

**أثر أسلوبى (التعلم بالحاسوب والفردى) فى  
تطوير بعض القدرات البدنية والحركية فى تعلم  
بعض المهارات فى الجمناستك**

أ.م.د. بسمة توفىق صالح

جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



# أثر أسلوب (التعلم بالحاسوب والفردى) فى تطوير بعض القدرات البدنية والحركية فى تعلم بعض المهارات فى الجمناستك

أ.م.د. بسمة توفيق صالح

جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[sbasma8@gmail.com](mailto:sbasma8@gmail.com)

## ملخص البحث

إن للتربية الرياضية بأنشطتها المختلفة دوراً كبيراً فى تدعيم النظام التعليمى حيث تعمل على تحقيق النمو المتكامل والشامل من جميع جوانب الشخصية عند أداء التمرينات باستخدام تقنيات حديثة كالحاسوب ، وترى الباحثة أن هناك العديد من الدراسات والبحوث التى أكدت على وجود علاقة مباشرة بين النتائج الرياضية للاعب الجمباز ومستوى نمو لياقته وبعض قدراته البدنية والأساليب المعتمدة فى التعلم، مما يوضح مدى أهمية تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبين بكل لعبة مختارة كالحركات الأرضية بالجمباز وغيرها .

ومن هنا نرى أنه تظهر كثير من المشكلات تتمثل فى تدنى مستوى اللياقة والكفاءة البدنية، مما يوجد الكثير من الإشكاليات عند التطبيق لمحتوى المفردات حسب المنهج وفق الاساليب المتبعة، وهذا ما دفع الباحثة لدراسة هذه المشكلة والتي تمثلت ان أغلب المواقف التعليمية تمر بأسلوب ثابت وتقليدى . لذا رأت الباحثة استخدام أساليب أكثر حداثة كأساليب التعلم ( بالحاسوب والفردى ) مما يثير

المنافسة بين الطالبات نحو تنفيذ الواجب الحركي وبالتالي الارتقاء بالعملية التعليمية .. وقد تم استخدمت المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين . وتكونت عينة البحث من (٢٤) طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ ، و تم تحديد وتطبيق إختبارات القدرات البدنية والمهارية في الجمناستك لإفراد العينة . ومن ثم تم تطبيق المنهج التعليمي لكلا المجموعتين بواقع (١٤) وحدة تعليمية للمجموعتين وقد تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات إن للأساليب المستخدمة تأثيراً إيجابياً في تطوير القدرات البدنية والحركية وتعليم المهارات بالجمناستك للطالبات مع ظهور بعض الفروقات المعنوية ما بين تأثير كلا الأسلوبين على تطوير تلك القدرات وتعليم المهارات . وبالتالي توصي الباحثة بضرورة إدخال أسلوب الحاسوب في العملية التعليمية لما له من تأثيرات إيجابية في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للطالبات.

#### ١-المقدمة :-

شهد العالم خلال العقدين الماضيين تطورات كبيرة في مختلف الميادين ومن اهم هذه التطورات والاتصالات والمعلومات التي جعلت العالم قرية صغيرة وهذا التطور انعكس على التعليم والوسائل المستخدمة فيه . ومن هذا المنطلق يجب ان تقاس كل فكرة وبحث ونتائج بأستخدام الحاسوب . اذن الحاسوب هو احد الوسائل التعليمية التي تستخدم لاتاحة المعرفة للذين ينتشرون خارج القاعات الدراسية . كذلك هو عملية اكتساب المهارات وتوفير بيئة متعددة المصادر بحيث تخدم العملية التعليمية ويعتبر الحاسوب سمة العصر لحركة التقدم الهادف المتسارع ليس فقط في مجالات العلوم و تطبيقاتها كالفضاء والطب و إنما في مجال الحياة و مرافقها المختلفة.

ويعد الجمناستك الفنى هو أحد الألعاب التى تمتاز بأدائها الصعب الذى يعتمد على جهد الطالبة الفردى ، و لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى جيد فى مختلف القدرات والمهارات العالية كون إن حركاتها تعتمد على عناصر اللياقة البدنية فى الأداء لجميع أقسام الحركة وتوفر عنصر الامان كونها تؤدى على الارض.. . وتكمن أهمية البحث باستعمال أساليب تكون أكثر تطوراً وتأثيراً فى التعلم وهى أسلوب التعلم ((بالحاسوب والفردى)) والتى ترافق نوع النشاط الخاص، بمهارات الجمناستك الفنى. واثبات فاعليتها من خلال استثمار الجهد والوقت المتواصل من قبل المعلم والطالب .

ومن خلال خبرة الباحثة لاحظت ضعف اللياقة البدنية فى المهارات الأساسية لهذه اللعبة كونها تتطلب قدرات بدنية وحركية لا تتطور بالشكل الذى يتناسب مع التطور الحاصل فى اللعبة وقد يكون سبب ذلك هو عدم استخدام أساليب تتناسب و كثرة أعداد الطالبات مما يزيد من عبء العملية التعليمية من حيث تصحيح الأخطاء التى تصاحب الأداء المهارى . وعليه ارتأت الباحثة إجراء دراسة تجريبية لأسلوبين من أساليب التعلم من أجل تعلم المهارات الحركية فى الجمناستك الفنى فضلاً عن تطوير فى القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالأداء المهارى .وصولاً إلى أفضل مستوى فى الأداء ..

## ٢- الغرض من الدراسة :-

- ١- التعرف على اثر اسلوبى التعلم(بالحاسوب والفردى)فى تطوير بعض القدرات البدنية والحركية فى تعلم بعض المهارات فى الجمناستك
- ٢- معرفة أفضل اثر ما بين أسلوبى التعلم (بالحاسوب والفردى) فى تطوير بعض القدرات البدنية والحركية فى تعلم بعض المهارات فى الجمناستك.

٣-١ اجراءات الدراسة:-

العينة :- تمثلت عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ والبالغ عددهن (٢٤) طالبة ، بالطريقة العشوائية. وقسمت إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (١٢) طالبة لكل مجموعة .

١- المجموعة التجريبية الأولى:(١٢) طالبة تم تدريسها وفقاً لأسلوب التعلم بالحاسوب

٢ - المجموعة التجريبية الثانية:(١٢) طالبة تم تدريسها وفقاً لأسلوب التعلم الفردي.

وتم تحديد القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الاداء وتم عرضها على الخبراء\* \* لتحديد اهمها واختبارها للطالبات وتم تفرغ البيانات وفق جدول وكما يلي:-

\* \* ملحق (١)

جدول (١)

يبين الأهمية النسبية للقدرات البدنية والحركية واختباراتها المرشحة

ت	القدرات	الأهمية النسبية	الاختبارات	الأهمية النسبية
١	القوة الانفجارية للرجلين والذراعين	٧٥%	الوثب من الثبات	٧٠%
٢	القوة المميزة بالسرعة	٧٠%	السحب على العقلة	٨٠%
٣	مرونة العمود الفقري	٨٠%	(وقوف) ثني الجذع اماما اسفل	٨٠%
٤	التوافق	٨٠%	الدوائر المرقمة	٧٥%
٥	الرشاقة	٧٥%	(الوقوف) الجري اللولبي بين الاقماع	٨٠%
٦	التوازن	٩٠%	(الوقوف عالي على مقعد سويدي) المشي جانبا	٨٠%

٢-٣ تصميم الدراسة:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبيتين ، المجموعة الاولى تتعلم باستخدام الحاسوب والمجموعة الثانية تتعلم بالاسلوب الفردي. وتم تقييم الاختبارات القبليّة والبعدية من قبل لجنة محكمين وتم استخراج البيانات وفق الحقيبة الاحصائية (SPSS) (١) لاستخراج النتائج والمقارنة بين المجموعتين لمعرفة ايهما افضل في الاداء المهاري. ووفق اي اسلوب .

٣-٣ متغيرات الدراسة:-

١-٣-٣ تحديد القدرات البدنية والحركية \*

\* (ملحق ٢).

تم تحديد اهم القدرات البدنية والحركية بعد عرضها على الخبراء وتم اختيارها كما في الجدول (١)٠

٣-٣-٢ تحديد المهارات الحركية في الجمناستك الفني.(٢)

١- الميزان الجانبي

٢- الدرجة الامامية فتحا

٣- الدرجة الخلفية

٤- العجلة البشرية

٣-٣-٣ الاختبارات المهارية ٠

- المقاييس لقياس الوزن والطول للعينة ٠

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :-

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٢-١٠-٢٠١٩ على عينة من (٤) طالبات. وكان الهدف من التجربة التأكد من انسيابية العمل ومعرفة وكفاءة اجهزة التصوير والتعرف على الوقت اللازم للاختبار ..

٣-٤-١ الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين في يوم ٢٤-١٠-٢٠١٩ على ضوء المهارات المختارة وتم تصوير الاداء المهاري والتقويم من قبل لجنة التحكيم\* وكانت الدرجة من ١٠

\* تألفت لجنة التحكيم من :-

١- أ.د. فردوس مجيد / كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.

٢- أ.د. مي علي / كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة القادسية.

٣- د. زهرة شهاب / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

٤- د. ساهرة رزاق/ كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

### ٣-٤-٢ التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٥ / ١٠ / ٢٠١٩ لعينة البحث فى المهارات المعدة وعددها ( ٢٤ ) طالبة وقسمت العينة الى مجموعتين المجموعة التجريبية الاولى تطبق ضمن اسلوب التعلم بالحاسوب وعددهن (١٢) طالبة ويتم تقييم الاداء عن طريق الحاسوب ببرنامج معد للتعلم . والمجموعة التجريبية الثانية تطبق ضمن اسلوب التعلم الفردى وعددهن (١٢) طالبة . منفرد إذ تقوم الطالبه بتقويم أدائها بالمقارنة بين محاولاتها المتكررة والمكتوبة فى استمارة التسجيل حتى تتعرف على مدى تحسن ادائها. وتضمن المنهج التعليمى (١٤) وحدة تعليمية بواقع وحدتين تعليمية فى الاسبوع مدتها (٩٠) د .تضمن المنهج اختبارات خاصة بالقدرات البدنية والحركية وتقاس كلا حسب الاسلوب الذى تدرس به ولكل قدرة واختبار للمهارات قيد البحث وبعد تنفيذ المنهج التعليمى تم اجراء الاختبارات البعدية بنفس ظروف الاختبارات القبلىة وتم ارسال الاستمارات الى لجنة التحكيم .

### ٣-٤-٣ الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكمال المنهج التعليمى المعد فى يوم ٢٦ / ١٢ / ٢٠١٩ وفى نفس ظروف الاختبارات القبلىة وتم تصوير المجموعتين وارسال التقييم للمحكمين وتم استخدام الحقبية الاحصائية (SPSS) فى استخراج البيانات (٣)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (التعلم بالحاسوب) للمهارات وتحليلها ومناقشتها:-

جدول ( ٢ )

يبين الأوساط. الحسابة والانحرافات المعياريه وقيمة ((t)) المحسوبة في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (التعلم بالحاسوب)

الدلالة	قيمة (( t )) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي.	٦.٦٠	٠.٣٠	١.٥٢	٠.١١	١.٢٨	القوة الانفجارية للرجلين والذراعين
معنوي	٨.٥٤	٢.١٣	١١.٠	٠.٨٨	٧.٠٠	القوة المميزة بالسرعه
معنوي	٨.١٨	٤.٢٦	٧٧.٨	٤.٧٤	٦٥.١١	مرونة العمود الفقري
معنوي	١٢.٩٠	٠.٨٨	١٦.٢٢	٢.٩٦	١٨.٣٥	التوافق
معنوي	٩.٤٠	١.٧٧	٥٤.١٥	٠.٨٧	٥٦.٩١	الرشاقة
معنوي.	٨.٨٤	١.٣٨	١٠.٢٠	٢.٤٨	١٣.٥٥	التوازن
معنوي	١١.٣٧	١.٢٨	٤,٨	٠.٥٩	٣	الميزان الجانبي
معنوي	١٢.٩٩	١.٥	٤,٢	٠.٨٠	٣.٧	الدرجة الامامية فتحا
معنوي	١٠.٨٩	١.٢٩	٣	٠.٦	٢	الدرجة الخلفية
معنوي	١١.٤٩	١.٥٤	٥	٠.٥٥	٤	العجلة البشرية

قيمة ((t)) الجد وليه (٢.٢٠٢) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

يبين الجدول (٢) . ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع القدرات البدنيه والحركيه والمهارات المبحوثة لدى المجموعة التجريبيه الأولى التي استخدمت ( أسلوب التعلم بالحاسوب ) إذ ظهر قيمه (ت) المحسوبه بين (٦.٦٠ - ١٢.٩٩) وهي اكبر من قيمه (ت) الجدولية البالغه (٢.٢٠٢) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ..

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه الثانيه (التعلم الفردي) للمهارات وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمة (t) المحسوبه في الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه ( التعلم الفردي) .

الدلاله	قيمة ( t ) المحسوبه	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائيه المتغيرات .
		ع	س	ع	س	
معنوي	٨.٣٤	٠.١٨	١.٧٢	٠.١٢	١.٦	القوة الانفجارية للرجلين والذراعين
معنوي	١٣.٣١	١.٧	١٢.٣٥	٠.٧٨	٨.١٣	القوة المميزة بالسرعه
معنوي	١٤.٠٤	٢.٧٥	٧.٠٤	٤.٩٦	٦٥.٩	مرونة العمود الفقري
معنوي	٢٠.٠٠	٠.٧٢	١٦.٥٣	١.١	٢٢.٠٧	التوافق
معنوي	١٥.٩٧	٠.٥٩	٥١.١٧	٠.٨١	٥٧.١٢	الرشاقه
معنوي	١٠.٨٧	١.١٧	٩.٥١	٢.٢٥	١٢.٢٥	التوازن
معنوي	١٣.٣٦	٠.٧٥	٦.٩	٠.٦٢	٢	الميزان الجانبي
معنوي	١٤.٠٩	١.٤	٦.٥	٠.٣٣	٣	الدرجة الامامية فتحا

الدرجة الخلفية	١	٠.٠٩	٤,٤	٠.٧	١٥.٤٨	معنوي
العجلة البشرية	٢	٠.١٢	٧,٧	٠.٧٧	١٣.٤	معنوي

قيمة (t) الجد وليه (٢٠٢٠٢) عند درجة حريه (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

يبين الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنويه بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي وللمهارات لدى المجموعة التجريبيه الثانيه التي استخدمت (أسلوب التعلم الفردي) إذ إن قيمة (ت) المحسوبه للمتغيرات المبحوثه قد انحصرت ما بين (٨.٣٤ - ٢٠.٠٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجد وليه البالغة (٢٠٢٠٢) عند درجة حريه (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ..

#### ٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعين التجريبيتين في متغيرات البحث .

تبين النتائج في الجدولين (٢) و(٣) إن مجموعتي البحث التجريبيتين قد حققت هدفها في التعلم والتطوير من حيث الاثر المعنوي مع وجود الفروق المعنويه بين المجموعتين. ويعود السبب إلى اثر الاسلوبين (التعلم بالحاسوب والفردي) وهي اساليب غير معروفة في استخدامها بهذه الصيغه في درس الجمناستك الفني لما لها من اثر واضح في اكتساب القدرات والمهارات بهذه اللعبة وتطويرها (٤). إذ إن وجود المجموعة في حالة من المنافسه يؤدي إلى زيادة الحركة وتنميه عناصر اللياقة البدنيه فضلاً عن المهارات المراد تعلمها كما إن زيادة الوقت للأداء يؤدي إلى زيادة القدرات البدنيه والحركية .

كذلك تعزو الباحثة سبب هذا التطور إلى ،ان التعلم عن طريق الحاسوب يجعل المتعلم نشطا واكثر تفاعلا في مواقف تعليمية يتوفر فيها التنافس والتعزيز . كذلك ان التعلم بالحاسوب يساعد على ترتيب المادة وسهولة استرجاعها بالتسلسل

٠(°) والاختيار الدقيق للتمرينات وملاءمتها لمستوى العينه وما يتمتعن به من قابليات مع تكرار التمارين المناسبة بصورة مستمرة و التدرج في مستوى الصعوبة .  
٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين في المتغيرات المبحوثة .

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعديه

الدلاله	قيمة ( t ) المحسوبه	التجربه الثانيه		التجربه الأولى		المعالم الإحصائيه المتغيرات.
		ع	/س	ع	/س	
غير معنوي	٠.٠٩	٠.١٨	١.٧٢	٠.٣٠	١.٥٢	القوة الانفجارية للرجلين والذراعين
غير معنوي	٠.٧١٦	١.٧	١٢.٣٥	٢.١٣	١١.٠	القوة المميزة بالسرعه
معنوي .	٣.٠٣	٢.٧٥	٧٠.٤	٤.٢٦	٧٧.٨	مرونة العمود الفقري
معنوي	٣.٤٤	٠.٧٢	١٦.٥٣	٠.٨٨	١٦.٢٢	التوافق
معنوي.	٦.٩٠٥	٠.٥٩	٥١.١٧	١.٧٧	٥٤.١٥	الرشاقه
غير معنوي	٢	١.١٧	٩.٥١	١.٣٨	١٠.٢٠	التوازن
معنوي.	٣.٥٥	٠.٧٥	٦,٩	١.٢٨	٤,٨	الميزان الجانبي
معنوي	٢.٤٤	١.٤	٦,٥	١.٥	٤,٢	الدرجه الاماميه فتحا
معنوي.	٣.١٠	٠.٧	٤,٤	١.٢٩	٣	الدرجه الخلفيه .
معنوي	٣.٣٨	٠.٧٧	٧,٧	١.٥٤	٥	العجلة البشريه

قيمته (t) الجدولية (٢٠٠٧٤) عند درجة حريه (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

يبين الجدول (٤) أن هناك تباين واضح بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين التجريبية الأولى والثانية في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث . وباستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة ظهر إن قيمة (t) المحسوبة في اختبارات ( مرونة العمود الفقري . التوافق . الرشاقة . الميزان الجانبي . والدرجة الامامية فتحا . والدرجة الخلفية والعجلة البشرية ) أكبر من قيمتها الجدوليه البالغة ( ٢٠٠٧٤ ) عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة ( ٠٠٠٥ ) مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبتين في المتغيرات .. أما في اختبارات ( القوة الانفجارية للذراعين والرجلين . والقوة المميزة بالسرعة . والتوازن ) نجد أن قيمه (t) المحسوبة أقل من قيمتها الجدوليه عند نفس درجة الحريه ومستوى الدلالة وهذا يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين في هذه المتغيرات . وتغزو هذه الفروقات إلى اختلاف آليه العمل وفق الأساليب المستخدمة الفردى والحاسوب خلال الاداء. فالتعلم بالحاسوب يجعل الطالبة تعمل ضمن المجموعة وتتعاون معهن من خلال الإفادة من قدرات المجموعة الواحدة مما يؤدي إلى اندماج هذه القدرات لتحقيق الهدف النهائي (٦)، يمكن للطالب تحقيق الأغراض التعليمية عن طريق استخدام الحاسوب بأقل نسبة ممكنة من الأخطاء وعلى أن يقوم الحاسوب بتسهيل استيعابات المتعلم و تسهيل عمله و عرض نتائجه أمامه ليحقق الاستجابة و التعزيز الفوري للنتائج. ويهدف استخدام الحاسوب كوسيلة تعليمية إلى تقديم المادة التعليمية مشوقة تقود المتعلم خطوة خطوة نحو إتقان التمارين الخاصة بالوحدات التعليمية فضلاً عن المبادرة وتحمل المسؤولية من قبل الجميع كون المجموعة الواحدة تضم طالبات متباينات في المستوى من أجل بث روح المنافسة داخل المجموعة الواحدة وبين المجموعات ثانياً مما يزيد في المشاركة الفاعلة لديهن في تنفيذ التمرينات البدنية والمهارية والحركية مع تقليل عامل التعب (٧) لذا حققت طالبات هذه المجموعة نتائج أعلى من المجموعة التجريبية

الأولى فضلاً عن استخدام هذا الأسلوب فى تعليم الموضوعات التى تحتاج إلى قدر كبير من التدريب و الممارسة و التكرار لتثبيت معلومات سبق تعلمها بطرق أخرى. وان أسلوب التعلم المرئى افضل من التعلم اللفظى(١)

أما العمل وفق أسلوب الفردى فإنه يعتمد على ما توصلت إليه الطالبه من خلال تقويم نفسها ذاتيا . اذ تتعلم كل لاعبة حسب قدراتها الخاصه وما تمتلكه من رغبه كونها هي محور العمليه التعليميه أى إن العمل يتم بصورة منفردة كل طالبه على حدة .(٢)

وان التعلم باستخدام الحاسوب يبعد الملل عن اللاعب ويشعر اللاعب بقيمة ودوره . فى الادراك دون مساعدة المعلم ،كذلك استخدام الاسس العلمية فى التعلم وتحديد قدرات مناسبة للمهارات المتعلمة.(٣)

#### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التعلم بالحاسوب ) على المجموعة التجريبية الأولى ( التعلم الفردى ) فى تطوير قدرات ( مرونة العمود الفقري ، التوافق ، الرشاقة ) . مما يؤدي الى ان الوحدة التعليمية باستخدام الحاسوب ادت الى ايجاد فرق فى المستوى المهاري بين المجموعتين ولصالح التجريبية .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين فى اختبارات ( القوة الانفجاريه ،القوة المميزة بالسرعة ،التوازن ) إلا أن الفرق بين متوسط المجموعتين كان أكثر فى المجموعة التجريبية الثانية
- ٣- استخدام أساليب التنافس ( الفردى والحاسوب ) فى تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية بالجمناستك للمراحل الأخرى..
- ٤- اقامة دورات تدريبية فى الحاسوب لزيادة التعلم ..

ملحق (١)  
اسماء المحكمين

الاسم	الاختصاص	الكلية
أ.د حامد نورى	جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه القادسيه
أ.د رولا مقداد	تعلم حركى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية
أ.د مي على	اختبارات وقياس	كلية التربية للبنات -جامعة القادسية
أ.د حازم موسى	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه القادسيه
أ.د بشرى كاظم	جمناستك	كلية التربية للبنات -جامعة بغداد
م . بشائر هاشم	تعلم حركى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه كربلاء
أ.م صاحب عبد الحسين	تعلم حركى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه كربلاء
أ.م سنارية جبار	جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه ديالى
أ. فردوس مجيد	جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه ديالى

ملحق (٢)

استمارة استطلاع رأي المحكمين

استمارة استطلاع رأي المحكمين حول اختيار انسب التمرينات البدنية  
لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية

•الدكتور / المحكم

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " أثر أسلوب (التعلم بالحاسوب والفردى)فى  
تطوير بعض القدرات البدنية والحركية فى تعلم بعض المهارات فى الجمناستك  
ولهذا الصدد اقترحت الباحثة عدداً من التمرينات البدنية الخاصة التى تم جمعها  
من الرسائل

والمراجع العلمية التى تخدم الدراسة وتحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض  
الحركات الأرضية، لذا نأمل من سيادتكم إبداء رأيكم فى اختيار أنسب التمرينات  
البدنية الخاصة التالية

أمام التمرين المناسب ومرفق لسيادتكم ( X ) المناسبة لتحسين كل قدرة بالاستمارة  
بوضع إشارة

ولكم منى فائق الشكر والتقدير

## التمرين البدنى

### تمريبات بدنية لتحسين المرونة

- (١) -وقوف (ثني الجذع أماماً أسفل).
  - (٢) -وقوف . الجانب مواجهة لحائط (تبادل مرجحة إحدى الرجلين جانباً عالياً . )
  - (٣) -جلوس فتحاً . الذراعان أماماً (ضغط الجذع أماماً.
  - (٤) -وقوف فتحاً مواجهة زميل . الذراعين عالياً . الجذع مائلاً (ضغط الصدر لأسفل .)
  - (٥) -جلوس الحاجز (ثني الجذع أماماً أسفل للوصول بكفي اليدين لملامسة مشط قدم الرجل الأمامية بالتبادل.
  - (٦) -جلوس طويل (انحناء الجذع مسك مفصل القدمين باليدين الضغط الاهتزازي لملامسة الجبهة للركبتين والثبات.
  - (٧) -اثثناء عرضاً (ضغط المنكبين خلفاً.
  - (٨) -وقوف . مواجهة عقل الحائط (المرجحة الأفقية والرأسية للرجلين)
  - (٩) -جلوس فتحاً (تبادل لف الجذع).
- ### تمريبات بدنية لتحسين القوة المميزة بالسرعة
- (١٠) - انبطاح مائل (ثني الذراعين).
  - (١١) - وقوف . خلف خط نهاية ملعب الطائرة (مرجحة الذراعين والوثب بالقدمين معاً للأمام.
  - (١٢) - وقوف على أربع فتحاً (التقدم بالدفع باليدين والقدمين).
  - (١٣) - انبطاح مائل . إحدى الرجلين أماماً (تبادل القذف خلفاً . )
  - (١٤) - انبطاح (دفع الأرض باليدين لرفع الجسم والتصفيق باليدين والقدمين معاً كلا على حدة.
  - (١٥) - انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل (المشي باليدين أماماً).
  - (١٦) - انبطاح مائل . سند القدمين على عقل الحائط (ثني الذراعين).
  - (١٧) - وقوف السحب على العقلة.
  - (١٨) - اقعاء (قذف القدمين خلفاً).

- (١٩) - إقعاء (فرد الركبتين كاملاً مع الوثب عالياً).  
تمرينات لتحسين قدرة التوازن
- (٢٠) - وقوف عالى على مقعد سويدي (المشي جانباً).
- (٢١) - وقوف نصفاً . الذراعان أماماً (رفع عقب رجل الارتكاز عن الأرض والثبات).
- (٢٢) - وقوف . مواجهة المقعد السويدي (الجري فوق سطح المقعد).
- (٢٣) - وقوف . انحناء . مسك مفصل القدم باليد (رفع الصدر عالياً والتقوس خلفاً).
- (٢٤) - وقوف نصفاً . الذراعان أماماً (تبادل الثبات على قدم واحدة).  
تمرينات لتحسين قدرة الرشاقة
- (٢٥) - وقوف مواجه مجموعة من الأقماع (الجري المتعرج بين الأقماع).
- (٢٦) - وقوف فتحاً . الظهر مواجه الحائط . حمل كرة باليدين (ثني الجذع أماماً أسفل ورمي الكرة من أعلى الرأس على الحائط واللف نصف لفة والتقاطها بعد ارتدادها).
- (٢٧) - وقوف . الجانب مواجه للمقعد (تبادل الجري على جانبي المقعد بالوثب من فوقه).
- (٢٨) - وقوف . الجانب مواجه للمقعد السويدي (الوثب بالقدمين معاً مع تبادل جانبي المقعد).
- (٢٩) - وقوف على الخط النهائي لملاعب الكرة الطائرة . مواجهة الملعب (الجري مع ملامسة الخط ال ٦م (والرجوع للامسة الخط النهائي ثم ملامسة خط المنتصف).
- (٣٠) - وقوف (الجري اللولبي بين الأقماع).  
تمرينات لتحسين قدرة التوافق
- (٣١) - وقوف . الجنب مواجه للمقعد السويدي (الجري مع تعدية المقعد بالرجل اليمنى جهة اليمين واليسرى جهة اليسار).
- (٣٢) - وقوف . الجنب مواجه للحد الجانبى لسطح جيمباز (الوثب والحبل جانباً بمحاذاة الحد الجانبى بالتبادل
- (٣٣) - وقوف . مواجه عقل الحائط (تسلق العقل باليدين والقدمين معاً).
- (٣٤) - وقوف ثبات الوسط . أمام ٨ دوائر مرقمة (الوثب في الدوائر بالقدمين معاً على التوالي حسب الأرقام
- (٣٥) - وقوف . مسك طرفي الحبل (الوثب بالقدمين معاً مع دوران الحبل أماماً أو خلفاً).
- (٣٦) - وقوف . الذراعان أماماً . مسك عصا تتابع (رفع الذراعين عالياً مع ثني الركبتين كاملاً).

- (٣٧) - وقوف فتحاً . انحناء الجذع (مسك كرة طبية وتمريها للزميل من بين القدمين والآخر يمررها للزميل التالي من فوق الرأس بالتبادل.
- (٣٢) - وقوف . الجنب مواجه للحد الجانبي لبساط جمباز (الوثب والحجل جانباً بمحاذاة الحد الجانبي بالتبادل
- (٣٣) - وقوف . مواجه عقل الحائط (تسلق العقل باليدين والقدمين معاً).
- (٣٤) - وقوف ثبات الوسط . أمام ٨ دوائر مرقمة (الوثب في الدوائر بالقدمين معاً على التوالي حسب الأرقام.
- (٣٥) - وقوف . مسك طرفي الحبل (الوثب بالقدمين معاً مع دوران الحبل) أماماً أو خلفاً.
- (٣٦) - وقوف . الذراعان أماماً . مسك عصا تتابع (رفع الذراعين عالياً مع ثني الركبتين كاملاً
- (٠)

#### تمريبات بدنية لتحسين القوة

- (٣٧) رمي كرة طبية ٣ كغم من الجلوس
- (٣٨) رمي كرة السلة من الجلوس الطولي
- (٣٩) ثني ومد الذراعين ١٠ ثا
- (٤٠) الركض ٣٠م من الوضع العالي
- (٤١) الوثب الطويل من الثبات
- (٤٢) الحجل لأقصى مسافة ١٠ ثا
- (٤٣) الجلوس من الرقود

## الهوامش:

- ١ وديع ياسين ، محمد حسن العبيدى : التطبيقات فى بحوث التربية الرياضية ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦.ص٢٣٥
- ٢ برهم ، عبد المنعم: موسوعة الجميز العصرية ، مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم ، ط ١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان ، ١٩٩٩، ص٥٩
- ٣ ( محمود نصر الدين رضوان :-الاحصاء الاستدلالي فى علوم التربية البدنية الرياضية - القاهرة دار الفكر العربي، ٢٠٠٣
- ٤ عادل عبد البصير : اسس ونظريات الجميز الحديث ، ط 1 ، 1999، ص٤٩
- ٥ الرملي ،عباس واخرون : اللياقة البدنية والصحة ، دار الفكر العربي ، ط١، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص٦٥.
- ٦ سعادة، جودت أحمد السرطاوي، عدل فايز :- استخدام الحاسوب والانترنت فى ميادين التربية والتعليم، عمان-الأردن دار الشروق للنشر والتوزيع، ط.٢٠٠٣-ص٧٦
- ٧ سعادة،جودت احمد السرطاوي:المصدر السابق نفسه
- ٨ **Petrov. R. : Free Style And Greco – Roman Wrestling , Published by Fila , Yugoslavia , 1989.**
- ٩ وجيه محجوب : -الجمناستك الإيقاعى، دار الحكمة.بغداد.١٩٩١.ص٢٣٤
- ١٠ عبد السالم محمد حسن:- تأثير برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا التعليم لبعض مفردات منهاج درس التربية الرياضية لطالب المرحلة المتوسطة ،أطروحة دكتوراه (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠-ص٢٤٥

### المصادر:-

- ١- أحمد، أشرف : تأثير برنامج جمباز موانع على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧
- ١- الخياط ، عمر محمد عبد الرزاق 2004 - :تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات فى تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة التنس-اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق
- ٢- الرملى ،عباس واخرون : اللياقة البدنية والصحة ، دار الفكر العربي ، ط١، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٣- سعادة، جودت أحمدالسرطاوي، عدل فايز:- استخدام الحاسوب والانترنت فى ميادين التربية والتعليم، عمان-الأردن دار الشروق للنشر والتوزيع، ط.٢٠٠٣١
- ٥- عادل عبد البصير : اسس ونظريات الجمباز الحديث ، ط 1 ، 1999
- ٦- عبد السالم محمد حسن:- تأثير برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا التعليم لبعض مفردات منهاج درس التربية الرياضية لطالب المرحلة المتوسطة ،أطروحة دكتوراه -جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠
- ٧- عدلى حسين بيومي:- المجموعات الفنية فى الحركات الارضية -القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ .
- (٨) Petrov. R. : Free Style And Greco – Roman Wrestling , Published by Fila , Yugoslavia , 1989.
- ٩-محمود نصر الدين رضوان:- الاحصاء الاستدلالي فى علوم التربية البدنية الرياضية- القاهرة دار الفكر العربي، ٢٠٠٠
- ١٠- وديع ياسين ، محمد حسن العبيدي : التطبيقات فى بحوث التربية الرياضية ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ .
- ١١-برهم ، عبد المنعم: موسوعة الجمباز العصرية ، مهارات - تعليم - تدريب- قياس وتقويم، ط ١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان ، ١٩٩٩

## ABSTRACT

Physical education, with its various activities, plays a major role in strengthening the educational system. Achieve integrated and comprehensive growth of all aspects of personality when performing exercises using techniques As modern as the computer . The researcher believes that there are many studies and research that have confirmed the existence of A direct relationship between a gymnast's sporting results, his fitness growth and some of his physical abilities A direct relationship between a gymnast's sporting results, his fitness growth and some of his physical abilities For players in every selected game, such as gymnastics floor moves and others Hence, we see that many problems arise, represented by the low level of fitness and physical efficiency, which is why There are many problems when applying the vocabulary content according to the curriculum according to the methods This is what prompted the researcher to study this problem, which was exemplified by the fact that most educational situations pass In consistent and traditional style Therefore, the researcher considered using more modern methods such as learning methods Computer and individual), which raises competition among students towards the implementation of motor duty and thus upgrading The educational process . The experimental method was used by the method of the two experimental groups Equivalentents The research sample consisted of (24) female students from the College of Physical Education and Sports Sciences Al-Qadisiyah University for the academic year 2018-2019, and physical aptitude tests were determined and applied And skill in gymnastics for the sample members Then the educational curriculum was applied to both groups By (14) educational units for the two groups, the most important conclusions were reached that the methods Used to have a positive effect in developing physical and motor abilities and teaching skills in Palmasetak Abilities and skills education 0. Consequently, the researcher recommends the necessity of introducing the computer method into the process Educational, because

of its positive effects on improving the physical and skills level of students