بعد ، كما وان التعلم الحركي عملية من شروطها التدريب وبذل الجهد وبالطبع فان مفهوم التعلم الحركي جاء من مفهوم التعلم العام .
واضاف يعرف خيون (2002) بتعريفه للتعلم الحركي (هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح ويتم تقويمه بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي) . (2)

وهناك مهارات معتمدة لا يستطيع المبتدئ تعلمها الا اذا تدرب عليها فهو لا يتعلم بمجرد رؤيته للنموذج الذي يؤديه او بمجرد رؤيته للنموذج الذي يؤديه او بمجرد سماع شرح المدرب انما يتعلم نتيجة النشاط الذي يقوم به والتدريب وحده لا يؤدي الى تعلم المهارة الا اذا كان قد وصل الى مستوى النضج والذي يتمثل في النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والوظيفية .

فتعلم المهارات والحركات الجديدة بالنسبة للمبتدئ يعد شيئاً معقداً ليس كما هو الحال بالنسبة للرياضي المتمرس لوجود فروق كبيرة في الامكانيات الحركية ليهما اضافة لما يمتلكه الثاني من تجارب وخبرة تساعد في الاداء او تسهل عليه ذلك ، لهذا فان التعلم الحركي هو تعلم الحركات والمهارات الرياضية المقدرين بالمقدرة والاستيعاب للفرد والمعتمد على التجارب السابقة . (3)

أي ان تعلم المهارات والحركات الرياضية الجديدة مرتبطة بالمقدرة الحركية لدى المتعلم فالمبتدئ تكون القدرة الحركية لديه ضعيفة اما رياضي المستويات العليا فقدرته على اداء الحركات عالية مما يجعله يتعلم الحركات بشكل افضل واسرع وكذلك كلما كان لدى المتعلم معلومات عن المهارة الحركية الجديدة فان ذلك يسرع من عملية التعلم .

2-1-1-2 الاعتبارات التي تسبق عملية التعليم : يرى وجيه محجوب (2002) بان هناك اعتبارات تسبق عملية التعليم : (4)

1- جعل المهمة تبدو هامة : أي ان هناك امور ترعيبية قبل البدء في التعليم لاي فعالية تؤدي الى فروق كبيرة في نظرة المتعلم لتعلم مهارة جديدة كذلك الاستمرار وبنجاح في مواصلة اللعبة المعنية .

1 - وفيقة مصطفى سالم : مصدر سبق ذكره ، ص 21 .

2 - يعرف خيون : التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الهمة للطباعة ، 2002 ، ص 17 .

3 - وجيه محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002 ، ص 144-151 .

4 - وجيه محجوب: نفس المصدر السابق ، ص 213

2-تحديد الهدف : تحديد الهدف او الطلب من المتعلمين بتحديد اهدافهم قبل أي تعلم هذه العملية ستكون حصيلة شيئين :

الاول : اذا كان المتعلمون موهوبون في عدد من المهارات فانهم قد يشعرون من ان لهم فرصة جيدة لكي يصبحوا جيدين في هذه المهارة لذا هم يحددون اهداف اعلى من غيرهم وليس لديهم ذات الصفات .
الثاني : مع تساوي القدرات والصفات فان تحديد اهداف عالية سيؤدي بالفرد ان يبذل جهدا عاليا او التدريب الطويل على المهارة .

3- فكرة اولية عن المهمة : بعد ان اصبح الفرد مدفوعا لتعليم المهام فانه من المهم تزويد الفرد بفكرة او تصور عن طبيعة المهام التعليمية وهناك عدة طرائق للقيام بذلك مثل الافلام والتوجيهات اللفظية والايضاح الخ
4- النموذج والعرض : ان استخدام تكنيكات اخرى اضافة الى التعليمات لتحسين الاداء الاولي ، وان احد الطرائق لحدوث هذا هو عرض المهارة من خلال النموذج .

5- القرائن اللفظية قبل التدريب : وذلك بتعريف الفرد بالمحفزات التي يمر بها في المهمة عند بدء التدريب بذلك نتجنب مفاجاة التعليم وكذلك المتطلبات الزمنية والمكانية المهمة وكذلك اداء المهمة مع معرفة المحفزات الحقيقية لربما يكون اكثر فعالية عندما تؤدي المهمة ككل .

6- المعرفة بالقواعد الميكانيكية : كلما كان للمتعم المام بالقواعد الميكانيكية المتعلقة بمهام الحركة كلما كان افضل لانها ستساعده في الاداء والتعلم .

2-1-2 تعليم المهارات (1)

تعليم المهارات يعني مساعدة المتعلمين في الحصول على المعرفة والمهارات البدنية والاتجاهات وعندما يشترك احد اللاعبين من الذين اكتسبوا المهارات في منافسة فان الصفات الاتية تبدو واضحة في ادائه المهاري :

- تحركات صحيحة في توقيت صحيح .
- قدر بسيط من الجهود الظاهرة وكفاءة فسيولوجية .
- اداء حركي غير متسرع ويتوافق عال .
- التناسق والسلامة في اداء الحركات .
- تحقيق النتائج المطلوبة .

فهناك عوامل تؤثر ايجابا وسلبا على مستوى الاداء وعلى العملية التعليمية منها وجود فروق فردية تظهر درجات متفاوتة بين الافراد ، لذا تحتاج العملية التعليمية الى مدرب يفهم عوامل تؤثر في التعلم ويكون في وضع يمكنه من تعليم المهارات لجميع المستويات وجميع الاعمار لذا نشير الى اننا يجب التفريق بين الطلاب الذي يعلم وبين المدرب الذي يدرّب .

2-1-3 التعليم الذاتي : (1)

¹ - بشير ج ال . تومس : مصدر سبق ذكره ، ص 37 .

ان هذا الاسلوب يمكن ان يستخدم او يطبق في الصف او غرفة الدرس ولكن يمكن ان يحدث في الحالات التي يقوم فيها الفرد بتدريس نفسه وفي مثل هذه الحالات يقوم الفرد نفسه باتخاذ جميع القرارات التي كان يتخذها المعلم سابقا وكذلك التلميذ ان هذا الفرد ياخذ ادوار كل من المعلم والتلميذ ان هذا الاسلوب يمكن ان يحدث في أي وقت وفي أي مكان او محيط اجتماعي او نظام سياسي وهو دليل على القدرة البشرية على المتعلم .

ان امتلاك المتعلم لمهارة الذاتي تمكنه من التعلم في كل الاوقات (و،خ،ال) . (2) العمر داخل المدرسة وخارجها وهو ما يعرف بالتربية المستمرة ولذلك يرى الباحثان ان تدريب المتعلم على التعلم الذاتي يجعله اكثر اعتمادا على نفسه في التعلم واستخدام التقنيات وتكنولوجيا المعلومات والمعرفة وتوظيفها بطريقة علمية في حياته ، فيصبح بذلك قادرا لى الافادة من الحاسوب وتوظيفه في حل المشكلات العلمية والاتصال من خلاله بشبكة الانترنت العالمية مهما كانت بعيدة وبجميع لغات العالم مصادر المعرفة.

- مفهوم التعليم الذاتي :ورد المدربون عدة تعاريف للتعلم الذاتي منها :

التعلم الذاتي : هو محاولة المتعلم تعليم نفسه بدون الاستعانة بمعلم او موجه ، ويعرفه اخرون .

التعلم الذاتي : هو مجموعة من الاجراءات للادارة عملية للتعلم بحيث يندمج المتعلم بمهام تعليمية تتناسب واحتياجاته وقدراته الخاصة .

شبكة الانترنت العالمية

- انماط التعليم الذاتي

1-التعليم المبرمج programmed

الافكار والخطوات مرتبة ترتيب منطقي ، ينتقل المتعلم من خطوة الى اخرى انتقالا تدريجيا يعطى في نهايتها تغذية راجعة فورية .

2- الحقائق التعليمية packages instruction

نظام تعليمي متكامل مصمم بطريقة منهجية تساعد المتعلمين على التعلم الفعال ، ويشمل مجموعة من المواد التعليمي المترابطة ذات اهداف متعددة ومحددة يستطيع المتعلم ان يتفاعل معها معتمدا على نفسه وحسب سرعته الخاصة ، وبتوجيه من المعلم احيانا ، وتشمل الحقيبة التعليمية على العنوان ، دليل الحقيبة ، الاهداف ، ادوات الاختبار ، الانشطة التعليمية ، الانشطة الاترائية ، دليل المتعلم .

3- التعلم الذاتي بواسطة الحاسب الالي :يعد الحاسب الالي مثاليا للتعلم الذاتي ، حيث يراعي الفروق الفردية

بين المتعلمين ، ويراعي السرعة الادائية للمتعلم ، ومما يدل على فعالية الحاسب الالي في التعلم الذاتي ان كثيرا من المتعلمين يستطيعون الرقي بانفسهم في التعامل معه بمجرد معرفتهم للمبادئ الاساسية ، بالاضافة

1 - عواد جاسم التميمي : طرائق التدريس العامة ، مطبعة دار الحوراء ، بغداد ، 2010 ، ص 128 .

2 - لمياء حسن ديوان : اساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية ، مطبعة النخيل ، البصرة ، 2009 ، ص 8 .

الى وجود الكثير من البرامج المتخصصة لارشاد المتعلم ، والاجابة على الاسئلة ، والاسلوب الشيق الذي يمتاز به الحاسوب .

4- البطاقات التعليمية

أ-بطاقات الاعمال التي تحدد فيها المواد التعليمية .

ب- بطاقات التصحيح : تصحيح الاجابات الواردة في صحيفة الاعمال .

ج- بطاقات التعبير : لتدريب المتعلم على التعبير عن المعنى العام للنص او الحكم الفقهي .

د- بطاقة التعليمات : بيان التعليمات المحددة لتنفيذها .

5- صحف الاعمال

- وتتضمن الاسئلة والمناقشات التي يتفاعل معها الطلاب .

2-1-1-3 المهارات التعليمية باستخدام التعليم الذاتي

1-القدرة على تحقيق التواصل مع الغير .

2- اتخاذ القرارات .

3- تحقيق النجاح .

4- الابداع .

5- القدرة على التعايش مع الاخرين .

6- التكيف مع الظروف المتغيرة .

7- اللياقة عند التعامل مع الاخرين .

8- تعزيز دور الفرد في المحيط الذي يعيش فيه .

9- تنمية شعور الفرد بقيمته الذاتية .

10- القدرة للاخرين .

2-1-2 المهارات الاساسية بلعبة الجمناستيك لجهاز منصة القفز⁽¹⁾

2-1-1-1 المواصفات القانونية لجهاز منصة القفز :يتكون سطح الجهاز من سطح مساحته (120×40)

سم به ميل كما هو موضح بالشكل ، والسطح مصنوع من مادة غير قابلة للترزلق ومكون من طبقتين بهما

تجويف داخلي (فراغ) به مادة رغوية يسمح برد فعل عالي وايضا متزن وفعال وفي جميع اماكن المسطح

ويمكن ضبطه والتحكم في ارتفاعه عن سطح الارض بمسافة تتراوح ما بين (110) سم الى (140) سم والميل

الامامي مصنوع من مواد قابلة لامتصاص الصدمات وسطح الجهاز مائل قليلا في مواجهة اللاعب .

¹ - عبد المنعم سلمان برهم : موسوعة الجمناستيك العصرية ، قسم التربية الرياضية - كلية العلوم التربوية جامعة مؤتة ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ط 1 ، 1995، ص45.

وجهاز منصة القفز الجديدة يتناسب للرجال والسيدات مع اختلاف الارتفاع للسيدات (125) وللرجال (135) وارتفاع المراتب (20) سم وطولها (160) سم وعرض المنصة (40-50) سم طول سلم المنصة (120) سم وعرض السلم (60) سم ، وارتفاع السلم (20) سم ، والمنصة تتصف بالمرونة وتساعد اللاعب او اللاعب على دفع اليدين للقفز عليها بمساعدة سلم الوثب .



- المهارات الأساسية لجهاز منصة القفز⁽¹⁾

1- **القفز فتحا** : وهي اول مهارة يتم تعليمها للمبتدئين للاعبين واللاعبات كما موضح .

- المراحل الفنية للحركة

- المرحلة التمهيديّة

يجب ان يكون الاقتراب في خط مستقيم وان تكون السرعة تزايدية واقصى ما يمكن في اللحظة التي

تسبق الارتفاع .

- **المرحلة الرئيسية**

1- يجب ان تكون زوايا الارتفاع كبيرة لكي تصبح زاوية الصعود صغيرة فتعطي منحنى طيران عال .

2- عندما يندفع الجسم طائرا في الهواء يجب الاحتفاظ باستقامة الجسم والذراعان عاليا .

3- يجب الهبوط على عنق المنصة بزواوية لا تقل عن (30) قرب المستوى الافقي .

4- عندما تصل الكتفان قرب المستوى العمودي تقذف القدمان فتحا للامام مع ثني مفصلي الوركين ودفع

المنصة بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحا قرب الذراعين مع رفع الذراعين عاليا بشكل مائل .

5- عندما يصل الجسم لاقصى ارتفاع قرب نقطة السكون توقف حركة الرجلين وتمد زاويتان مفصلي الوركين

لاعلى يساعد على ذلك انتقال السرعة من الرجلين للطرف العلوي للجسم .

¹ - صائب عطية احمد و ابراهيم خليل مراد : الجمناسيك للصفوف الثانية - كلية التربية الرياضية ، بغداد ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ص20.

- المرحلة النهائية : تمد جميع زوايا الجسم استعدادا للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الارضية للوقوف على بعد (170) سم من طرف المنصة .

- الاخطاء الشائعة

1- تاخر في ضرب لوحة النهوض .

2- خفض في الطيران الاول .

3- وضع اليدين في بداية المنصة .

4- استناد الجسم الى الامام .

5- ضعف في الدفع للطيران الاول .

2- الفقرة المتكورة (ضما)⁽¹⁾

هي المهارة الثانية التي يتم تعليمها للمبتدئين اللاعبين واللاعبات يبين فيها جميع الخطوات التي تؤديها اللاعب او اللاعب .

- المرحلة الفنية للحركة

- المرحلة التمهيديّة : يجب ان يكون الاقتراب في خط مستقيم وان تكون السرعة تزايدية واقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء .

- المرحلة الرئيسية :

1- يجب ان يكون زوايا الارتقاء كبيرة لكي تصبح زاوية الصعود صغيرة فتعطي منحنى طيران عال .

2- عندما يندفع الجسم طائرا في الهواء يجب الاحتفاظ باستقامة الجسم والذراعان عاليا .

3- يجب الهبوط على عنق المنصة بزواوية لا تقل عن (30) قرب المستوى الافقي .

4- عندما تصل الكتفان قرب المستوى العمودي تحسب القدمان ضما الى الصدر ودفع المنصة بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين ضما بين الذراعين مع رفع الذراعين مائلا الذراعين عاليا .

5- عندما يصل الجسم لاقصى ارتفاع قرب نقطة السكون توقف حركة الرجلين وتمد زاويتان مفصلي الفخذين لاعلى يساعد على ذلك انتقال السرعة من الرجلين للطرف العلوي للجسم .

- المرحلة النهائية :

تمد جميع زوايا الجسم استعدادا للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الارضية للوقوف على بعد (170) سم من طرف المنصة .

- الاخطاء الشائعة

1- خفض في الطيران الاول .

2- وضع اليدين في بداية المنصة .

¹ - معيوف دنون حنتوش وعامر محمد سعودي : جمناستك الاجهزة للبنات ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، لسنة 1985 ، ص 183 .

3- سحب الرجلين الى الصدر متاخر .

4- وضع الرجلين على المنصة .

5- انحناء الجسم الى الامام اثناء الدفع .

6- خفض في الطيران الثاني .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ، كونه انسب المناهج التي تعطي نتائج منطقية ، و لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها و يعد المنهج التجريبي " من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة المشكلة ، إذ يمكن من خلاله التنبؤ بالحدث والتحكم بدراسة وتفسير الأسباب (18)

3-2 مجتمع وعينة البحث :ان الاهداف التي تضعها الباحثة لبحثها والاجراءات التي تستخدمها تحدد طبيعة العينة التي تختارها الباحثة لذا اختارت الباحثة الطريقة العمدية لمجتمع بحثها وهم طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (63) طالبة وقد اختارت الباحثة العينة من (32) طالبة بالطريقة العمدية ، اذا شكلت العينة نسبة مقدارها (47%) من مجتمع الاصل، حيث تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، وقد اجريت لهم التجانس والتكافؤ للمجموعتين لقياسات الجسم (الطول ، الوزن ، العمر) .

3-3 تجانس العينة :لكي تستطيع الباحثة ان تُرجح الفروق بين نتائج البحث الى العوامل المستقلة الثلاثة (العمر ، الطول ، الوزن ، دبغي ، القفز من الثابت) ، لذا لجأت الباحثة الى تحقيق التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، اذ ينبغي تكوين المجموعات المتكافئة في الاقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث وتمت عملية التحقق من التجانس بين المجموعتين في المتغيرات المذكورة في الجدول التالي :

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء في متغيرات البحث كافة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	161.03	0.056	0.542
العمر	20.952	1.053	0.439
الوزن	58.787	10.788	1.217
1/2 دبني	8.984	1.717	0.822
القفز من الثبات	2.165	0.149	0.441

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث كافة

الدلالة الاحصائية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوية	0.373	0.915	3.00	1.135	2.903	القفز فتحا
غير معنوية	0.990	0.859	2.312	1.027	2.548	القفز ضما

* ت الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (61) = 2.000

ولغرض التأكد من تكافؤ العينة في المتغيرات كافة تم تطبيق اختبار (T) على المجموعتين (التجريبية والضابطة) وعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة مع نظيرتها (T) الجدولية عند درجة حرية (61) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (2.000) وجد ان القيم المحسوبة جميعها اصغر من قيمة (T) الجدولية وهي مؤشر على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذه المتغيرات وذلك يعني ان العينة متكافئة وكما مبين في الجدول (2) .

3-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

لكي تصل الباحثة الى حل المشكلة يجب ان توفر الادوات المناسبة للبحث وبشكل يضمن نجاح بحثها اذ ان ادوات البحث (هي الوسيلة التي يستطيع بها حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات ، بيانات ، اجهزة) .

3-4-1 وسائل جمع المعلومات

- 1-المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية .
- 3- استمارة تفرغ البيانات .

3-4-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- 1-شريط قياس .
- 2- ساعة توقيت الكترونية .
- 3- ميزان طبي .
- 4- حاسبة الالكترونية .
- 5- عقل الحائط .
- 6- حبل مطاط .
- 7- سلم قفز .
- 8- صندوق مقسم .
- 9- أبسطة بإحجام مختلفة .

10- جهاز الترامبولين .

11- حسان القفز .

12- صناديق مختلفة الارتفاع .

13- منصة القفز .

14- قفاز .

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-5-1 قياسات الطول والوزن والعمر :

قامت الباحثة بإجراء القياسات التالية :

- **الطول** : استخدمت الباحثة لهذا الغرض الرستاميتير وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة خشبية ،

والقائم طوله (250) سم ، بحيث يكون المستوى الصفري في مستوى القاعدة الخشبية ، ويوجد حامل

مثبت افقيا على القائم بحيث يكون قابلا للحركة للأسفل وللأعلى ، تقف الطالبة على القاعدة وبدون ارتداء

الحذاء وظهرها مواجه للقائم ويجب ان تراعي الطالبة شد الجسم للأعلى والنظر للأمام ، يتم انزال الحامل

حتى يلامس الحافة العليا للرأس اذ يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول الطالبة لأقرب واحد سنتمتر .

- **الوزن** : استخدمت الباحثة لهذا الغرض الميزان الطبي ، اذ تقف الطالبة منتصبة على الميزان وبدون

ارتداء الحذاء بحيث يتوزع وزنها بالتساوي على القدمين ، وبعد ذلك تؤخذ القراءة التي يعطيها المؤشر الى

اقرب كيلو غرام واحد ، كما تم تدوين العمر لكل لطالبة وذلك اعتمادا على هوية الأحوال المدنية محددة

باليوم والشهر والسنة بعد ان تم طرح يوم الميلاد باليوم والشهر والسنة من يوم الاختبار ، فحصلنا على

العمر الزمني بالسنة والشهر .

3-5-2 اختبار القفز العمودي في الثبات⁽¹⁾

- **الغرض من الاختبار** : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين (الاطراف السفلى).

- **الادوات اللازمة** : حائط املس بارتفاع مناسب ، شريط قياس ، مانيزيا .

- **وصف الاداء** :

- يضع اللاعب اصابع اليد في المانيزيا ثم يقف مواجهها للحائط ويمد الذراعين عاليا لاقصى ما يمكن ويحدد

علامة على الحائط مع ملاحظة عدم رفع العقبين من الارض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه .

- يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع .

- للامام والى الاسفل مع ثني الركبتين نصفاً (زاوية قائمة) .

- يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للقفز نحو الاعلى ومع مرجحة الذراعين للامام والى الاعلى

للوصل بهما الى اقصى ارتفاع ممكن ، ومن ثم وضع علامة اخرى في اعلى نقطة يصل .

¹ - كاظم جابر امير: الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت . ص 333 .

- حساب الدرجات :

- تحسب الدرجة عن تسجيل طول المختبر ووزنه وتستخدم المعادلة الآتية :

3-5-3 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (اختبار نصف دبرني لمدة (10 ثانية) (1)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلة الرباعية الفخذية ، والفخذية ثنائية الرؤوس والتوامية والاليوية .

- الاجهزة والادوات المستخدمة :

- حمالة ثقل .

- بار حديدي .

- اقراص حديدية متنوعة .

- طريقة اداء الاختبار : وضع البار الحديدي على الاكتاف مستندا على العضلة المربعة المنحرفة ، ومن وضع الوقوف يبدأ المختبر يخفض الجسم ويأسرع ما يمكن لحين وصول مفصل الركبة الى حدود (90) درجة ، مع مراعاة المحافظة على استقامة وشد عضلات الظهر ، وعدم رفع العقب من الارض وملامسة القدم كاملة للأرض .

- التسجيل : حساب عدد التكرارات خلال المدة الزمنية المحددة لأداء الاختبار .

3-6 التجربة الاستطلاعية : اكدت معظم البحوث والدراسات على اهمية التجربة الاستطلاعية للبحث وذلك من خلال التعرف على المعوقات وتلافيها في التجربة الرئيسية ، اذ تعد التجربة الاستطلاعية (تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها) . (2)

وقامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2017/12/14) على عينة مكونة من (3)

طالبات من خارج العينة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

1- التعرف على المعوقات والصعوبات التي يمكن ان تواجه الباحثة خلال التجربة الرئيسية .

2- التعرف على سلامة الاجهزة والادوات . 3- التأكد من استيعاب افراد العينة لمفردات الاختبار .

4- التعرف على الكفاءة كادر العمل المساعد . (*)

5- معرفة الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .

- frederic delavier. Op . cit . p 80

2 - قاسم المنلاوي : الاختبار والقياس والتقوم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 107 .
* الكادر المساعد:

1- أ.م. د سناء علي : تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

2- م. زينب صباح : تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

3- م.م. فاطمة حسن : تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

3-7 الاختبار القبلي : تم اجراء الاختبارات القبليه على عينة البحث (لمجموعتين الضابطة والتجريبية) وذلك في يوم (2017/2/11) وتام الساعة (9:30) والمصادف (يوم الاحد) في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة ، وتم اجراء اختبارات من قبل (الفريق المساعد) .
ويجب التسلسل التالي :

- 1-تم اجراء الاختبارات لكافة افراد العينة .
- 2- تم اختبار كل فرد من افراد العينة البحث على حدة لكل اختبار لغرض الدقة في اجراء عملية الاختبارات .
- 3- تم اجراء الاختبار الثاني بعد الانتهاء من الاول وهكذا لكافة افراد العينة .

3-8 خطوات اجراءات البحث

- 1-الاختبارات القبليه لمهاتري (القفز فتحا ، القفز ضما) على منصة القفز .
- 2- الاسلوب التعليمي المقترح .

عمدت الباحثة الى اعداد وحدة تعليمية تضمنت صور واطارات وضعت للطالبات لكي تكون ذاكرة الطالبات نشيطة اثناء تنفيذ المهارات وتوفير التغذية الراجعة لهم بصورة مباشرة .

كما عمدت الباحثة الى ترتيب الاطارات في تتابع معين ، ويقصد بالإطارات التعليمية هي الوحدات التي تعطى للطالبة بشكل سيديات لكي تزيد من مدارك المتعلم في زيادة ادائه ومعرفته للمواقف التعليمية ، ثم يبدا عرض المادة التعليمية على المتعلم في وحدات الفريق المساعد :

وحدات صغيرة ، مع تقديم اسئلة لمعرفة مدى استيعابه للمادة التعليمية من اعطائه الاجابات الصحيحة فورا على كل استجابة ، كما يمكن ان تعرف المادة التعليمية على شكل صور منها لفظية والمصورة او السمعية . لاداء المهارة المطلوبة تعليمها في كل وحدة تعليمية في القسم التحضيري من الدرس متعينا بذلك بالتعليم الذاتي على المجموعة التجريبية فقط .

اما المجموعة الضابطة كانت تعمل على حسب المنهج المتبع من قبل الكلية ومدرس المادة ، وتم تطبيق مفردات المنهج على افراد عينة البحث حسب دروسهم في الجدول الاسبوعي فقط كانت مدة المنهج (6) اسابيع وبهذا يكون مجموع الوحدات (12) وحدة تعليمية بواقع وحدتين بالأسبوع ، وكان المنهج المعد للعينة التجريبية التي ينفذ عليها البرنامج التعليمي وبقية الطالبات يأخذن الوحدة التعليمية بشكل اعتيادي كما هو متبع من قبل المدرس . كما عمدت الباحثة اسلوب التدرج في اعطاء المهارات (القفز فتحا ، القفز ضما) كما هو متبع من قبل منهج الكلية .

3-9 الاختبارات البعدية : عمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات البعدية يوم الاحد (2018/3/25) في تمام الساعة (9:30) صباحا في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة ، وفي نفس الظروف التي جرت بها الاختبارات القبليه وعلى نفس العينة التجريبية والضابطة .

3-10 الوسائل الاحصائية : استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) لمعالجة البيانات .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية .

4-1-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

جدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ المعياري	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
القفز	التجريبية	1.135	2.903	0.703	6.806	0.163	23.946	معنوي
فتحا	الضابطة	0.915	3.00	0.822	5.968	0.212	13.944	معنوي
القفز	التجريبية	1.027	2.548	0.773	6.741	0.187	22.317	معنوي
ضما	الضابطة	0.859	2.312	0.803	6.00	0.158	23.287	معنوي

* ت الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30) = 2.042 .

* ت الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (31) = 2.042 .

من خلال ملاحظة جدول (3) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لحركة القفز فتحا ، حيث كان الوسط الحسابي لمهارة القفز فتحا للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (2.903) وانحراف معياري (1.135) اما الوسط الحسابي لمهارة القفز فتحا للاختبار البعدي كان (6.806) وانحراف معياري (0.703) وبخطأ معياري (0.163) وكانت قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية (23.946) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.042) .

اما الوسط الحسابي لمهارة القفز فتحا للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي كان (3.00) وانحراف معياري (0.915) اما الوسط الحسابي لمهارة القفز فتحا للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي كان (5.968) وانحراف معياري (0.822) وبخطأ معياري (0.212) وكانت قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة (13.944) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.042) .

اما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لحركة القفز ضما حيث كان الوسط الحسابي لمهارة القفز ضما للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (2.548) وانحراف معياري (1.027) اما الوسط الحسابي لمهارة القفز ضما للاختبار البعدي كان (6.741) وانحراف معياري (0.773) وبخطأ معياري (0.187) وكانت قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية (22.317) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.042) .

اما الوسط الحسابي لمهارة القفز ضما للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي كان (2.312) وبنحرف معياري (0.859) اما الوسط الحسابي لمهارة القفز ضما للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي كان (6.00) وبنحرف معياري (0.803) وبخطاً معياري (0.158) وكانت قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة (23.287) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.042) .

4-1-2 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج في الجدول (3) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية ولصالح الاختبارات البعديّة ويرجع سبب ذلك إلى فاعلية المنهج التعليمي والتعليم الذاتي مما سهل من عملية تعليم المهارات الأساسية قيد البحث على جهاز منصة القفز، حيث شملت الوحدات التعليمية تدريب مجموعة العضلات العاملة على أداء تلك المهارات أي اشتملت الوحدات التعليمية على كلا الجانبين التعليمي والتدريبي وعدم اقتصره على جانب واحد كما هو الحال في الوحدة التعليمية المطبقة على المجموعة الضابطة حيث اقتصر على الاداء المهاري فقط ، وهذا يتفق مع ما جاء به مرجان " ان تنمية القوة العضلية الخاصة بالإضافة الى التنمية المهارية في نفس الوحدة التعليمية يؤدي الى سرعة اتقان التعلم الحركي " (1) .

وترى الباحثة ان القوة العضلية للذراعين والرجلين نكتسب اهمية مطلقة في رياضة الجمناستك اذ تحتاجها الطالبة لتنفيذ المهارات الحركية المتعددة والمتنوعة ، فيجب ان " يتميز لاعب الجمناستك المثالي بالقوة العضلية لمنطقة حزام الكتفين والذراعين والبطن والظهر والرجلين والتي تمكنه من اداء حركات القوة سواء كانت رفع الجسم او خفضه او تثبيته ، كذلك تمكنه من اداء المهارات التي تتطلب مرجحات على الاجهزة المختلفة " (2) ، كما هو الحال في المهارات قيد البحث .

أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في تلك المهارات ويعود ذلك إلى المنهج التعليمي الموضوع من قبل مدرس المادة فقط وهذا يتفق مع ما ذكره (عادل عبد البصير ، 1990) بان طرق الاعداد البدني ووسائله التي يمكن استخدامها في التدريب تؤدي الى تنمية وتطوير القدرة الرياضية والتي تتصف بمستوى عال وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص سواء كان بدني او مهاري (١٠) . ويتشابه ذلك مع ما ذكره (فوزي يعقوب وعادل عبد البصير ، 1985) الى ان الاعداد البدني هو الدعامة التي يرتكز عليها اللاعب لإمكانية الوصول بحالة التدريب لأعلى المستويات الرياضية في رياضة الجمناستك (1) .

(1) مرجان ثائر محمد (اقتبس) علي عبد الحسن وهيثم حسن عبد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي ، مجلة علوم تربية رياضية ، ع 3 ، مج 5 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006 م ، ص 122 .

(2) الإدارة العامة للبحوث الرياضية : انتقاء ناشئي الجمناز ، مصر ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، 1995 م ، ص 9 .

(3) عادل عبد البصير : اسس ونظريات الجمناز الحديث ، ط 1 ، 1990 ، ص 96 .

(4) فوزي يعقوب رزق الله وعادل عبد البصير : النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمناز ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1985 ، ص 15 .

(١٠) كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد نصر رضوان : مقدمة التقييم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .

4-2 عرض نتائج الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمتغيرات البحث

جدول (4)

يبين نتائج الفروق للمجموعتين في الاختبار البعدي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
القفز فتحا	6.806	0.703	5.968	0.822	4.339	معنوي
القفز ضما	6.741	0.773	6.00	0.803	3.733	معنوي

* ت الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (61) = 2.000 .

لغرض معرفة معنوية الفروق للأوساط الحسابية بين نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في مهارة

القفز فتحا وضما قامت الباحثة بعرض النتائج كما مبين في الجدول (4)

حيث كان الوسط الحسابي لمهارة القفز فتحا للمجموعة التجريبية (6.806) وبانحراف معياري

(0.703) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد كان (5.968) وبانحراف معياري (0.822) وقد كانت

قيمة ت المحسوبة (4.339) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية (2.000) وتحت مستوى دلالة (0.05) و درجة

حرية (61) . اما الوسط الحسابي لمهارة القفز ضما للمجموعة التجريبية فقد كان (6.741) وبانحراف

معياري (0.773) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد كان (6.000) وبانحراف معياري (0.803)

وقد كانت قيمة ت المحسوبة (3.733) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية (2.000) وتحت مستوى دلالة

(0.05) و درجة حرية (61) .

4-2-1 مناقشة النتائج

وترجع الباحثة تطور المجموعة التجريبية الى اعداد مادة تعليمية و المهارات الاساسية (القفز فتحا

وضما) لمنصة القفز الذي تم بطريقة منظمة وسلسلة ومتدرجة تمكن الطالبة من تتابع استيعابه والقدرة على

اكتسابها كمهارة وفق قدراتها الذاتية ووفقا احتياجه من التعلم وقد اكد كمال عبد الحميد ومحمد نصر رضوان

(1994) ان المعلم عليه ان يحدد الحاجات الخاصة بالتلاميذ وعليه ايضا ان يقدم لهم من خلال التعليم ما

يشبع الحاجات . (2)

وكذلك ان التعليم الذاتي يعطي الفرصة لكل طالبة لان تتلقى تغذية راجعة فورية عن طريق استخدام

الفيديو او الصور او الوحدات التعليمية مما ادى الى بناء المعلومات والخبرات على اساس سليم وبطريقة لا

تتراكم بها الاخطاء فتعزيز كل اداء تأدية الطالبة يساهم في حل الكثير من مشكلات التعليم وتساعدنا وتزودنا

بما تحتاج اليه بهدف ملئ الثغرات في اداء المهارات واعادتها الى المسار الصحيح .

1- كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد نصر رضوان : مقدمة التقييم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994

2 عنيات احمد عبد الفتاح : استخدام التعليم المبرمج في كليات التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، 1980

وهذه النتائج تتفق مع عنايات عبد الفتاح الى ان (التقدم طراً على المجموعة التجريبية والى طريقة التعليم الذاتي باستخدام اساليبه المتنوعة ساهم في تنوع الاسلوب التعليمي مما زاد الحماس والدافعية لدى الطالبات كما ان طريقة عرض الفيديو والصور ساعدت على تحسن مستوى الاداء المهاري للأداء على منصة القفز) .

اما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على المنهج المتبع والذي اعتمد عليه مدرس (من الشرح والنموذج) ليس بها وضوح للأهداف التعليمية لدى المتعلمين مما يؤثر سلباً على الاداء المهاري وهي تفتقر الى الاثارة والتشويق ويبعث الملل في نفس الطالبات ، كما التغذية الراجعة لا تكون متوفرة بالشكل الذي يساعد على بناء المعلومات لدى للطالبات .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة تم استنتاج ما يلي :

- 1- أن للتعليم الذاتي أثره الايجابي في تعليم المهارات الأساسية لمنصة القفز (للقفز فتحاً وضمماً) .
- 2- للتعليم الذاتي أثره الواضح تطوير مستوى الأداء المهاري لمنصة القفز .
- 3- للتعليم الذاتي التأثير الايجابي في تطوير سرعة الأداء المهاري لمنصة القفز .

5 ٤ التوصيات

- 1- توصي الباحثة بضرورة استخدام التعليم الذاتي في تعليم المهارات الأساسية لمنصة القفز .
- 2- ضرورة إجراء بحوث مشابهة في تعليم المهارات الأساسية (منصة القفز بالقفز فتحاً وضمماً) .
- 3- إجراء بحوث مشابهة على مراحل عمرية مختلفة .
- 4- توصي الباحثة على ضرورة الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة في تعليم مهارات الأساسية في الجمناستك .

المصادر العربية

- الإدارة العامة للبحوث الرياضية : انتقاء ناشئي الجميز ، مصر ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، 1995 م .
- نائر احمد غباري و خالد محمد ابو شعيره : سيكولوجيا التعلم وتطبيقاته الصفية، ط1 ، عمان ، مكتبة دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 2008 .
- حسين محمد ابو رياش : التعلم المعرفي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2006 .
- صائب عطية احمد وابراهيم خليل مراد : الجمناستك للصفوف الثانية - كلية التربية الرياضية ، بغداد ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- عادل عبد البصير : اسس ونظريات الجميز الحديث ، ط1 ، 1990 .
- عبد المنعم سلمان برهم : موسوعة الجمناستك العصرية ، قسم التربية الرياضية - كلية العلوم التربوية جامعة مؤتة ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ط1 ، 1995 .
- عواد جاسم التميمي : طرائق التدريس العامة ، مطبعة دار الحوراء ، بغداد ، 2010 .

- عنايات احمد عبد الفتاح : استخدام التعليم المبرمج في كليات التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، 1980 .
- فوزي يعقوب رزق الله وعادل عبد البصير : النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1985 .
- فاخر عاقل : التعلم ونظرياته ، ط 7 ، لبنان ، دار العلم للملايين ، 1993 .
- قاسم المندلاوي : الاختبار والقياس والتقييم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990
- كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط 2 ، جامعة بغداد ، 1987 .
- كاظم جابر امير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت .
- كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد نصر رضوان : مقدمة التقييم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- لمياء حسن ديوان : اساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية ، مطبعة النخيل ، البصرة ، 2009 .
- مرجان ثائر محمد (اقتبسه) علي عبد الحسن وهيثم حسن عبد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي ، مجلة علوم تربية رياضية ، ع 3 ، مج 5 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006 م .
- معيوف ذنون حنتوش وعامر محمد سعودي : جمناستك الاجهزة للبنات ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، لسنة 1985 .
- وجيه محجوب واخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط 2 ، بغداد ، 2000 .
- وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه . عمان . دار المناهج للنشر والتوزيع . 2001 .
- وجيه محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002 .
- وفيقه مصطفى سالم : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، ج 1 ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2001 .
- يعرب خيون : التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الهمزة للطباعة ، 2002 .

المصادر الأجنبية

- schmidt A. Richard g timothy d , lee; motor control and learning , 2nd , humen kentiks , 1999 , p264 .
- frederic delavier. Op . cit . p 80.