

تأثير بعض التمرينات التوافقية (المقترحة) بتداخل اسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات

م. م. خالد محمد احمد أ. د. ازاد حسن قادر أ. د. احمد توفيق الجنابي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / اربيل

ملخص البحث باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة معرفة تأثير التمرينات التوافقية (المقترحة) بتداخل اسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي، شمل البحث عينة من طالبات السنة الدراسية الثانية للعام الدراسي 2021-2022، وتم إختيارهن بالطريقة العمدية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين، والبالغ عددهن (18) طالبة. ومن أهم استنتاجات البحث أن أسلوب التمرين العشوائي بإستخدام التمرينات التوافقية المقترحة كان الأفضل في تحسين المهارات الفنية (الدرجة الأمامية المكورة والدرجة الخلفية المكورة والعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية) وقد سجل مغنوية عالية في نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي، وكان للتمرينات التوافقية المقترحة دوراً مهماً في تحسين مستوى المهارات الفنية قيد الدراسة لجمناستك الطالبات للمرحلة الثانية لأفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية. وفي ضوء استنتاجات البحث أوصى الباحثون بمجموعة توصيات منها ضرورة استخدام التمرينات التوافقية المقترحة من قبل الباحثين من أجل تحسين مستوى المهارات الفنية قيد الدراسة في الجمناستك الفني والتأكيد على أهمية إستخدام الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة والتعليمية خلال تطبيق المنهج التعليمي لدرس الجمناستك.

Abstract

The effect of some suggested harmonious exercises by interfering with the sequential and random exercise styles in learning some skills of the carpet of floor movements in artistic gymnastics for students

Khaled Mohamed Ahmed Dr. Azad Hassan Qader Dr. Ahmed Tawfiq

College of Physical Education and Sports Sciences / Salah Aladdin University / Erbil

This study aims to identify the effect of some suggested harmonious exercises by interfering with the sequential and random exercise styles in learning some skills of the carpet of floor movements in artistic gymnastics for students. The researchers used the experimental approach. The research included a sample of second-year female students for the academic year 2021-2022, and they were chosen by the intentional method in the

College of Physical Education and Sports Sciences Salah Aladdin University / Erbil, and their number is (18) students. One of the most important conclusions of the research is that the random exercise method using the proposed harmonic exercises was the best in improving the technical skills (the front ball rolling, the ball back rolling, and the human wheel on the ground movement mat). Important in improving the level of technical skills under study for the female students of the second stage for the members of the first and second experimental groups. In light of the findings of the research, the researchers recommended a set of recommendations, including the need to use the harmonic exercises proposed by the researchers in order to improve the level of technical skills under study in artistic gymnastics, and to emphasize the importance of using devices, tools, and educational aids during the application of the educational curriculum for the lesson of gymnastics.

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور الحاصل في المجالات الرياضية ووصولها إلى مستوى الإنجاز العالي، وهذا التقدم لم يكن وليد الصدفة وإنما هو ناتج عن استخدام الوسائل الحديثة والجهود العلمية والفنية التي بذلها الخبراء والمدربون في المجالات الرياضية وتعد لعبة الجمناستك واحدة من هذه المجالات التي تطورت كثيراً نتيجة لهذه الجهود .

إن رياضة الجمناستك في العالم لقت إهتماماً ومتابعة وجمهوراً حيث أن هذه الأهمية جاءت بسبب طبيعة اللعبة وما تحمله من متعة وتشويق لممارسيها ولمن يشاهدها على هذا الأساس فإن المهتمين بها من مربين ومدربين وباحثين في حراك دائم لغرض تطويرها نحو الأفضل بدليل هذا الكم الهائل من البحوث والدراسات التي تخص لعبة الجمناستك وكيف استطاعت الوسائل التعليمية والتدريبية ونظريات التدريب والعلوم المرتبطة كعلم الفسلجة وعلم الحركة وغيرها من العلوم من الإرتقاء بهذه اللعبة.

إن الإهتمام المتزايد على التجديد والتوسيع في أيجاد البدائل التعليمية بهدف إعداد المتعلمين بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً أدى إلى زج المتعلمين في مواقف تعليمية متنوعة تدفعهم للمشاركة الفعالة بما يتلاءم مع قابلياتهم وإمكانياتهم . والتوافق الحركي هو قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضلتين مختلفتين أو أكثر في إتجاهين مختلفين في وقت واحد¹، فإن أي تغيير في وضعية الجسم بسبب الحركة يسهم في تغيير مركز ثقل الجسم بشكل عام مما يجعله عرضة لوضعية عدم الإتران ولهذا يقوم الجهاز العصبي عند أداء الحركات بتوجيه عمل العضلات الأخرى للمحافظة على الإتران ، فالجهاز العصبي هو المركز الأساس للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها².

¹ شلش ، نجاح مهدي و عبدالهادي ، مازن ، مبادئ التعلم الحركي، ص71 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ،

. 2010

² الدليمي ، ناهدة عبد زيد ، اساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف ، ص40 ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2008 .

إن التوافق الحركي يلعب التوافق الحركي دوراً أساسياً في الجمناستك والمصارعة والمبارزة وغيرها من الفعاليات فهو يعمل على تحسين الإنجاز ، وعليه يسعى المدربون جاهدين في تنمية وتطوير وتحسين التوافق الحركي عن طريق إستخدام تمارين توافقية تساهم في تحسين مستوى الأداء .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك من خلال إستخدام التمارين توافقية بأسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي .

1 - 2 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثون لدروس الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كونهم درسوا هذه المادة ولِسنوات عديدة، لاحظوا وجود مشكلة تكمن في عدم تمكن الطالبات من أداء بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية وبشكل مستمر ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى ضعف في القدرات الحركية لدى الطالبات فضلاً عن الضعف الواضح في التوافق الحركي لديهن مما يؤثر سلباً على الأداء الحركي ، وإن أحد المطالب المهمة في العملية التعليمية هو الإهتمام بالمتعلم ويأتي هذا عن طريق تطوير أساليب التمرين المتنوعة ، فالمعلم الكفاء "هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير من مداخل وأساليب التعلم المباشرة وغير المباشرة بالشكل الذي يكون فيه موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفاً إيجابياً وليس سلبياً ونشطاً وفعالاً لا مستقبلاً لكل ما يلقي عليه"¹، وطبقاً لما تقدم إرتأى الباحثون القيام بدراسة علمية جادة لهذه المشكلة من خلال إستخدام التمارين التوافقية بتداخل أسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي وبما يتناسب مع بعض مهارات الجمناستك من ناحية مسارها الحركي وبناءها الظاهري وبما يكفل تعليمهم وتوجيههم الذي يُساعدهم في تطوير القدرات الحركية والتعلم الجيد وتحسين أدائهم للوصول إلى التعلم المؤثر ومعالجة مشكلة البحث ، وهذا لا يعني أن نترك الأساليب التعليمية لمجرد وصفها بأنها تقليدية بل إعتاد الأساليب التي تدعمها نتائج البحوث والدراسات للوصول إلى أفضل أسلوب يضمن تعلم المهارة وإتقانها لتحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية.

1- 3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ماياتي :

1- إعداد تمارين توافقية (مقترحة) بتداخل أسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات .

2- معرفة تأثير إستخدام التمارين التوافقية (المقترحة) بتداخل أسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات .

1- 4 فرضيتي البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجاميع الثلاث في المهارات الفنية قيد الدراسة في الجمناستك الفني للطالبات ولصالح الإختبار البعدي .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجاميع الثلاث في المهارات الفنية قيد الدراسة في الجمناستك الفني للطالبات ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي إستخدمت التمارين التوافقية بتداخل أسلوب التمرين العشوائي .

¹ عبد الكريم ، عفان ، التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، ص197، الإسكندرية ، مكتبة منشأة المعارف ، 1990 .

1 - 5 مجالات البحث:

المجال البشري / طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين اربيل .
المجال الزمني / الفترة من 21 / 9 / 2021 ولغاية 28 / 11 / 2021 .
المجال المكاني / قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين اربيل .

1-6 تحديد المصطلحات:

1 - 6 - 1 التوافق والتوافق الحركي :

يعد التوافق من القدرات البدنية التي متى ما إكتسبها الرياضي توفرت له الإمكانية الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج مكونات اللياقة البدنية المختلفة ولا يمكن لأي رياضي أن يؤدي المهارات المطلوبة منه إلا إذا كان يمتلك توافقاً بين الجهاز العصبي من جهة والعضلات العاملة من جهة أخرى¹.

ويُعرفُ الباحثون التوافق الحركي إجرائياً ((هو تنظيم الأداء الحركي والإقتصاد بالجهد من خلال الأداء السلس للحركة وبإنسياب عالي لإتمام الواجب الحركي)).

1-6-2 التمرينات التوافقية:

تُعرفُ التمرينات التوافقية بصورة عامة بأنها " مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل الجسم وبناءه ، وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة².

ويُعرفُ الباحثون التمرينات التوافقية إجرائياً بأنها ((الحركات الهادفة التي تعتمد على الجهد المنظم والمنسق بين الجهازين العصبي والعضلي لتحقيق الإنسجام التام فيما بينهم ليكون الناتج أداء حركي فاعل وجيد ، ويتطلب لإنجاز التمرينات التوافقية استخدام أدوات ووسائل مساعدة تعمل على إكساب المتعلم التنمية الجسدية والمهارية بشكل صحيح ومتوازن)).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي مشكلة واهداف البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحثون مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل وعددهن (24) * طالبة ووقد بلغت عدد العينة (18) طالبة ونسبة (75%) حيث تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من

¹ ممتاز ، أشرف ، أثر التمارين التوافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم ، ص 11 ، موصل ، 2010 .

2 زهران ، ليلي ، الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمارين الفنية ، ص 29، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .

* تم استبعاد (6) طالبات وذلك للأسباب التالية :

تم استبعاد (6) طالبات وهن من شعبة (A) كونهن يمثلن عينة البحث في التجربة الاستطلاعية فتم استبعادهن لهذا السبب .

ثلاث شعب وهي (B,C,D) وحيث تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية العدد (مجموعتين تجريبيتين و مجموعة ضابطة) وكل مجموعة عدد الطالبات فيها (6) طالبات وقد عمدَ الباحثون إلى إجراء التجانس لعينة البحث ، لكي يتجنبوا المؤثرات التي تؤثر في نتائج البحث من خلال أخذ البيانات التالية للعينة (الطول و الوزن و العمر) لكل طالبة من خلال إستخدام معامل الإلتواء .

الجدول (1) بين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول و الوزن و العمر)

معامل الالتواء	العينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	ع ⁺	س ⁻			
0.513	4.848	160.18	متر	الطول	1
0.328	9.407	55.83	كغم	الوزن	2
0.403	12.532	248.89	بالاشهر	العمر	3

من خلال الجدول (2) نلاحظ بأن قيم معامل الألتواء لمتغيرات (الطول، العمر، الوزن) كانت غير معنوية لأنهم أقل من (1⁺) مما يدل على تجانس مجتمع البحث في تلك المتغيرات. إذ يشير (ياسين ومحمد) انه إذا كانت قيمة معامل الارتباط محصورة ما بين (1⁻) وكلما اقربت قيمة هذا المعامل كان الارتباط قويا¹.

3-2 التصميم التجريبي :

إستخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية ذي الإختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط . والشكل (1) يوضح ذلك .

الإختبار البعدي	المتغيرات	الإختبار القبلي	المجاميع	ت
إختبار بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية	التمرينات التوافقية بتداخل اسلوب التمرين العشوائي	إختبار بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية	المجموعة التجريبية الأولى	1
	التمرينات التوافقية بتداخل اسلوب التمرين المتسلسل		المجموعة التجريبية الثانية	2
	المنهج المتبع		المجموعة الضابطة	3

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي

4-2 تكافؤ عينة البحث

ينبغي على الباحثون تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث¹. لذا قام الباحثون بإجراء التكافؤ في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الفنية بتاريخ (24-26 / 9 / 2021) والجدول (2) يبين ذلك.

¹ ياسين ، وآخرون ، منهج البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ، ص210 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988.

الجدول (2) التكافؤ في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الفنية قيد الدراسة

المعالم الإحصائية المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	(f) المحسوبة	الإحتمالية (sig)	الدالة																																																																																																								
القوة الانفجارية للرجلين (سم)	بين المجموعات	.214	2	.107	.568	.578	غير معنوي																																																																																																								
	داخل المجموعات	2.830	15	.189				القوة الانفجارية للذراعين (سم)	بين المجموعات	.666	2	.333	1.839	.193	غير معنوي	داخل المجموعات	2.714	15	.181	المرونة (سم)	بين المجموعات	3.111	2	1.556	1.296	.302	غير معنوي	داخل المجموعات	18.000	15	1.200	التوافق (ثانية)	بين المجموعات	4.778	2	2.389	1.473	.261	غير معنوي	داخل المجموعات	24.333	15	1.622	التوازن (ثانية)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.619	.552	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167	الرشاقة (ثانية)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.985	.396	غير معنوي	داخل المجموعات	11.000	15	.733	الاستجابة الحركية	بين المجموعات	1.444	2	.722	.765	.483	غير معنوي	داخل المجموعات	14.167	15	.944	مهارة الدرجة الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.722	.502	غير معنوي	داخل المجموعات	15.000	15	1.000	مهارة الخلفية الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	4.111	2	2.056	3.426	.060	غير معنوي	داخل المجموعات	9.000	15	.600	مهارة العجلة البشرية (درجة)	بين المجموعات	5.444	2	2.722	2.333	.131	غير معنوي
القوة الانفجارية للذراعين (سم)	بين المجموعات	.666	2	.333	1.839	.193	غير معنوي																																																																																																								
	داخل المجموعات	2.714	15	.181				المرونة (سم)	بين المجموعات	3.111	2	1.556	1.296	.302	غير معنوي	داخل المجموعات	18.000	15	1.200	التوافق (ثانية)	بين المجموعات	4.778	2	2.389	1.473	.261	غير معنوي	داخل المجموعات	24.333	15	1.622	التوازن (ثانية)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.619	.552	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167	الرشاقة (ثانية)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.985	.396	غير معنوي	داخل المجموعات	11.000	15	.733	الاستجابة الحركية	بين المجموعات	1.444	2	.722	.765	.483	غير معنوي	داخل المجموعات	14.167	15	.944	مهارة الدرجة الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.722	.502	غير معنوي	داخل المجموعات	15.000	15	1.000	مهارة الخلفية الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	4.111	2	2.056	3.426	.060	غير معنوي	داخل المجموعات	9.000	15	.600	مهارة العجلة البشرية (درجة)	بين المجموعات	5.444	2	2.722	2.333	.131	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167								
المرونة (سم)	بين المجموعات	3.111	2	1.556	1.296	.302	غير معنوي																																																																																																								
	داخل المجموعات	18.000	15	1.200				التوافق (ثانية)	بين المجموعات	4.778	2	2.389	1.473	.261	غير معنوي	داخل المجموعات	24.333	15	1.622	التوازن (ثانية)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.619	.552	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167	الرشاقة (ثانية)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.985	.396	غير معنوي	داخل المجموعات	11.000	15	.733	الاستجابة الحركية	بين المجموعات	1.444	2	.722	.765	.483	غير معنوي	داخل المجموعات	14.167	15	.944	مهارة الدرجة الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.722	.502	غير معنوي	داخل المجموعات	15.000	15	1.000	مهارة الخلفية الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	4.111	2	2.056	3.426	.060	غير معنوي	داخل المجموعات	9.000	15	.600	مهارة العجلة البشرية (درجة)	بين المجموعات	5.444	2	2.722	2.333	.131	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167																				
التوافق (ثانية)	بين المجموعات	4.778	2	2.389	1.473	.261	غير معنوي																																																																																																								
	داخل المجموعات	24.333	15	1.622				التوازن (ثانية)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.619	.552	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167	الرشاقة (ثانية)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.985	.396	غير معنوي	داخل المجموعات	11.000	15	.733	الاستجابة الحركية	بين المجموعات	1.444	2	.722	.765	.483	غير معنوي	داخل المجموعات	14.167	15	.944	مهارة الدرجة الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.722	.502	غير معنوي	داخل المجموعات	15.000	15	1.000	مهارة الخلفية الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	4.111	2	2.056	3.426	.060	غير معنوي	داخل المجموعات	9.000	15	.600	مهارة العجلة البشرية (درجة)	بين المجموعات	5.444	2	2.722	2.333	.131	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167																																
التوازن (ثانية)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.619	.552	غير معنوي																																																																																																								
	داخل المجموعات	17.500	15	1.167				الرشاقة (ثانية)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.985	.396	غير معنوي	داخل المجموعات	11.000	15	.733	الاستجابة الحركية	بين المجموعات	1.444	2	.722	.765	.483	غير معنوي	داخل المجموعات	14.167	15	.944	مهارة الدرجة الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.722	.502	غير معنوي	داخل المجموعات	15.000	15	1.000	مهارة الخلفية الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	4.111	2	2.056	3.426	.060	غير معنوي	داخل المجموعات	9.000	15	.600	مهارة العجلة البشرية (درجة)	بين المجموعات	5.444	2	2.722	2.333	.131	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167																																												
الرشاقة (ثانية)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.985	.396	غير معنوي																																																																																																								
	داخل المجموعات	11.000	15	.733				الاستجابة الحركية	بين المجموعات	1.444	2	.722	.765	.483	غير معنوي	داخل المجموعات	14.167	15	.944	مهارة الدرجة الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.722	.502	غير معنوي	داخل المجموعات	15.000	15	1.000	مهارة الخلفية الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	4.111	2	2.056	3.426	.060	غير معنوي	داخل المجموعات	9.000	15	.600	مهارة العجلة البشرية (درجة)	بين المجموعات	5.444	2	2.722	2.333	.131	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167																																																								
الاستجابة الحركية	بين المجموعات	1.444	2	.722	.765	.483	غير معنوي																																																																																																								
	داخل المجموعات	14.167	15	.944				مهارة الدرجة الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.722	.502	غير معنوي	داخل المجموعات	15.000	15	1.000	مهارة الخلفية الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	4.111	2	2.056	3.426	.060	غير معنوي	داخل المجموعات	9.000	15	.600	مهارة العجلة البشرية (درجة)	بين المجموعات	5.444	2	2.722	2.333	.131	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167																																																																				
مهارة الدرجة الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	1.444	2	.722	.722	.502	غير معنوي																																																																																																								
	داخل المجموعات	15.000	15	1.000				مهارة الخلفية الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	4.111	2	2.056	3.426	.060	غير معنوي	داخل المجموعات	9.000	15	.600	مهارة العجلة البشرية (درجة)	بين المجموعات	5.444	2	2.722	2.333	.131	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167																																																																																
مهارة الخلفية الامامية المكورة (درجة)	بين المجموعات	4.111	2	2.056	3.426	.060	غير معنوي																																																																																																								
	داخل المجموعات	9.000	15	.600				مهارة العجلة البشرية (درجة)	بين المجموعات	5.444	2	2.722	2.333	.131	غير معنوي	داخل المجموعات	17.500	15	1.167																																																																																												
مهارة العجلة البشرية (درجة)	بين المجموعات	5.444	2	2.722	2.333	.131	غير معنوي																																																																																																								
	داخل المجموعات	17.500	15	1.167																																																																																																											

عند مستوى دلالة (0.05)

5-2 الإختبارات والمقاييس المستخدمة :

1- أخذ مقاييس كل من الطول والوزن والعمر للعينة .

¹ ديو بولد ، فان دالين ، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس العام ، ص394 ، القاهرة ، ترجمة نبيل واخرون مكتبة الانجلو المصرية ط3 1984 .

2- قام الباحثون بالإختبار لبعض القدرات البدنية والحركية والمهارية .

2-6 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث:

عرفتها ناهدة الدليمي بأنها "الأجهزة والأدوات والمواد التي تستخدم لغرض تحسين عملية التدريب والتعليم"¹ . ومن أجل تحقيق إجراءات البحث الميدانية تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات والمستلزمات والوسائل المساعدة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث منها :

بساط الحركات الأرضية - جهاز الحاسب الآلي - الميزان الطبي - آلة تصوير - ساعة توقيت - المنحدر الخشبي - صافرة - شريط لاصق - شريط قياس - كرة طبية وزن 2 كغم - شواخص .

2-7 الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث :

- المصادر العربية والأجنبية - الوسائل الإحصائية - المقابلات الشخصية - الملاحظة العلمية

2-8 وسائل جمع المعلومات :

- إستبيان إستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد بعض المهارات الفنية على بساط الحركات الأرضية في جمناستك الطالبات:

- إستبيان لتحديد مدى صلاحية التمرينات التوافقية (المقترحة) من قبل الباحثين .

- اخذ المعلومات عن الطول والوزن والعمر للطالبات لغرض التجانس .

- إستبيان آراء الخبراء والمختصين للبناء الظاهري لمهارات البحث .

- إستبيان آراء الخبراء والمختصين حول البرنامج التعليمي .

2-9 فريق العمل المساعد :

لجأ الباحثون إلى الإستعانة بمجموعة من المساعدين من الأساتذة والمعيدين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -اربيل -جامعة صلاح الدين .

2-10 التجربة الاستطلاعية :

تكمن أهمية التجربة الاستطلاعية في إكتشاف جميع المتغيرات المتعلقة بمشكلة البحث والتي يزمع الباحثون دراستها، وتكون بمثابة مطلب أساسي يستند عليه بالتنبؤ بجوانب القصور والضعف والصعوبات في إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية من حيث المنهج وأدوات جمع البيانات لتلاشي الوقوع فيها في ضوء ما أسفرت عنها نتائج الدراسة الإستطلاعية، وتعد بمثابة تغذية راجعة للباحثون من حيث مدى نجاحه في تطبيق أدوات دراسته والإطمئنان مبدئياً على النتائج المتوقعة، كما تعطي الباحثون خبرة قبلية على تطبيق البرامج والأدوات والإختبارات التي ينوي الباحثون إستخدامها مما يدفعهم للقيام بتطبيق دراستهم بمهارة عالية. ويعرفها (الشوك و الكبيسي) بأنها " عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مُصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحثون بغية الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسة للبحث"².

¹ الدليمي ، ناهدة عبد زيد ، اساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف ، ص170 ، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008 .

² الشوك و الكبيسي ، دليل الباحثون لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، ص88 ، بغداد، 2004 .

لذا قام الباحثون مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الإستطلاعية على عدد من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (6) طالبة من شعبة (A) وهن عينة من غير عينة البحث على التمرينات التوافقية (المقترحة) قيد البحث في يوم الأربعاء المصادف 20 / 9 / 2021 .

2-11-11 إجراءات البحث الميدانية :

2-11-11-1 الوحدات التعريفية :

قام الباحثون بإعطاء مجاميع البحث الثلاث (المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة) وحدات تعريفية للمهارات لأنهنّ ليس لديهن أي معرفة بالمهارات وأستغرقت الوحدات التعريفية مدة أسبوع واحد أي وحدتين تعريفيتين للمهارات في يوم الاحد والثلاثاء المصادف (17-19 / 9 / 2021) قبل البدء بالبرنامج التعليمي الفعلي وذلك لكي تتمكن الطالبات من أداء الإختبارات المهارية قيد الدراسة وهي (الدرجة الامامية المكورة والدرجة الخلفية المكورة والعجلة البشرية في بساط الحركات الأرضية) .

2-11-11-2 الإختبارات القبليّة :

قام الباحثون بإجراء الإختبارات القبليّة لأفراد مجاميع البحث الثلاث (المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة) والتي تم على أساسها حساب التكافؤ بينهم بعد إعطاء الوحدات التعريفية للمهارات قيد البحث وقام بالإختبار في يوم الأحد المصادف (24 / 9 / 2021) ، وقد إستخدم الباحثون إستمارة البناء الظاهري لأقسام الحركة بعد الأخذ بأراء الخبراء والمختصين في مجال الجمناستك، وقد تم إستخدام تقويم فن الأداء للمهارات قيد الدراسة من قبل ثلاثة مقومين على وفق الإستمارة المعدة لهذا الغرض إذ تم إعداد إستمارة خاصة لتقويم فن الأداء المهاري لطالبات المرحلة الثانية في المهارات قيد الدراسة في الجمناستك ، إذ تم تقسيم كل مهارة من المهارات إلى ثلاثة أقسام هي (التحضيرية ، الرئيس ، الختامي) وتم تحديد الدرجة الكلية للمهارة بـ(10) درجات وحسب النسبة المئوية لإتفاق الخبراء والمختصين على وفق أهمية كل قسم من أقسام المهارة ، وقام الباحثون بتثبيت الظروف المتعلقة بالإختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الإختبارات .

2-11-11-3 التمرينات التوافقية :

لكي يصل الباحثون إلى الهدف المطلوب من البحث قاموا بإستخدام التمارين المقترحة من قبلهم في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية بعد عرض التمرينات التوافقية (المقترحة) على السادة الخبراء ووضعها بصيغتها النهائية. .

2-11-11-4 البرنامج التعليمي :

هو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطّة صُممت سلفاً أو ما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذية وإمكانات تحقيق هذه الخطّة¹. لذا قام الباحثون بوضع البرنامج التعليمي للتمرينات التوافقية (المقترحة) للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية وبعد عرضه على الخبراء والمختصين وإجراء التعديلات المناسبة في الزمن وعدد التكرارات إلى أن تم وضعه بصيغته النهائية والملحق (5) يبين ذلك .

2-11-11-5 التجربة الرئيسية :

بعد وضع البرنامج التعليمي بصيغته النهائية للمجموعتين التجريبيتين وقامت المجموعة الضابطة بإتباع المنهج المتبع في الدرس ، وقد طبق البرنامج التعليمي لمجاميع البحث الثلاث كل على حدا لـ (8) أسابيع من يوم الأحد المصادف (31 / 9

¹ ناشف ، صدى محمود ، استراتيجيات التعلم والتعلم في الطفولة المبكرة ، ص99 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .

(2021/) لغاية يوم الأحد المصادف (28 / 11 / 2021) وبواقع (2) وحدة تعليمية أسبوعياً في أيام (الأحد و الثلاثاء) وزمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة وزمن الجزء الرئيسي للوحدة التعليمية (60) دقيقة حيث أن زمن أداء التمرينات التوافقية داخل الوحدة التعليمية يتراوح ما بين (30 إلى 40 دقيقة) .

2-11-6 الإختبارات البعدية :

بعد أن أكمل الباحثون الوحدات التعليمية للمجاميع الثلاث ((المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة) تم تحديد اليوم الذي ستجري فيها الإختبارات البعدية لهم وهي يومي الثلاثاء والأحد المصادف 2021/ 11/30 و الثلاثاء 4/ 12 / 2021 .

2-11-7 الوسائل الاحصائية :

عالج الباحثون كل البيانات المستخرجة من الإختبار القبلي والبعدى إحصائياً باستخدامهم الحزمة الإحصائية (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها:

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المهارات الفنية في البحث :

3-1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار (t) :

إستخدم الباحثون إختبار (t) للعينات المتناظرة ، لمعرفة الفروق بين الإختبارات القبلية والبعدية لمجاميع البحث الثلاث في إختبار المهارات الفنية قيد الدراسة على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك وكما مبين في الجدول (3)

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T.test) لاختبارات المهارات الفنية على بساط الحركات الأرضية في

الجمناستيك

ت	المهارات	المجموع ة	الإختبار القبلي		الإختبار البعدى		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺			
1	الدرجة الامامية ة المكورة	تجريبية أولى	5.833	.75277	8.166	.75277	7.160	0.000	معنوي
			3	3	7.000	0			
			5.333	0	0.8944	3			
2	الدرجة الخلفية المكورة	ضابطة	5.166	1.1690	5.833	0.7527	5.951	0.000	معنوي
			7	5	6.666	7			
			3.833	7	1.0328	0			
2	الدرجة الخلفية المكورة	تجريبية أولى	3.833	0.7527	6.666	1.0328	5.951	0.000	معنوي
			3	7	7	0			
			3.166	7	0.8944	3			
2	الدرجة الخلفية المكورة	تجريبية ثانية	3.166	0.7527	5.000	0.8944	5.951	0.000	معنوي
			7	7	5.000	0			
			3.166	7	0.8944	3			

			0.8944 3	3.000 0	0.8165 0	2.666 7	ضابطة		
			0.7527 7	8.166 7	1.5055 5	5.333 3	تجريبية أولى		
			1.0488 1	6.500 0	0.8165 0	5.333 3	تجريبية ثانية		
			1.0328 0	4.666 7	0.7527 7	4.166 7	ضابطة		
معنوي	0.000	5.301						العجلة البشرية	3

تحت مستوى دلالة (0.05)

من خلال ملاحظتنا للجدول (3) يتبين لنا أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الإختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث وعلى النحو التالي:

- في مهارة الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الأرضية أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (7.160) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.015) والدلالة الإحصائية بلغت (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلي والبعدي ولصالح الإختبارات البعدي لمجاميع البحث الثلاث .
- في مهارة الدرجة الخلفية المكورة على بساط الحركات الأرضية أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (5.951) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.015) والدلالة الإحصائية بلغت (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلي والبعدي ولصالح الإختبارات البعدي لمجاميع البحث الثلاث .
- في مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (5.301) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.015) والدلالة الإحصائية بلغت (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلي والبعدي ولصالح الإختبارات البعدي لمجاميع البحث الثلاث .

2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار تحليل التباين (F) :

يبين الجدول (5) إختبار تحليل التباين (F) للإختبار البعدي ولمجاميع البحث الثلاث في المهارات الفنية قيد الدراسة في الجمناستك .

الجدول (4)

يبين نتائج اختبار تحليل التباين (F) للقدرات الحركية والمهارات الفنية قيد الدراسة في الجمناستك

المهارات الفنية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
الدرجة	داخل	16.333	2	8.167	12.672	0.001	معنوي

						المجموعات	الأمامية
			0.644	15	9.667	بين المجموعات	مكورة
	0.000	22.750	20.222	2	40.444	داخل المجموعات	الدرجة الخلفية
معنوي			0.889	15	13.333	بين المجموعات	مكورة
	0.000	20.183	18.389	2	36.778	داخل المجموعات	العجلة البشرية
معنوي			0.911	15	13.667	بين المجموعات	

تحت مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (5) قيمة تحليل التباين (F) المحسوبة في المهارات الفنية قيد البحث (الدرجة الامامية المكورة والخلفية المكورة والعجلة البشرية) بلغت قيمة (f) المحسوبة على التوالي (12.672 - 22.750 - 20.183) والدلالة الاحصائية كانت على التوالي (0.001 - 0.000 - 0.000) وهي جميعها أقل من مستوى الدلالة (0.05) , مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية . ويتضح من النتائج بأن الدلالة الإحصائية للمتغيرات جميعها ظهرت معنوية لأنها كانت أقل من مستوى (0.05) , ولتحديد أي مجموعة أفضل بين مجاميع البحث الثلاث تم استخدام إختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) للمقارنات البعدية والجدول (6) يبين ذلك .

الجدول (5)

يبين قيمة (L.S.D) للمقارنات البعدية في المهارات الفنية في الجمناستك

المتغيرات	المجاميع	الفرق بين أوساط المجاميع	قيمة الفرق	الدلالة الإحصائية	المعنوية الحقيقية
درجة امامية مكورة	مج 1 - مج 2	7.0000 - 8.1667	1.16667	.024	معنوي لصالح مج 1
	مج 1 - مج 3	8.1667 - 5.8333	3.66667	.000	معنوي لصالح مج 1
	مج 2 - مج 3	5.8333 - 7.0000	2.33333	.024	معنوي لصالح مج 2
درجة الخلفية مكورة	مج 1 - مج 2	5.0000 - 6.6667	1.66667	.008	معنوي لصالح مج 1
	مج 1 - مج 3	6.6667 - 3.0000	3.66667	.000	معنوي لصالح مج 1
	مج 2 - مج 3	3.0000 - 5.0000	2.00000	.002	معنوي لصالح مج 2

معنوي مع1 لصالح	.009	1.66667	6.5000 - 8.1667	مج 1 - مج 2	العجلة البشرية
معنوي مع1 لصالح	.000	3.50000	4.6667 - 8.1667	مج 1 - مج 3	
معنوي مع2 لصالح	.005	1.83333	4.6667 - 6.5000	مج 2 - مج 3	

تحت مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (6) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الفنية في الجمناستيك ، إذ أظهرت النتائج تفوق في المجموعة التجريبية الأولى في جميع المتغيرات قيد الدراسة والتي إستخدمت (التمارين التوافقية المقترحة بأسلوب التمرين العشوائي) وتليها المجموعة التجريبية الثانية والتي إستخدمت (التمارين التوافقية بأسلوب التمرين المتسلسل) وأخيراً المجموعة الضابطة التي إستخدمت أسلوب التمرين المتبع في الدرس .

3-3 مناقشة نتائج بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية :

3-3-1 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثالث في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية :

تبين من نتائج الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية ولمصلحة الإختبار البعدي .

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى تأثير بعض التمرينات التوافقية بتداخل أسلوب المتسلسل والعشوائي والتي طبقت على المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية مما يحتويه من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات المنهاج مما أدى إلى تحقيق طالبات هذه المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية نتائج افضل في الإختبار البعدي ، فالمجموعة التجريبية الأولى طبقت المنهاج بالتمرينات التوافقية بتداخل أسلوب التمرين العشوائي بينما طبقت المنهاج بالتمرينات التوافقية بالأسلوب المتسلسل وهم في قمة نشاطهم وعطائهم فضلاً عن الإستعداد الجدي والكمال من قبل افراد العينة ، وسرعة إستقبالهم للمعلومات وتطبيقها أدى إلى إنجاح العملية التعليمية من خلال التحسن في مستوى الأداء المهاري ، ومن المتعارف عليه أن أساس عملية التعلم الخاصة بالجوانب المهارية هي إكتساب المتعلم للأداء المهاري الذي يمكنه من الوصول إلى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها ، إذ يؤكد يعرب خيون على أن "اللاعب الماهر هو اللاعب الذي يتمكن من تنفيذ واجب معين بنوعية عالية ، وإن اللاعب المبتدأ ينفذ المهارة ولكن بسرعة بطيئة ، واللاعب الماهر يصل دائماً إلى تحقيق الأهداف التي يصنعها في السلوك الحركي"¹ ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية أيضاً ولكن بنسبة قليلة مقارنةً بالمجموعتين التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى إستمرار هذه المجموعة بالتمرن وفق المنهج المتبع من قبل المدرس والتي لا تتيح الفرصة الكاملة للطالبات لإظهار قابليتهن وقدراتهن الخاصة ، وشعورهن بالملل والخمول أثناء أدائهن للتدريبات ، وهذا ما يؤثر على عطاء الطالبات وقلة معرفتهن للمواقف التعليمية وكذلك قلة الاهتمام بأقسام المهارة وعدم ربطها مع بعضها البعض

¹ خيون ، يعرب ، التعلم بين المبدأ والتطبيق ، ص20 ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ط2 ، 2010 .

وأيضاً قلة إستخدام الوسائل التعليمية والأدوات المساعدة والمتنوعة والتي تزيد من دافعية المتعلمات للمشاركة في الوحدة التعليمية بصورة فعلية وعدم اعتماد المدرس على أساليب التمرين أثناء تعليم الطالبات .

3-3-2 مناقشة نتائج المقارنة في الإختبار البعدي و (LSD) بين مجاميع البحث الثلاثة في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية :

من خلال نتائج الجدولين (3) و (4) في إختبار المهارات قيد البحث نجد أن المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية قد تفوقت على المجموعة الضابطة ، ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي إستخدمت أسلوب التمرين العشوائي في جميع المهارات حيث إن أسلوب التمرين العشوائي يساعد على الإحتفاظ وعلى التذكر بعيد المدى مما يتوجب على المتعلمة التغيير المستمر بين تمرين وآخر في كل محاولة يتطلب التفكير والتخطيط الحركي والإسترجاع المستمر فيها

4- الإستنتاجات والتوصيات :

4-1 الإستنتاجات :

أن أسلوب التمرين العشوائي بإستخدام التمرينات التوافقية المقترحة والذي إستخدمته أفراد المجموعة التجريبية الأولى كان الأفضل في تحسين المهارات الفنية (الدرجة الأمامية المكورة والدرجة الخلفية المكورة والعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية) وقد سجل معنوية عالية في نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي، وكان للتمرينات التوافقية المقترحة دوراً مهماً في تحسين مستوى المهارات الفنية قيد الدراسة لجناساتك الطالبات للمرحلة الثانية لأفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية. وفي ضوء استنتاجات البحث أوصى الباحثون بمجموعة توصيات منها ضرورة استخدام التمرينات التوافقية المقترحة من قبل الباحثين من أجل تحسين مستوى المهارات الفنية قيد الدراسة في الجناساتك الفني والتأكيد على أهمية إستخدام الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة والتعليمية خلال تطبيق المنهج التعليمي لإدرس الجناساتك.

توصل الباحثون إلى الإستنتاجات التالية :

إن أسلوب التمرين العشوائي بإستخدام التمرينات التوافقية المقترحة والذي إستخدمته المجموعة التجريبية الأولى كان الأفضل في تحسين المهارات الفنية (الدرجة الأمامية المكورة و الدرجة الخلفية المكورة و العجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية) وقد سجل معنوية عالية في نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي .

إن التمرينات التوافقية المقترحة كان لها دوراً مهماً في تحسين مستوى المهارات الفنية قيد الدراسة لجناساتك الطالبات للمرحلة الثانية لأفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية التي إستخدمتا أسلوب التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل .

4-1 التوصيات :

يوصي الباحثون بما يلي :

1- ضرورة إستخدام التمرينات التوافقية المقترحة من قبل الباحثون من أجل تحسين مستوى المهارات الفنية قيد

الدراسة في الجناساتك الفني لطالبات المرحلة الثانية ويمكن تطبيقها لطالبات المراحل الأخرى أيضاً .

2- التأكيد على أهمية إستخدام الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة والتعليمية خلال تطبيق المنهج التعليمي لدرس

الجناساتك كون مهاراته الفنية تتسم ببعض الصعوبة في حال تطبيقها على الأجهزة القانونية فقط

المصادر

1- زهران ، ليلي ، الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمارين الفنية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997

- 2- عساف ، عبدالمعطي وآخرون ، 2002 ، التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2002 .
- 3- عبد الكريم ، عفان ، التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، الإسكندرية ، مكتبة منشأة المعارف ، 1990 .
- 4- ممتاز ، أشرف ، أثر التمارين التوافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم ، موصل ، 2010 .
- 5- ناشف ، صدى محمود ، استراتيجيات التعلم والتعلم في الطفولة المبكرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 6- الدليمي ، ناهدة عبد زيد ، أساسيات في التعلم الحركي ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2008 .
- 7- شلش ، نجاح مهدي و عبدالهادي ، مازن ، مبادئ التعلم الحركي ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2010 .
- 8- خيون ، يعرب ، التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ط2 ، 2010 .
- 9- ياسين ، وآخرون ، منهج البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 .
- 10- الزبيعي ، عبد الجليل و آخرون ، مناهج البحث في التربية ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1981 .
- 11- ديو بولد ، فان دالين ، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس العام ، القاهرة ، ترجمة نبيل واخرون مكتبة الانجلو المصرية ط3 1984 .
- 12- الشوك و الكبيسي ، دليل الباحثون لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، 2004 .

الملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين عرضت عليهم الإستبيانات

الاسم	مكان العمل	الاختصاص	طبيعة الإشارة				
			1	2	3	4	5
أ.د.عبدالجبارعبدالرزاق حسو	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل	علم التدريب - جمناستك	*	*	*	*	*
أ.م.د. هيام صادق	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل	القياس والتقويم - جمناستك	*	*	*	*	*
أ.م.د. خالد محمد شعبان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة دهوك	تعلم حركي - جمناستك	*	*	*	*	*
أ.د. سعدالله عباس رشيد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل	بايوميكانيك - جمناستك	*	*	*	*	*
أ.م.د. اريان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح	تعلم حركي - كرة السلة	*		*		

					الدين-أربيل	بهاءالدين
*		*			تعلم حركي - كرة قدم	أ.د. ابراهيم محمد عزيز
*		*			تعلم حركي - كرة الطائرة	أ.م.د. بسيم عيسى لوش
*		*			تعلم حركي - سباحة	أ.م.د. حتم صابر
*	*	*	*	*	بايوميكانيك - جمناستك	د. فريد فواد رشيد
*	*	*	*	*	علم النفس - جمناستك	أ.م.د. سناريا جبار محمود
*	*	*	*	*	تعلم حركي - جمناستك	أ.م.د. زينب صباح ابراهيم
*		*			تعلم حركي - سباحة	أ.د. بحري حسن خوشناو
*	*	*	*	*	تعلم حركي - جمناستك	أ. عامر حمد سعودي

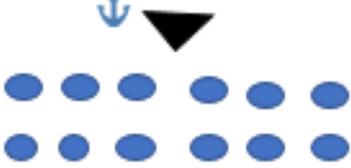
- 1- تحديد المهارات الفنية
- 2- مدى صلاحية التمرينات التوافقية (المقترحة)
- 3- تحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية
- 4- البناء الظاهري الحركي
- 5- البرنامج التعليمي

ملحق (2)

اليوم / الاحد الوحدة التعليمية الأولى للمجموعة التجريبية الثانية بالاسلوب المتسلسل كلية التربية البدنية
 وعلوم الرياضة / المرحلة الثانية - طالبات التاريخ / 3 - 10 - 2021 الهدف التعليمي / تعليم مهارة
 للدرجة الامامية الكورة الزمن / 90 دقيقة
 الساعة / 10:30 صباحا على بساط الحركات الأرضية بالاسلوب التمرين المتسلسل
 عدد أفراد العينة / 6 طالبة

الملاحظات	الرسومات التوضيحية	شرح النشاط	الزمن	اقسام الوحدة
هزلة خفيفة والتأكيد على الاحماء الشامل لجميع أعضاء الجسم		اخذ الحضور، احماء كامل اجزاء الجسم ومرونة الاكتاف وتمارين لتقوية الذراعين والرجلين	20 د	القسم الاعدادي الاحماء العام و الاحماء الخاص
التأكيد على الأوضاع الصحيحة		شرح مهارة الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الأرضية : القسم التحضيري / تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الأربع (أسهل وضع للحركة) وتضع الطالبة اليدين على الأرض وقريبة من موضع القدمين. القسم الرئيسي / ثم تميل بالجسم إلى الأمام مع ثني الذراعين لتتدرج على محوره العرضي الوهمي. مع سحب الرأس نحو الصدر (ضم الحنك للصدر) ليسبب انحناءً كبيراً في العمود الفقري بالأشتراك مع سحب وثني الركبتين على الصدر. والقدمين قرب الورك أثناء سير الحركة. القسم الختامي / بعد دوران الجسم بالكامل تحاول الطالبة الوصول بالجسم إلى الجلوس على الأربع كما في القسم التحضيري . تطبيق مهارة الدرجة الامامية المكورة من قبل مدرسة المادة	10 د	القسم الرئيس ويقسم إلى جزأين :- الجزء التعليمي الجزء التطبيقي استخدام
			49.6	

<p>أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.</p> <p>التأكيد على زمن الأداء لكل تمرين وعدد التكرارات وحساب الدرجات التي تحصل عليها الطالبة أثناء الأداء</p>	   	<p>شرح التمرين التوافقي المقترح للدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الأرضية</p> <p>شريط لاصق مستقيم باللون الأسود طوله (250) سم وعرض (15) سم وتوجد في نهايته (5) دوائر ملونة ومرقمة : (3) درجة اذا وضعت الطالبة قدميها على الرقم واحد في الدائرة باللون الأسود.</p> <p>(2) درجة اذا وضعت الطالبة قدميها على الرقم اثنين في الدائرتين باللون الأزرق.</p> <p>(1) درجة اذا وضعت الطالبة قدميها على الرقم ثلاثة في الدائرتين باللون الاحمر.</p> <p>(صفر) درجة اذا وضعت الطالبة قدميها خارج الدوائر الملونة .</p> <p>إستخدام مجموعة من التمارين زاندا التمارين التوافقية المقترحة بالتمرين المتسلسل :</p> <p>ت 1 - التدرج إلى الامام والخلف على الشريط اللاصق للتمرين التوافقي / تجلس الطالبة بوضع القرفصاء وتقوم بالتدرج إلى الخلف والامام على الشريط اللاصق للتمرين التوافقي المقترح مع الاحتفاظ بتكور الجسم وضم الركبتين والذقن إلى الصدر. وعدم ميلان الجسم عن الشريط . زمن التمرين 10.2 د</p> <p>ت 2 - أداء الدرجة الامامية المكورة على المنحدر المائل / تجلس الطالبة بوضع القسم التحضيري على المنحدر المائل المساعدة وتقوم بأداء المهارة بمساعدة المدرسة لها بوضع يدها خلف</p>	<p>د</p> <p>التمارين التوافقية المقترحة</p>
--	--	---	---

		<p>الرأس لتساعها على ضم الذقن إلى الصدرمع وضع اليد الأخرى على قصبية الساق وذلك لتساعد الطالبة على الاحتفاظ بتكور جسمها . زمن التمرين 10.2 د .</p> <p>ت3 - أداء المهارة على التمرين التوافقي المقترح للدرجة الامامية المكورة / تجلس الطالبة في بداية اللاصق بوضع القسم التحضيري وتؤدي المهارة بمساعدة مدرسة المادة وتحاول ان لاتميل بالجسم عن الشريط اللاصق الأسود المستقيم وعليها ان تضع بقدميها في نهاية المهارة في القسم الختامي على الرقم واحد المحددة على الدائرة السوداء بالوسط في نهاية الشريط اللاصق المستقيم . زمن التمرين 13.4 د .</p> <p>ت4- أداء مهارة الدرجة الامامية المكورة بالكامل على الشريط اللاصق للتمرين التوافقي بالكامل وبدون أي مساعدة من قبل المدرسة . زمن التمرين 15.8 د</p>		
		<p>أداء بعض تمارين لارتخاء والتهديئة لعضلات الجسم وثم ارجاع الأدوات إلى اماكنها من قبل الطالبات مع أداء الانصراف الرياضي من قبل احدى الطالبات</p>	<p>10.4 د</p>	<p>القسم الختامي(دق)</p>

--	--	--	--	--

اليوم / الثلاثاء الوحدة التعليمية الأولى للمجموعة التجريبية الأولى بالاسلوب العشوائي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الثانية - طالبات

التاريخ / 5 - 10 - 20 الهدف التعليمي / تعليم مهارة للدخول الامامية المكورة والدرجة

الزمن / 90 دقيقة

الساعة / 10:30 صباحا الخلفية المكورة والعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية باسلوب التمرين

العشوائي عدد أفراد العينة / 6

الملاحظات	الرسومات التوضيحية	شرح النشاط	الزمن	اقسام الوحدة
هرولة خفيفة والتأكيد على الاحماء الشامل لجميع أعضاء الجسم		اخذ الحضور , احماء كامل اجزاء الجسم ومرونة الاكتاف وتمارين لتقوية الذراعين والرجلين	20 د	القسم الاعدادي الاحماء العام و الاحماء الخاص
		شرح مهارة الدرجة الامامية المكورة والدرجة الخلفية المكورة والعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية أولا - شرح مهارة الدرجة الامامية الكورة على بساط الحركات الأرضية : القسم التحضيري / تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الأربع (أسهل وضع للحركة) وتضع الطالبة اليدين على الأرض وقريبة من موضع القدمين. القسم الرئيسي / ثم تميل بالجسم إلى الأمام مع ثني الذراعين لتتدحرج على محوره العرضي الوهمي. مع سحب الرأس نحو الصدر (ضم الحنك للصدر) ليسبب انحناء كبيرا في العمود الفقري بالأشتراك مع سحب وثني الركبتين على الصدر. والقدمين قرب الورك أثناء سير الحركة. القسم الختامي / بعد دوران الجسم بالكامل تحاويل الطالبة الوصول بالجسم إلى الجلوس على	10 د	القسم الرئيس ويقسم إلى جزأين الجزء التعليمي

		<p>القدمين كما في القسم التحضيري . تقوم المدرسة في البداية بأداء مهارة الدرجة الامامية المكورة بنفسها . ثانيا - شرح مهارة الدرجة الخلفية المكورة على بساط الحركات الأرضية : القسم التحضيري : تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الأربع (أسهل وضع للحركة) وتمسك الساقين باليدين قريبة من موضع القدمين. القسم الرئيس : نفس الدرجة الامامية ولكن تتم بدرجة الجسم إلى الخلف مع التركيز على بقاء الرأس محني للأمام (الحنك ملاسة للصدر) ووضع اليدين بجانب الأذن بشكل يكون باطن اليدين مواجهة للأعلى، ثم يتم دوران الجسم والكفين مستقبلا الأرض والركبتين قريبة من الصدر . القسم الختامي : بعد دوران الجسم على محوره العرضي الوهمي تقوم الطالبة بالعودة إلى وضع القرفضاء واليدين على الارض. تقوم مدرسة المادة في بداية الامر بأداء المهارة بالكامل بنفسها . ثالثا- شرح مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية :</p> <p>القسم التحضيري : تقف الطالبة بقدمين متباعدتين (فتحاً) مع رفع الذراعين عالياً و بشكل مائل ، ثم تنقل الطالبة مركز الثقل إلى القدم اليسرى وترفع الرجل اليمنى عن الارض . القسم الرئيس : تضع الطالبة الرجل اليمنى على الأرض مرة ثانية مع نقل ثقل الجسم عليها عند ارتكازها على الارض ، تثني الطالبة الجذع يميناً وعلى بعد 50سم تقريباً من القدم اليمنى تضع</p>	
--	--	---	--

		<p>49.6 د</p> <p>يدها اليمنى والذراع ممدودة على الارض بحيث تشير الاصابع إلى الخلف . وفي نفس الوقت تؤرجح الرجل اليسرى عالياً ، ثم تدفع الطالبة الارض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الارض ليدور الجسم بأنسيابية والرجلان مفتوحتان ماراً بوضع الوقوف على اليدين فتحاً . ثم تنقل ثقل الجسم على الذراع اليسرى وترفع الذراع اليمنى عن الأرض بدفعها لتميل الجذع جانب اليسار لحين وصول الرجل اليسرى للارض .</p> <p>القسم الختامي: تدفع الطالبة الأرض باليد اليسرى لتعود إلى وضع الوقوف فتحاً ، الذراعان عالياً .</p> <p>تقوم مدرسة المادة في بداية الامر بأداء المهارة بالكامل بنفسها .</p> <p>شرح التمرين التوافقي المقترح للدرجة الامامية المكورة والخلفية المكورة على بساط الحركات الأرضية</p> <p>شريط لاصق مستقيم باللون الأسود طوله (250) سم وعرض (15) سم وتوجد في نهايته (5) دوائر ملونة ومرقمة .</p> <p>(3) درجة اذا وضعت الطالبة قدميها على الرقم واحد في الدائرة باللون الأسود .</p> <p>(2) درجة اذا وضعت الطالبة قدميها على الرقم اثنين في الدائرتين باللون الأزرق .</p> <p>(1) درجة اذا وضعت الطالبة قدميها على الرقم ثلاثة في الدائرتين باللون الاحمر .</p> <p>(صفر) درجة اذا وضعت الطالبة قدميها خارج الدوائر الملونة .</p> <p>شرح التمرين التوافقي المقترح للعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية :</p>	<p>الجزء التطبيقي استخدام التمارين التوافقية المقترحة</p>
--	--	--	---



		<p>شريط لاصق (5) خطوط بثلاث الوان على بساط الحركات الأرضية باللون الأبيض والازرق والاحمر بطول 4 م وعرض 30 سم وتوجد عليها مناطق محددة لوضع للقدمين واليدين على خط مستقيم واحد لبيان اتجاه الحركة اثناء أداء العجلة البشرية من قبل الطالبة كما وضع باللون معلق في الوسط بارتفاع القدمين اثناء أداء الطالبة القسم الرئيس للمهارة .</p> <p>تطبق الطالبات المهارة باستخدام مجموعة من التمارين ومن ضمنها التمارين التوافقية :</p> <p>ت1 - التدرج إلى الامام والخلف على الشريط اللاصق للتمرين التوافقي / تجلس الطالبة بوضع القرفصاء وتقوم بالتدرج إلى الامام والخلف على الشريط اللاصق للتمرين التوافقي المقترح مع الاحتفاظ بتكور الجسم وضم الركبتين والذقن إلى الصدر. وعدم ميلان الجسم عن الشريط .</p> <p>زمن التمرين 10.2 د .</p> <p>ت2- أداء نفس التمرين الأول ولكن سيكون التدرج إلى الخلف والامام .زمن التمرين 10.2 د .</p> <p>ت3 - أداء العجلة البشرية بالتركيز على المناطق المحددة لوضع اليدين والقدمين / تقف الطالبة في بداية الشريط اللاصق في وضع القسم التحضيري وتقوم بالانحناء ووضع اليدين على المنطقة المحددة لها ثم تقوم بدفع برفع الرجلين والتحول إلى الجهة الاخرى من الشريط اللاصق بالاستناد على اليدين وتحاول ان تضع القدمين على المنطقة المحددة لها. زمن التمرين 10.2 د .</p> <p>ت3 - أداء التمرين للدحرجة الخلفية المكورة</p>	
--	---	--	--

		<p>على المنحدر المائل / حيث تجلس الطالبة في بداية المنحدر المائل وتبدأ بالدرجة إلى الخلف حيث تساعد مدرس المادة بوضع احدى يديها على الرأس وتدفعها قليلا لتضم الذقن إلى الصدر وتضع اليد الأخرى على قصبه ساق الطالبة لتساعد على استمرارها في ضم الركبتين إلى الصدر اثناء الدرجة في القسم الرئيس . زمن التمرين 10.2 د .</p> <p>ت4 - أداء التمرين للدرجة الامامية المكورة على المنحدر المائل / حيث تجلس الطالبة في بداية المنحدر المائل وتبدأ بالدرجة إلى الامام حيث تساعد مدرس المادة بوضع احدى يديها على الرأس وتدفعها قليلا لتضم الذقن إلى الصدر وتضع اليد الأخرى على قصبه ساق الطالبة لتساعد على استمرارها في ضم الركبتين إلى الصدر اثناء الدرجة إلى الانان في القسم الرئيس . زمن التمرين 15.8 د</p>		
		<p>ارجاع الأدوات إلى اماكنها من قبل الطالبات مع أداء الانصراف الرياضي من قبل احدى الطالبات</p>	10.4	<p>القسم الختامي(دق)</p> <p>د</p>

جدول (6) يبين زمن الوحدة التعليمية الأولى بالأسلوب المتسلسل

التاريخ / 3 -

اليوم / الاحد

الأسبوع / الأول

2021 - 10

المهارة / الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الأرضية

الزمن الكلي للتمارين في الجزء التطبيقي	الزمن الكلي لكل تمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	زمن التكرارات	عدد التكرارات	نوع التمرين (الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الأرضية)	التمرين
49.6 دقيقة	10.2 د	30 ث	8 ث	8 ث	5	التدريج إلى الامام والخلف على الشريط اللاصق للتمرين التوافقي	ت1
	10.2 د	30 ث	8 ث	8 ث	5	أداء الدرجة الامامية المكورة على المنحدر المائل	ت2
	13.4 د	30 ث	8 ث	8 ث	7	أداء المهارة على التمرين التوافقي المقترح للدرجة الامامية المكورة	ت3
	15.8 د	30 ث	8 ث	8 ث	8	أداء مهارة الدرجة الامامية المكورة بالكامل على الشريط اللاصق للتمرين التوافقي بالكامل ودون أي مساعدة من قبل المدرسة	ت4

جدول (7) يبين زمن الوحدة التعليمية الأولى بالأسلوب العشوائي

اليوم / الثلاثاء

الأسبوع / الأول

التاريخ / 5 - 10 - 2021

المهارات / الدرجة الامامية المكورة والخلفية المكورة والعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية

الزمن الكلي للتمارين في الجزء التطبيقي	الزمن الكلي لكل تمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	زمن التكرارات	عدد التكرارات	نوع التمرين (الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الأرضية)	التمرين
49.6 دقيقة	10.2 د	30 ث	8 ث	8 ث	5	التدريج إلى الامام والخلف على الشريط اللاصق للتمرين التوافقي	ت1
	10.2 د	30 ث	8 ث	8 ث	5	أداء العجلة البشرية بالتركيز على	ت2

	د					المناطق المحددة لوضع اليدين والقدمين في التمرين التوافقي على الشريط اللاصق	
	13.4 د	30 ث	8 ث	8 ث	7	أداء التمرين للدرجة الخلفية المكورة على المنحدر المائل	ت3
	15.8 د	30 ث	8 ث	8 ث	7	أداء التمرين للدرجة الامامية المكورة على المنحدر المائل	ت4

**The effect of some suggested coordinated exercises by overlapping
the sequential and random exercise styles in learning some skills on
the floor movement mat in the artistic gymnastics for female students**

Lect. Khaled Mohamed Ahmed

College of Physical Education, salahaddin University – Erbil, Iraq

khalid.m.ahmed@su.edu.krd

Prof. Dr. Azad Hassan Qader

College of Physical Education, salahaddin University – Erbil, Iraq

Azadqadir63@yahoo.com

Prof. Dr. Ahmed Tawfiq Al-Janabi

College of Physical Education, salahaddin University – Erbil, Iraq

Ahmed.salman@su.edu.krd

Keywords: coordinated exercises, random exercise, artistic gymnastics

Abstract

because it was best suited to the nature of the research problem. Using a lottery, the first experimental group consisted of six female students, the second group of six female students, and the control group of six female students. The researcher used an experimental design with equal control groups and a post-test, where the first experimental group followed an educational strategy using the proposed harmonic exercises by overlapping the random exercise method, and the second experimental group followed a strategy using the proposed harmonic exercises by overlapping the

sequential exercise method, while the participants in the control group used the strategy. The programme, which was used at a college, lasted for eight weeks and consisted of two instructional units each week. The statistical bag and the necessary statistical methods (Spss) were used to analyse the data. And the most important conclusions were, The first experimental group's method of random exercise using the suggested coordinated exercises was the most effective at improving technical skills (forward rolling, back rolling, and cartwheel on the floor mat), and it got significant ratings in both the pre and post tests, which favoured the post test.and the suggested coordinated exercises was significantly important for both (the first and second experimental groups).and finally ,In light of the research findings, the researchers made a number of recommendations, including the need to use the coordinated exercises proposed by the researchers to improve the level of technical skills under study in artistic gymnastics and to emphasise the importance of using devices, tools, auxiliary and educational aids during the application of the educational curriculum for the gymnastics lesson.