

تأثير تمارينات تعليمية باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الخاصة بمرحلة جهازي المتوازي والعقلة بالجمناستك الفني للرجال

م.د. حيدر صبيح نجم ، م.م. قحطان محمد جبار

العراق. جامعة ميسان. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Haida_33@yahoo.com

الملخص

هدف الدراسة : التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة وتمارين القدرات الحركية وأسلوب المهارة في تعلم وإتقان وتطوير مهارة المرحلة لجهازي المتوازي والعقلة بالجمناستك الفني للرجال.

استخدم الباحثان البرنامج التعليمي على عينة قوامها (30) طالب من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لفرعي العلوم التطبيقية والنظرية اجامعة ميسان، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية (فرع التطبيقي) وضابطة (فرع النظري) بواقع (15) طلاب لكل مجموعة وبواقع (2) وحدات تعليمية في كل اسبوع ولمدة (2.5) أشهر، وتخلل المنهاج تمارين على أجهزة (جهاز عقلة ومتوازي واطئ)، وأدوات (حبال مطاطية ، وأحزمة تثبيت) ووسائل مساعدة وسمعية وبصرية، واستمر تطبيق البرنامج مدة (10) أسابيع أي (20) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين أسبوعياً للتجريبية، وقد استخدم الباحث مبدأ التدرج في تعليم مهارة قيد البحث للجهازين، حيث استخدم في البداية جهاز العقلة الواطئ والمتوازي مختلف الارتفاع وابطسطه إسفنجية عالية تحت الجهازين وكذلك استخدمت المساعدة اليدوية (وقوف مساعدين قرب الجهازين). وأعطيت لكلا المجموعتين (60) محاولة باستخدام أبسطة إسفنجية لكلا الجهازين لغرض الأمن والسلامة عند المحاولات التي من خلالها تخطت المجموعة التجريبية عنصر الخوف والقلق من المرجحات الطويلة على الجهازين والتي هي اساس لأداء بقية متطلبات الجهازين من المهارات الصعبة الأداء.

وتضمن البحث أهم القدرات الحركية والمهارية وتم اختيارهن من خلال توزيع استبانات على خبراء ذوي الاختصاص والخبرة وعددهم (13) خبير. وكانت أهم النتائج التي توصل إليها البحث فقد ثبت فاعلية استخدام الوسائل المساعدة والتمارين التعليمية الحركية وأسلوب الخاص بالمهارة في تعليم مهارة قيد البحث للجهازين بشكل أفضل وكان له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء القريب للأمثل لمهارة الطلبة من خلال توفير السلامة وعدم الخوف والتردد من الوقوع بالإصابات وبالتالي رفع مستوى الأداء الحركي والمهاري لبقية مهارات الجهازين للطلبة في المحاضرات العملية.

الكلمات المفتاحية : تمارينات تعليمية ، وسائل مساعدة ، القدرات الحركية ، بالجمناستك الفني للرجال

The effect of teaching exercises using aids in the development of
some motor abilities and weighted skill of the parallel and
acupressure devices in the men's technical gymnastics .

Lect.Dr . Haidar Sabeeh Najem, Assistant Lect. Qahtan Mohammed Jabbar
Iraq. University of Maysan. College of Physical Education and Sports Sciences
Dr.Haida_33@yahoo.com

Abstract

The study objective is to identify the effect of the use of some aids and exercises of motor abilities and skill in learning , mastering and developing the weighted skill of the parallel and acupressure devices in the men's technical gymnastics .

The researcher used the educational program on a sample of (30) students from the second stage in the Faculty of Physical Education and sport Sciences of the branches of Applied Sciences and the theory / University of Maysan, divided into two experimental groups (Applied Branch) and a control (theoretical branch) by 15 students per group, 2) Educational units per week for 2.5 months. The approach included exercises on devices (a machine of acupressure and parallel and low devices), tools (rubber ropes, belts) and aids, audio and visual aids. The program continued for 10 weeks, (20) units and two units per week for experimental. The researcher used the principle of gradual education in skill Under consideration for two devices, where initially low and parallel acupressure device a bar and parallel of various heights and a spongy mats under high spongy were used as well as manual assistance (standing assistants near the two devices). Both groups were given an 60 attempts to use spongy mats for both devices for the purpose of safety and in the attempts by which the experimental group exceeded the element of fear and anxiety of the long weights on the two devices, which are the basis for the performance of the rest of the requirements of .the two devices of difficult skills performance

The research included the most important motor skills, and skills were chosen through the distribution of questionnaires to experts with expertise and experience number (13) experts. The most important results of the research proved the effectiveness of the use of aids and exercises and the motor educational method of skill in teaching the skill in search of the two devices better and had a positive impact in raising the level of performance near optimum for the skill of students by providing safety and non-fear and frequency of injury and therefore raising the level of motor and skill performance of the rest of the skills of the two organs in .the practical lectures

Keywords: Teaching exercises, aids, motor abilities, men's gymnastics

1- المقدمة :

يعد التعلم الحركي احد فروع العملية التعليمية والتي تميز حياة الكائن الحي، حيث لا يخلو النشاط البشري بمختلف أنواعه من التعلم والتعلم الحركي، وتتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي في عملية انتقال المعلومات من المدرب أو المدرس إلى اللاعب أو التلميذ، كذلك في التغيرات في السلوك الحركي والنتيجة من العملية التعليمية والتي تهدف إلى إكساب المتعلم أو اللاعب صفات أو قدرات حركية ومهارية. وتعد رياضة الجمناستك من أوائل الرياضات التي ترقى بأداء الرياضي الى حدود المتعة وتحتل موقعا بين الفعاليات الرياضية الفردية لأنها العمود الأساس لكل الألعاب الرياضية في النشاط الخاص والتي قد شهدت تطوراً ملحوظاً بفضل الدعم والرعاية الكبيرة من الكليات التربوية والباحثين في هذا المجال في تطوير أجهزة أعدت خصيصاً لتعليم الحركات الصعبة والتي تعتمد بشكل كبير من خلال استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المساعدة في التعلم مهارة قيد البحث والتي تصب في مصلحة العملية التعليمية لتحسين المسار الحركي من خلال تنمية عناصر اللياقة الحركية والمهارية الخاصة لأن أي طلوع أو دوران حول الجهاز يتم خلال المرحلة. وتعد مهارة المرحلة في اجهزة المتوازي والعقلة هي من المتطلبات الخاصة والتي يتحتم القيام بها في بداية كل فعالية على الجهازين وهي مفتاح لكافة تمارين الاستناد والتعلق في زيادة كمية الحركة الزاوية بالتحضير لحركات الترك وإعادة المسك والهبوط لغرض الربط وزيادة التعجيل بالدوران.

لذا تكمن أهمية البحث في اعداد برنامج لتمرينات تعليمية حركية وتمرينات بأسلوب مهارية وبوسائل ميكانيكية واجهزة وأدوات مساعدة سمعية وبصرية غرضها تطوير أهم القدرات الحركية والمهارية لمهارة قيد البحث يتيح للمتعلمين من طلبة الكلية استغلال الوقت والجهد وسرعة تطور الأداء وبالإضافة الى الخوض في هكذا بحوث تخص أجهزة الجمناستك كونها تتطلب مسارات حركية خاصة ودقة في الأداء الحركي وبذلك سوف يساهم هذا البحث في حل مشكلة من مشاكل التعليم لمهارات المرحلة الاساسية في حقل جمناستك الأجهزة للرجال ضمن العملية التعليمية الجامعية وإيجاد السبل الكفيلة والحلول الناجحة لها.

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة كونهما تدريسي في كلية التربية الرياضية ومدرسا لمادة الجمناستك ومن خلال مشاهدتهما المتكررة في سير عملية تعليم المهارات الأساسية وجدا أن هناك صعوبة في بطئ تعلم اغلب الطلاب لهذه المهارة وذلك لوجود نوعا ما من الصعوبة في أدائها وخاصة على المتوازي تكون اغلبية المرجحة من الحوض وليس من الأكتاف لخوف الوقوع بخلع بالأكتاف بجسم منتصب كما لاحظنا تراجع وتدني في المسد توى الحركي والمهاري لهذه المهارة لدى الطلاب في ضوء نتائج الامتحانات العملية ضمن المنهاج الدراسي المقرر لذا ارتأى الباحثان في دراسة هذه المشكلة والإجابة على التساؤلات الآتية:-

1- ما القدرات الحركية والمهارية الخاصة بجهازي المتوازي والعقلة قيد الدراسة والتي ينبغي تحسينها لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للوصول للأداء التكنيكي الأمثل للمرجحة ؟

2- ما مواصفات تمارين البرنامج التعليمي المقترح وأسلوب المهارة والأهداف والمحتوى وطرق التدريس والتعلم والوسائل التعليمية النموذجية وأساليب التقويم (الذي يحسن القدرات الحركية الخاصة لمهارة قيد البحث لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

3- مدى مساهمة البرنامج التعليمي المقترح من خلال التمرينات المختارة والمساهمة تحسين الأداء الحركي والمهاري الخاص لمهارة قيد البحث من خلال توفير الوسائل الميكانيكية والسمعية والبصرية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟ كلها لغرض إزالة عامل الخوف والتردد من وقوع اصابات الكتف اثناء المرجحة للجهازين لدى كثير من الطلبة وشعورهم بالأمان والتشويق والتي قد تسهم فعلا في التعرف على إيجاد وسائل علاجية أفضل تساعد في تعليم الطلاب وتوهمهم في التغلب على صعوبة أداءهم الحركي، ومن ثم توظيفها ومعرفة تأثيرها في تطوير بقية مهارات الجهازين المختلفة الصعوبة. ويهدف البحث الى :

1- إعداد تمرينات تعليمية لتنمية بعض القدرات الحركية والمهارية والخاصة بمهارة المرجحة لجهازي المتوازي والعقلة بالجمناستك الفني للرجال.

2- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية في تنمية بعض القدرات الحركية والمهارية والخاصة بمهارة المرجحة لجهازي المتوازي والعقلة بالجمناستك الفني للرجال.

3- التعرف على نسبة التطور للمجموعة الافضل في بعض القدرات الحركية والمهارية والخاصة بمهارة المرجحة لجهازي المتوازي والعقلة بالجمناستك الفني للرجال.

4- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات الحركية والمهارية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين) نظرا لملائمة لطبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

يعد اختيار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لفرعي النظري (الضابطة) والتطبيق (التجريبية) والبالغ مجتمع عددهم (45) طالب ويشكلون نسبة (88%) على شعبتين (2,1) وتم اختيار العينة البالغ عددهم (30) طالب بشكل عشوائي بأسلوب القرعة الأرقام الزوجية بالتسلسل وتم استبعاد (5) طلاب بسبب الغياب واستخدام (15) طالب للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم في التجربة الرئيسية لتفادي الانحياز وجدول (1) يبين نسب حجم العينة.

الجدول (1) يبين نسب حجم العينة

مجتمع البحث	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية
المجتمع أكمله	45 طالب	-----
عينة البحث	30 طالب	66%
التجربة الاستطلاعية	10 طلاب	22%
المستبعدين للغياب والإصابة	5 طلاب	11%
المجموع	40 طالب	88%

وقد تم تكافؤ العينة إحصائياً في كل من متغيرات (الطول، الوزن، العمر). والمتغيرات الحركية والأداء المهاري لكلا الجهازين وجدول (2) أدناه يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التكافؤ.

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التكافؤ

مستوى الدلالة	قيمة t		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			القياسات والاختبارات الحركية والمهارية
	الجدولية	المحسوبة			± ع	س	القياس	
غير معنوي	2.048	0.510	1.22	22.2	1.4	21.9	شهر/عام	العمر
غير معنوي		0.485	1.35	161.35	1.84	161.7	م/سم	الطول
غير معنوي		1.711	1.28	56.45	0.74	55.65	الكتلة/كغم	الوزن
غير معنوي		0.750	4.020	10.30	4.637	11.45	م/سم	مرونة
غير معنوي		1.365	0.529	7.615	0.597	7.845	ثا	رشاقة
غير معنوي		1.101	0.550	3.700	0.405	3.563	ثا	توافق حركي
غير معنوي		1.120	1.620	4.9	0.625	4.5	درجة	مرجحة المتوازي
غير معنوي		2.020	1.440	4.61	1.012	3.25	درجة	مرجحة العقلة

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-2=30-2=28)

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

- مصادر عربية وأجنبية
- أجهزة جمناستك متوازي وعقلة منخفضة وشريط قياس (فيتة)
- صندوق خشبي مقسم مختلف الارتفاع
- متوازي واطئ بارتفاع (50) سم وحلق واطئ
- مسطرة جونس المقسمة وكرات طبية
- حبال مطاطية وأسطح إسفنجية ولوحة النهوض (قفاز)
- ساعة توقيت واستبانة واستمارة تقييم الأداء
- أدوات مكتبة (أوراق وأقلام) وبورك للتخطيط وطباشير
- شريط قياس وكارتات صفراء وحمراء وشواخص عدد (2)
- حزام أمان يدوي وجهاز وثب عالي
- حبل على ارتفاع (1.40م) وحبال تسلق للتقوية وحبال مطاطية.
- انتقال مختلفة وحزام أمان معلق (لونجا)
- أقماع تدريب عدد (4)

2-4 الإجراءات الميدانية للبحث :

2-4-1 تحديد متغيرات القدرات الحركية :- استعان الباحثان بالمصادر والمراجع الخاصة للتدريب الرياضي بالجمناستك لغرض تحديد أهم المتغيرات الخاصة بالأداء الحركي ووضعها في استمارة استبيان ومن ثم عرضها على الخبراء والمختصين في الاختبارات والقياس وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استخراج الأهمية النسبية لكل اختبار ، وتم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة (65% فما فوق) (ديوبولد, فان دالين , 1980, ص170) وكما مبين في الجدول (3) أدناه.

الجدول (3) يبين استخراج الأهمية النسبية

ت	القدرة الحركية الخاصة	ت	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
1	المرونة	1	ثني الجذع من الوقوف على صندوق ارتفاع (50سم)	1	7.69%
		2	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	11	84.62%
		3	التقوس من الخلف للانبطاح	1	7.69%
2	لرشاقة	1	الجري المكوكي أو سباق المكعبات 4×9م	10	7.69%
		2	الركض المرتد 2×10م	2	15.38%
		3	الركض الزكزاكي (4×2م) بوجود اربع حاجز أو أقماع	1	76.92%
	التوافق	1	اختبار نط الحبل	1	7.69%
		2	الجري على شكل رقم 8	3	23.08%
		3	اختبار الدوائر الرقمية	9	69.23%

2-4-2 تحديد متغيرات المهارية : قام الباحثان بتعيين مهارات المرجحة الأساسية على جهاز المتوازي من الاستناد الأمامي والمرجحة الطلوع الأمامي والخلفي للوقوف الموازي الخلفي لجهاز العقلة .

2-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2-5-1 الاختبارات الحركية المستخدمة :

2-5-1-1 اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل (المرونة) :

(علي سلمان الطرقي ، 2012 ، ص54)

- الهدف من الاختبار:

قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل .

- الأدوات المستخدمة :

مسطرة جونسون المدرجة الموضوعة فوق صندوق بعلو القدمين وملاصقة لهما بحيث لا تعيق مد مشطي الذراعين الى ابعد مسافة من فوق اصابع القدمين الملاصقتين على الارض من الجلوس الطويل

- إجراءات الاختبار:

عند الإشارة يبدأ المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين الأرض ويحاول المختبر مد الذراعين أماما على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة ويجب البقاء ثابتا (2-3 ثا) وتعطى له من (2-3) محاولة .

- حساب الدرجة :

تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه . وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية

2-5-1-2 اختبار جري الزكزاك المتعرج بالزمن (4×2م) :

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1982 ، ص254)

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة) أثناء الجري

- الأدوات المستعملة :

شريط قياس، وعدد كراسي أو أقماع تدريب (4) وعدد (2) ساعة إيقاف للزمن.

- تعليمات الاختبار:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند نقطة (أ) وعند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي أو الأقماع على شكل (8) ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير، ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب).

- حساب الدرجات :

درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب (0,1) عشر من الثانية.

2-1-5-2 اختبار الدوائر المرقمة :

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 2001 ، ص154)

- الهدف من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين القدم والعين .

- الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف وطباشير لتخطيط دوائر على الأرض.

- تعليمات الاختبار:

يرسم على الأرض (٨) دوائر ، على أن يكون قطر كل منها (٦٠) سم، وترقم الدوائر من (8-1)

- تعليمات الاختبار: يقف المختبر داخل دائرة رقم (1) وعند الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالقدمين معا الى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) وحتى الدائرة رقم (٨) بأقصى سرعة . ويعطى المختبر ثلاثة محاولات ويحسب زمن أفضل محاولة .

- حساب الدرجات :

يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ لحظة إعطاء الإشارة والانتقال عبر الدوائر حتى الدائرة رقم (٨)

2-6 التجارب الاستطلاعية :

2-6-1 التجربة الاستطلاعية (الأولى) للأداء المهاري والمتغيرات الحركية.

أجريت هذه التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعبين من أفراد مجتمع البحث وقد تمت الاختبارات يوم الخميس بتاريخ 2016/10/23-19 في تمام الساعة (9) صباحا في القاعة الداخلية للجمناستك بكلية التربية الرياضية جامعة ميسان قبل قيامه للتجربة الرئيسية , وكان الغرض من إجرائها الوقوف على الصعوبات والمعوقات ومدى ملائمة اختبارات المتغيرات الحركية مع قدرات وإمكانيات الطلبة قبل إجراء الاختبارات الرئيسية ومحاولة تلافيها , وقد أعيدت التجربة على اللاعبين بعد (5) أيام .

2-6-2 التجربة الاستطلاعية (الثانية) للمنهاج الإلكتروني:

أجريت هذه التجربة الاستطلاعية على نفس عينة المكونة من (5) لاعبين من أفراد مجتمع البحث وقد تمت الاختبارات يومي الأحد والأربعاء بتاريخ 2015/11/6-2 في تمام الساعة (9) صباحا في القاعة الداخلية للجمناستك والحاسبات بكلية التربية الرياضية جامعة ميسان قبل قيامه ببحثه لمعرفة مدى ملائمة التمارين الحركية وتمارين أسلوب المهارة والحبال المطاطية والجهزة الميكانيكية المتوفرة لقدرات وإمكانيات الطلبة.

2-7-1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للأداء المهاري للمجموعتين التجريبيّة والضابطة بتاريخ 2016/11/9 بينما اختبارات الجانب الحركي بتاريخ 2016/11/13 في القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان

2-7-2 المنهاج التعليمي المقترح وتنفيذه :

جدول (4)

يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
تجريبية	- قدرات حركية خاصة - مهارات المرجحة	التمرينات الخاصة لتطوير القدرات الحركية والمنهج الاعتيادي للضابطة	- قدرات حركية - مهارات لمرجحة مقارنة
ضابطة	- قدرات حركية خاصة - مهارات المرجحة	المنهج الاعتيادي للمجموعة الضابطة	قدرات حركية مقارنة - مهارات لمرجحة

يتميز المنهج التعليمي من غيره عن المناهج التدريبيّة بدور كبير للباحثان على "وصف الوضع الراهن للصفة أو الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو أحداث تغييرات ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها وبرمجتها". (زكي مصطفى وآخرون , 2008 , ص51) حيث أحتوى على (20) وحدة تعليمية وبلغ عدد الوحدات في الأسبوع الواحد (2) وحدة ولمدة (10) أسبوع ولكل متغير حركي ومهارة قيد البحث (4) وحدات تعليمية (3) وحدات لتعليم المتغير داخل قاعة الجمناستك و(1) وحدة لمشاهدة أداء الطالب وتصحيح أخطائه بمقارنه مع الأداء المثالي (لاعب منتخب ناشئ) داخل قاعة الحاسبات عن طريق التغذية الراجعة التعزيزية ليومي الأحد والأربعاء وبلغت زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة والتي أحتوت على ثلاث أقسام وهي القسم التحضيري وزمنه (10) دقيقة والتي أحتوى على الإحماء

(العام - والخاص) والقسم الرئيسي حيث بلغ (70) دقيقة مقسم إلى (30) دقيقة قسم تعليمي وتصوير فيديو للأداء المثالي و(40) دقيقة قسم تطبيقي وهذا القسم هو الذي يخص المنهاج بتمارين الحركية واسلوب المهارة والوسائل الميكانيكية , وأحتوى القسم الأخير الختامي وزمنه (10) دقيقة (ملحق 2،3،4)

ويبين الجدول (5) أقسام الوحدة التعليمية. حيث استخدم أجهزة عقلية ومتوازي مختلف الارتفاع في البداية وأبسطة إسفنجية عالية وحبال مطاطية واستخدم المساعدة اليدوية (وقوف مساعدين قرب كل جهاز) وأثقال حديدية وبعد عدد من التكرارات في أداء المهارة من قبل الطلاب تم تقليل استخدام الوسائل المساعدة وبالتدرج إلى أن تخطت المجموعة التجريبية

عنصري الخوف والقلق عند أداء المهارة بتوفير وسائل الأمن والمساعدة. أما الضابطة فقد استخدمت الطريقة التقليدية في تعليم هذه المهارة وضمن المنهاج الدراسي في الكلية. وأشرف الباحثان على تنفيذ مفردات المنهاج التعليمي بعد الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية , وتم تطبيق أول وحدة تعليمية الأحد 20/11/2016.

جدول (5) يبين أقسام الوحدة التعليمية للمنهاج التعليمي المسبوق بتمارين ووسائل وعرض سمعي وبصري

الوحدة التعليمية	الأسبوع	عدد الوحدات	المتغيرات الحركية والأداء المهاري للجهازين	تاريخ الوحدة التعليمية	مكان الوحدة التعليمية
الأولى الثانية	الأول	2	مرونة رشاقة+	2016/11/20 2016/11/23	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
الثالثة الرابعة	الثاني	2	مرجحة متوازي واطئ مرونة وتوافق	2016/11/27 2016/11/30	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
الخامسة السادسة	الثالث	2	مرونة توافق	2016/12/4 2016/12/7	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
السابعة الثامنة	الرابع	2	مرجحة عقلة واطئ مرونة ورشاقة	2016/12/11 2016/12/14	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
التاسعة العاشرة	الخامس	2	مرجحة جهاز متوازي مقسم حبال مطاطية معلق بالرجلين مرجحة جهاز عقلة مقسم	2016/12/18 2016/12/21	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي
الحادي عشرة الثاني عشر	السادس	2	مرجحة متواز عالي بمساعدة حبال مطاطية معلق بالرجلين مرونة وتوافق	2016/12/18 2016/12/21	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
الثالث عشر الرابع عشر	السابع	2	مرجحة عقلة عالي بمساعدة حبال مطاطية معلق بالرجلين رشاقة وتوافق	2016/12/25 2016/12/28	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
الخامس عشر السادس عشر	الثامن	2	مرجحة جهازين عاليين حبال مطاطية معلق بالرجلين رشاقة ومرونة وتوافق	2017/1/1 2017/1/4	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي
السابع عشر الثامن عشر	التاسع	2	مرجحة جهاز متوازي قانوني مرجحة جهاز عقلة قانوني	2017/1/8 2017/1/11	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي
التاسع عشر العشرون	العاشر	2	مرجحة جهاز متوازي قانوني مرجحة جهاز عقلة قانوني	2017/1/15 2017/1/18	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي

2-6-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2017/1/22 الأحد ، بينما اختبارات الجانب الحركي بتاريخ 2017/1/25 الأربعاء في القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان

2-8 التقويم المهاري :

يتم تقويم مهارتي الجهازين باتفاق أعضاء اللجنة التحكيمية (القاضي (ماجد خلف) ، حكام درجة أولى (E) ، محمد ناصر ، مرتضى سلطان ، بسام زيدان ، منصور زيدان) (أعضاء الاتحاد الفرعي للجمناستك/ميسان) وذلك بأن تكون الدرجة النهائية للأداء الفني فقط للمهارة هي (10) درجات، ولقد استعان الباحث بحكم دولي وأربع حكام درجة أولى معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك كلجنة لتقويم أداء فني فقط بدون صعوبات لمهارة الطلاب للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي والبعدي على لمرجحة جهازي المتوازي والعقلة امن خلال مشاهدة العرض الفيديوي للاختبار، وقد استخدمت استمارة التقويم الخاصة حيث فيها درجة اللجان التحكيمية ، التي نص عليها قانون التحكيم الدولي للجمناستك (2013-2016) ، ثم يقوم حكم الفصل بشطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتان الوسيطتان وتنقسم على (2) لاستخراج درجة الطالب النهائية وكما مبين في المعادلة أدناه.

$$\text{مجموع متوسط الدرجتين الوسيطتين} = \frac{\text{درجة اللاعب (الطالب) النهائية}}{2}$$

2-9 الوسائل الإحصائية :_____ة :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS اصدار (17) للإحصاء المعلمي .
- وقانون الأهمية النسبية :

(حسين ياسين طعمه ، 2011 ، ص287)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

جدول (6)

يبين الوسط والانحراف المتوسط وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات قيد البحث

المعالجات الإحصائية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)		دلالة الفروق	
اختبارات أحرورية والأداء المهارى للجهازين	المجموعة التجريبية	الاختبار القبلى	الاختبار البعدى	الاختبار القبلى	الاختبار البعدى	الاختبار القبلى	الاختبار البعدى	الاختبار القبلى	الاختبار البعدى
المرونة	10.3	4.02	17.65	3.12	11.45	4.637	13	5.75	2.30
الرشاقة	7.845	0.597	5.90	1.10	7.65	0.529	6.75	1.75	2.10
التوافق حركى	8.10	0.550	6.90	0.850	7.35	0.380	7.15	1.425	1.41
مرجحة المتوازى	4.5	0.625	8	0.51	4.9	1.620	6.8	0.675	2.20
مرجحة العقلة	3.25	1.012	7.5	1.65	4.61	1.440	5.69	1.38	2.075

بلغت قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبحجم عينة (14=1-15)

يبين الجدول (6) قيم الوسط والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية المعنوية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات قيد البحث، اذ نجد ان قيمة الوسط للاختبار القبلى للمرونة للضابطة (11.45) وبانحراف متوسط (4.63) وقيمة الوسط للاختبار البعدى (13) وبانحراف متوسط (5.75). بينما للمجموعة التجريبية قيمة الوسط للاختبار القبلى (10.03) وبانحراف متوسط (4.02) والاختبار البعدى (17.65) وبانحراف متوسط (3.12) وعند حساب قيمة (T) المحسوبة نجدها (2.30) للضابطة و(4.12) للتجريبية وهي اكبر من الجدولية (2.145) عند مستوى دلالة (0.05) دلالة على وجود فروق معنوية للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدى للتجريبية. بينما نجد ان قيمة الوسط للتجريبية للاختبار القبلى للرشاقة (7.84) وبانحراف متوسط (0.597) وقيمة الوسط للاختبار البعدى (5.90) وبانحراف متوسط (1.10). بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلى (7.65) وبانحراف معيارى (0.529) والاختبار البعدى (6.75) وبانحراف متوسط (1.750) وعند حساب قيمة المحتسبة نجدها (2.10) للضابطة و(6.65) للتجريبية

وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق معنوية للتجريبية وغير معنوية للضابطة ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية، بينما نجد إن قيمة الوسط القبلي للتجريبية للتوافق الحركي (8.100) ثانية وبانحراف متوسط (0.550) وقيمة الوسط للاختبار البعدي (6.900) وبانحراف متوسط (0.850) بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلي (7.35) وبانحراف معياري (0.380) والاختبار البعدي (7.150) وبانحراف متوسط (1.425) وعند حساب قيمة المحتسبة نجدها (1.41) للضابطة و(3.96) للتجريبية وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق معنوية للتجريبية وغير معنوية للضابطة ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية، بينما نجد إن قيمة الوسط لاختبار مرجحة المتوازي (4.5) وبانحراف متوسط (0.625) وقيمة الوسط للاختبار البعدي (8) وبانحراف متوسط (0.510) بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلي (4.9) وبانحراف معياري (1.620) والاختبار البعدي (6.8) وبانحراف متوسط (0.675) وعند حساب قيمة المحتسبة نجدها (2.20) للضابطة و(4.70) للتجريبية وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق معنوية للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية، بينما نجد إن قيمة الوسط للاختبار مرجحة جهاز العقلة للتجريبية (3.025) وبانحراف متوسط (1.012) وقيمة الوسط للاختبار البعدي (7.5) وبانحراف متوسط (1.45) بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلي (4.61) وبانحراف معياري (1.440) والاختبار البعدي (5.69) وبانحراف متوسط (1.38) وعند حساب قيمة المحتسبة نجدها (2.075) للضابطة و(5.32) للتجريبية وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق معنوية للتجريبية وغير معنوية للضابطة ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية.

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المتوسط ومعامل الاختلاف ونسب تطور وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات قيد البحث

دلالة الفروق	قيمة (T) *		المجموعة الضابطة (15)				المجموعة التجريبية (15)					المعالجات الإحصائية
			الاختبار البعدي				الاختبار البعدي					
	الجدولية	المحتسبة	نسب التطور	معامل الاختلاف *	انحراف متوسط	الوسط الحسابي	نسب التطور	معامل الاختلاف	انحراف متوسط	الوسط الحسابي		
دال	2.048	6.35	11.9	44.23	5.75	13	41.7	17.07	3.12	17.65	سمام	المتغيرات الحركية والأداء المهاري للجهازين
غير دال		2.03	13.3	17.4	1.175	6.75	34	18.6	1.100	5.90	ثا	المرونة
غير دال		2.02	2.80	19.93	1.425	7.15	17.4	6.38	0.85	6.90	ثا	الرشاقة
دال		3.085	27.9	9.92	0.675	6.8	43.75	3.23	0.51	8	درجة	التوافق حركي
دال		3.099	18.9	24.2	1.38	5.69	56.7	19.3	1.45	7.5	درجة	مرجحة المتوازي
												مرجحة العقلة

عند حجم عينة (ن=2-30) وعند مستوى دلالة (0.05)

ولغرض معرفة فروق انجاز البحث في متغيرات البحث البعدية واختبار تقويم الأداء المهاري بين المجموعتين وكما مبين في الجدول (7) للوسط الحسابي والانحراف المتوسط ومعامل الاختلاف ونسب التطور للمجموعتين التجريبية والضابطة , لذا أظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية في نتائج متغيرات قيده البحث ماعدا متغيري الرشاقة والتوافق حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة للمتغير الرشاقة (2.030) والتوافق (2.020) وهو اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.048) وتحت مستوى دلالة (0.05) وكلتا الاختبارين معنوية القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية . ومن خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث يبين الجدول ان قيمة (T) المحسوبة لمتغير المرونة بلغت (6.35) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.048) وتحت مستوى دلالة (0.05) , وبلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير مهارة مرجحة المتوازي (2.0850) واكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.048) وتحت مستوى دلالة (0.05) وبلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير مهارة مرجحة العقلة (3.099) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.048) وتحت مستوى دلالة (0.05). بالإضافة الى أن المجموعة التجريبية معامل الاختلاف لقيم متغيراتها أقل من نظيرتها الضابطة حيث أن كلما كان معامل الاختلاف كبير يكون أقل نسبة تطور بمعنى أن المجموعة التجريبية هي الأفضل والأحسن تطور وتقدم بشكل إيجابي على حساب المجموعة الضابطة .

3-3 مناقشة نتائج متغيرات قيد البحث :

بعد عرض وتحليل نتائج المتغيرات القبلية والبعدية ثم البعدية بعديّة في الجداول (7,6) حيث أظهرت النتائج تفوق الاختبار الأداء المهاري والحركي للمجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة. ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان التقدم في تطور الأداء المهاري لمرجحة الجهازين الى استخدام الوسائل المساعدة والميكانيكية والتمارين الحركية وتمارين بأسلوب المهارة في المنهج التعليمي واستخدام تمارين بأسلوب المهاري على متوازي ارضي وقانوني ومن خلال أوضاع التعلق على العقلة أو السلاالم الخشبية من خلال العدد القليل من التكرارات من خلال الزيادة التدريجية بالانتقال وإثارة الطلاب للتدريب المتواصل لغرض تكيف العضلات للتمارين , إذ إنها تساعد المتعلم على تعلم المهارة بأسهل وسيلة وبأسرع وقت ممكن وأحسن طريقة كذلك تقلل حصول الإصابات وخاصة في الحركات التي تتميز بعنصر الخطورة علاوة على ذلك تشجيع المتعلم نفسياً وتعطيه الثقة في تطبيق النواحي الفنية التي تتطلبها المهارة وهذا ما جعل أداء مرجحة الجهازين بشكل أفضل لدى التجريبية , علاوة على ذلك الأثر الكبير في تطوير القدرة العضلية وانجاز شغل كبير أدت إلى اندفاع الطلاب لأداء تمريناتهم على الوسائل المساعدة والأجهزة المعدة من قبل الباحثان شكل حافز وتفاعل كبير نتيجة المتعة في ذلك, إذ أن "استخدام التمارين البدنية والحركية واسلوب المشابه للمهارة والمسبوقة بوسائل واجهزة ميكانيكية والتي ترتبط بالأداء المهاري فكما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات، وتحسن التوزيع الديناميكي لتنفيذ أداء الواجب الحركي الأمثل".

(Gary A. & paul R. Touey . 1996 . p20)

أما وجود فروق معنوية للمجموعة الضابطة ببعض المتغيرات فيعزو الباحثان ذلك أن المنهج المعد بالكلية ولو حدث فيه تطور طفيف بين القبلي والبعدي الا أنه لم يهتم بتطوير هذا المتطلب الخاص بجهازي العقلة والمتوازي من خلال تطوير بعض عناصر القدرات الحركية والبدنية وعدم استخدام اجهزة وأدوات المساعدة التي بدورها تسهل على الطلاب الإحساس بالأمان والسلامة واكتسابهم الثقة بالنفس وعدم الشعور بالخوف والتردد من السقوط أو الإصابة ودون الحاجة للمساعدة وهذا ما حدث للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان تطوير صفة المرونة بألعاب الجمناستيك بشكل رئيسي والتي تكون مكملة للنشاط المهاري وكذلك احتواء البرنامج على أهم الوسائل اللازمة لتطوير هذه الصفة من خلال إطالة العضلات العاملة ومطاطيتها لعضلات الظهر والبطن والساقين وتنمية مطاطية

العمود الفقري وتأثيرها الايجابي على تحسين المتطلبات الخاصة بجهاز المتوازي والعقلة وحيث أن

(تمريعات إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في مفاصل الجسم المختلفة هي من أهم وسائل تنمية المرونة". (محمد حسن علاوي , ابو العلا فتاح , 1997 , ص122)

ويعزو الباحثان سبب عدم معنوية الفروق البعدية جدول (7) لصفة الرشاقة ذلك هو عدم احتواء المنهاج على عدد كاف من تمارين بأسلوب المهارة واكتسابها بشكل كاف وتمارين حركية مركبة والتنوع في ربط التمارين المهارية معا وحيث أن (تطوير الرشاقة يحتاج إلى عدد كبير من المهارات الحركية وأداء مهارات مكتسبة بصورة متنوعة مع مراعاة إن المهارات الحركية التي يتقنها الفرد والتي تدخل في نطاق العادات الحركية من خلال ممارستها تحت ظروف ثابتة لا تسهم في القدر الكافي في تطوير وتنمية صفة الرشاقة) .

(حمد الهادي , يوسف البدوي , 1997 , ص19) وعدم وجود الفروق المعنوية لا يدلل ضعف المجموعتين بل ظهر تطورا بالاختبارات القبلية والبعدية.

ويعزو الباحثان سبب عدم وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين لصفة التوافق والتي تم عرضها بالجدول (7) إلى عدم التركيز على تمارينات التوافق بصورة مباشرة وكذلك عدم التنوع في الوسائل والإجراءات التي تتطلب تناسق عال وبتكرارات محسوبة من خلال تنوع المثيرات الخارجية وحيث أن (وسائل وإجراءات بناء قابليات التوافق يجب أن تكون متنوعة ويفهم من فاعلية التدريب لمثير معين, وأن الرفع المستمر لقابليات التوافق يتم حينما توضع مثيرات جديدة باستمرار وكذلك ارتباط هذه الصفة بصفة الرشاقة والقوة والسرعة والمرونة من خلال التنسيق والتنشيم بين عملي الجهاز العصبي والعضلي) .

(حسين علي حسين , عامر فاخر , 2006 , ص35) وعدم وجود الفروق المعنوية لا يدلل ضعف المجموعتين بل ظهر تطورا بالاختبارات القبلية والبعدية.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان التمارين التعليمية بالمنهج وباستخدام الوسائل التعليمية والميكانيكية والأجهزة السمعية والبصرية المساعدة قد اختص العملية التعليمية وساعدت في تطوير أداء المجموعة التجريبية.
2- إن استخدام الوسائل والأجهزة التعليمية ساعد في تطوير الجانب الحركي الخاص ولأساليب المهارية.

3- حققت المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي تحسن طفيف في بعض الاختبار المهاري والحركي.

4- تبين من خلال التجربة الميدانية للمجموعة التجريبية التي تم تعلمها باستخدام الوسائل والأجهزة والموديلات التعليمية قد تفوقت على الضابطة التي تم تعليمها بالمنهج التقليدي في الجانب المهاري الحركي.

4-2 التوصيات :

1- استخدام وسائل وأدوات تعليمية جديدة غير تقليدية في تدريس مهارات اجهزة الجمناستك الفني الستة.

2- التأكيد على ضرورة تطبيق اللاعبين والطلاب لمتغيرات قيد الدراسة في المنهج التعليمي لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الأداء المهاري والتعليمي والحركي الخاص لمهارة قيد البحث.

3- إجراء دراسات مشابهة على باقي الحركات في الجمناستك الفني وكذلك إجراء دراسات لفعاليات والالعاب رياضية اخرى.

4- إجراء دراسات في مجال تصنيع الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية السمعية والبصرية لتوفير الوقت والجهد للمربي والطلبة.

المصادر

- حسين ياسين طعمه : الاختبارات الإحصائية أسس وتطبيقات, عمان, دار صفاء للنشر والتوزيع, 2011.
- حسين علي حسين, عامر فاخر, قواعد تخطيط التدريب (دوائر, مرتفعات), بغداد: مكتبة كرار للطباعة , 2006.
- حمد الهادي , يوسف البدوي , منهجية في تعلم وتدريب الجمباز, الاسكندرية: دار المعارف, 1997.
- زكي مصطفى وآخرون, أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والأدارة, ط1, عمان : جامعة البلقاء , دار النشر, 2008.
- علي سلمان الطرفي , الاختبارات التطبيقية , جامعة بغداد : دار الكتب والوثائق, 2012.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1982.
- محمد حسن علاوي , ابو العلا فتاح , فسولوجيا التدريب الرياضي , القاهرة: دار الفكر العربي, 1997.
- يوبوك, فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس, (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون, ط2, القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية , 1979.
- Gary A. & paul R. Touey; Manipulating Exercise Order Affects Muscular performance During a Resistance Exercise, Journal of strength and conditioning Resesarch, VO1, NO.1. Febrauary, 1996.

ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم
استمارة تحديد أهم جوانب التعلم

جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
قسم العلوم التطبيقية

- استمارة استبيان -

حضرة الأستاذ الفاضل المحترم
في النية أجراء بحثي الموسوم بـ (تأثير تمرينات تعليمية باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الخاصة بمرحلة جهازي المتوازي والعقلة بالجمناستك الفني للرجال).

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وتطبيقية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار ما ترونه مناسب حول أهم القدرات الحركية الخاصة التي لها علاقة بمهارتي قيد البحث وبحسب الأهمية النسبية المحددة لكل جانب والإضافة اليها مع فائق التقدير والاحترام....

* ملاحظة:

يرجى وضع إشارة (✓) أزاء الدرجة المناسبة مثلما هو موضح بالاستمارة.

- اسم التدريسي :
- اللقب العلمي :
- الجامعة :
- الاختصاص:
- التاريخ :
- التوقيع :

ت	الجانب الحركي	الأهمية النسبية					
		0	1	2	3	4	5
1	الرشاقة						
2	المرونة						
3	التوافق الحركي						
4	الدقة الحركية						
5	الانسيابية						
6	التوازن						
7	النقل الحركي						
8	الإيقاع الحركي						
9	ضبط الحركة						
10	مجال الحركة						
11	سرعة الحركة						
12	قوة الحركة						

ملحق (2)

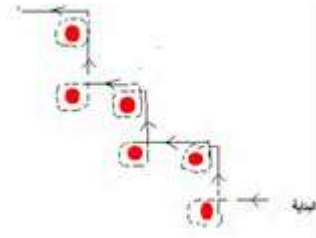
نموذج لبعض التمارين المستخدمة بالمنهج والأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة
تمارين تطوير المرونة :

- 1- وقوف ثني الجذع أمام أسفل
- 2- وقوف الجانب مواجه للحائط (تبادل مرجحة الرجلين جانبا وعاليا
- 3- (الجلوس فتحا الذراعين عليا) ضغط الجذع أماما
- 4- (جلوس طويل- انحناء جذع) مسك مفصل القدمين باليدين الضغط الاهتزازي لملازمة
الجبهة للركبتين والثبات



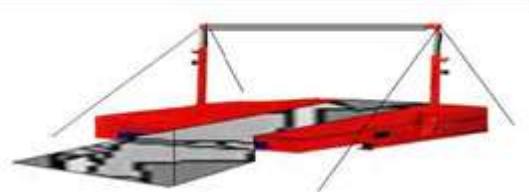
تمارين تطوير الرشاقة

- 1- (وقوف مواجه مجموعة من الأقماع) الجري المتعرج بين الأقماع
- 2- (وقوف الجانب المواجه للمقعد) الوثب بالقدمين معا مع تبادل جانبي المقعد
- 3- (الوقوف على الخط النهائي المواجه لملاعب الطائرة) الجري مع ملازمة خط (6م)
والرجوع لملازمة خط النهاية بزمن
- 4- (وقوف) الجري اللولبي بين الأقماع



تمارين تطوير التوافق

- 1- (وقوف الجنب المواجه للمقعد السويدي) الجري مع تعدية المقعد برجل اليمنى من جهة اليمين واليسرى من جهة اليسار
- 2- (وقوف مواجه لعقل الحائط) تسلق العقل باليدين والقدمين معا
- 3- (وقوف ثبات الوسط. أمام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الأرقام
- 4- (وقوف فتحا- انحناء جذع) مسك كرة طبية وتمريره لزميل من بين القدمين والذي بدوره يمررها الى زميل اخر بالتبادل



ملحق (3)

نموذج لوحدة تعليمية متعددة الوسائط للتجريبية

الوحدة التعليمية : الأولى + الثانية *الاهداف التعليمية : تعليم مهارتي المرجحة على المتوازي والعقلة

التاريخ : الأسبوع : الأول

زمن الوحدة : 90 الأسلوب : الموديلات التعليمية(وسائل ميكانيكية وسمعية بصرية واجهزة

جمناستك)

أقسام الوحدة	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية	الجانب التنظيمي	الملاحظات
أولاً : القسم التحضيري	10د	– الوقوف خط مستقيم تسجيل الحضور وأداء التحية – من الوقوف يبدأ بالسير الاعتيادي على شكل خطين متوازيين السير على الأمشاط مع رفع الذراعين أماما – السير على الكعبين مع رفع الذراعين جانباً- الهولة الاعتيادية – الهولة مع تدوير الذراعين أماما عاليا. القيام بتمارين الرشاقة والمرونة والتوافق		– التأكيد على أداء التحية الرياضية بحماس. – التأكيد على دقة أداء التمارين الحركية – التأكيد على تصحيح التمارين. – التأكيد مرجحة الجسم أمام وخلف من الأكتاف من خلال الارتكاز الزاوي وعدم ثني بالذراعين. * التعرف على كيفية تقييم الأداء من قبل الطالب من خلال مقارنة ادائه الفيديوي مع النموذج المثالي للاعب ناشئ للتعرف على اخطاء مساراته الحركية وتصحيحها *التأكيد نحو الارتقاء الأول بالزاوية المثالية بين الجذع والأكتاف عندما
ثانياً: القسم الرئيسي	70د	يقوم المدرس بشرح مرجحة الارتكاز الذراعين ثم الهبوط على المتوازي – التطرق الى بعض الجوانب المعرفية. – تطبيق المهارة على نموذج مثالي للاعب ناشئ بالمنتخب		
أ- النشاط تعليمي	30 د	– الذهاب الى قاعة الحاسبات لمقارنة نموذج الطلاب مع الناشئ المثالي لملاحظة المسارات الحركية المطلوبة للجسم. – تطبيق المهارة من قبل أفراد العينة على جهاز مختلف الارتفاع بجانبه منادير اسفنجية عالية للسلامة من الاصابة والخوف		

تكون مركز ثقل الجسم عالي في نهاية المرجحة الخلفية. - التأكيد نحو الارتقاء العالي بالورك فوق خشبتي الجهاز لضمان خروج سليم للرجلين لغرض ترك الجهاز والهبوط. - مراقبة انجاز الطالب المؤدي او ملاحظته . - مقارنة العمل وتصحيحه مع العرض الفيديوي المثالي المعيار للاعب ناشئ. - اعطاء التغذية الراجعة التعزيزية التصحيحية . - تبادل الادوار بين افراد العينة التجريبية		- يطبق ما تم شرحه في القسم التعليمي من قبل افراد العينة. - عدم ثني مفصل الورك في نهاية المرجحة الامامية لإعطاء مجال عالي للمرجحة الخلفية - استخدام حبال مطاطية معلقة اسفل القدمين لإعطاء قوة مرجحة الجسم من الكتفين. - عدم التقوس من الحزام في نهاية المرجحة الخلفية لإعطاء مجال كافي لرفع الجسم فوق عارضتي المتوازي. - وقوف المربي وأحد الطلبة على جانبي الايمن والايسر للمتوازي مختلف الارتفاع بوضع الذراع اليسرى على ظهر المنفذ واليمنى على صدره لمساعدته على رفع الجسم اعلى من خشبتي الجهاز ولتوفير الامان والسلامة للطلاب - التأكيد على ان المرجحة الخلفية يجب أن تبدأ عند الوضع الشاقولي حتى لا تكون واطئة ولغرض الزيادة الإحساس بموازنة الجسم. - التأكيد على ميلان الكتف خلف عند المرجحة امام وامام عند المرجحة خلف الشاقولي ** اعادة ما تم شرحه من قبل المدرس للجانب المعرفي	40 د	ب- النشاط التطبيقي
		لعبة ترويحية قريبة من تمارين مهارتي جهازي البحث	10 د	ثالثاً: القسم الختامي

ملحق (4)

نموذج لوحدة تعليمية إلكترونية متعددة الوسائط للتجريبية

الوحدة التعليمية : الأولى + الثانية *الاهداف التعليمية : تعليم مهارتي المرححة على المتوازي والعقلة
التاريخ : الأسبوع : العاشر
زمن الوحدة : 90 الأسلوب : الموديلات التعليمية(وسائل ميكانيكية وسمعية بصرية واجهزة
جمناستك)

أقسام الوحدة	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية	الجانب التنظيمي	الملاحظات
أولا : القسم التحضيري	10د	- تسجيل حضور وتأدية التمارين التي لها علاقة بالفعالية التخصصية وعلى اجهزة وأدوات مساعدة - القيام بتمارين القدرات الحركية		- التأكيد على النظام الهدوء . - التأكيد على صحة المسارات الميكانيكية الابتدائية. - التأكيد على دقة اداء التمارين بأسلوب المهارة.
ثانياً: القسم الرئيسي	70 د	- يقوم المدرس بشرح مهارة مرحة أمام خلف للوقوف الموازي الخلفي للعقلة		- التأكيد على نموذج العرض للاعب ناشئ بالمنتخب ومقارنته بأداء افراد العينة من الطلاب.
أ- النشاط تعليمي	30 د	- التطرق الى بعض الجوانب المعرفية. - تطبيق المهارة على نموذج لاعب ناشئ مثالي وتصويره فيديو وتشخيص اخطاء المسار الحركي وتصحيحها. - الذهاب الى قاعة الحاسبات لمقارنة نموذج الطالب المثالي أفراد العينة لملاحظة المسارات الحركية الصحيحة. - تطبيق المهارة من قبل أفراد العينة على جهاز عقلة واطى مع وجود مساعدان لتكيف الطالب وتوفير الأمن والسلامة - استخدام حبال مطاطية معلقة اسفل القدمين لإعطاء قوة مرحة الجسم من الكتفين		- التأكيد من فهم جميع الطلاب الشرح المقدم من قبل المدرس. - التأكيد على الاداء الحركي الصحيح. - التأكيد على ما تم عرضه وتوضيحه في قاعة

الحاسبات في التداول والمناقشة بين الطلاب للوصول للأداء المثالي - مساعدة الطالب الضعيف. * الرجوع الى الحاسوب في حالة عدم التمكن من التوصل الى القرار السليم. - التأكيد على توفير عوامل الأمان والسلامة لأفراد العينة لإزالة الخوف من الإصابة. - التأكيد على زرع عنصر المنافسة الشريفة والمكافئة بين افراد العينة لغرض الوصول للأداء المثالي - التأكيد على الالتزام بتأدية تمارين بأسلوب المهارة وبأوقات المنهج المقرر والحصص التعليمية الإلكترونية. - التأكيد على استخدام الوسائل الميكانيكية ودورها الأساسي بمنحنيات التعلم		40دقيق ب- النشاط تطبيقي - التعلق بقبضتي الذراعين لعمود الجهاز مع جذبته للإقلال من زاوية الكتفين - قذف المشطين خلف مع مد زوايا الفخذين وعمل تقوس في المنطقة - جذب عارضة العقلة بقوة مع قذف المشطين أمام عال لمرجحة الجسم حتى يصل الكتفان الى مستوى عارضة الجهاز بمساعدة زميلان على جانبي المؤدي - مد زوايا الكتفين مع ارتداد الجسم للمرجحة خلفا لأعلى ارتفاع ثم أماما لإيصال الجسم متعلق بمقدار 45 تقوس بالمنطقة القطنية. عند وصول الجسم لوضع التعلق تقذف مشطان القدمين وثني الفخذين بزاوية 120-130د - عند وصول الكتفان من مستوى العارضة مد زاوية مفصل الفخذين أمام أعلى وعند وصول الجسم لمستوى افقي مد زاوية مفصل الكتفين وتقوس المنطقة القطنية ودفع العارضة بقوة الذراعين مع ترك العارضة لتدفع الجسم بالهواء ثم ترفع الذراعان جانبا واحتفاظ الرأس عمودي على الجذع لحفظ التوازن. - اعادة ما تم شرحه من قبل المدرس للجانب المعرفي	3-قسم ختامي 10د لعبة ترويحية قريبة من تمارين مهارتي جهازي البحث
--	--	--	--

