



تأثير تمارين خاصة في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب

م.م. مروة نجم عبد فارس

المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثالثة

Mnajm3135@gmail.com

الكلمات المفتاحية: تمارين مهارية، قدرات حركية، مهارات أساسية، الجمناستك الفني

ملخص البحث

يهدف البحث إلى إعداد تمارين خاصة في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب، فضلاً عن تعرّف تأثير التمارين في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب، وتعرّف أفضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض القدرات الحركية، وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب، تمّ اعتماد المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختيار العشوائي وذي الاختبارات القبلية والبعديّة على عينة مكونة من (40) طالب اختيروا عشوائياً من طلاب السنة الدراسية الثانية في كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي 2021، وعن طريق المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات من أهمها إنّ للتمرينات الخاصة تأثيراً كبيراً في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني، إنّ للتمرينات الخاصة أفضلية على التعلم والتمرينات المعتمدة في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب، وقدمت الباحثة بعض التوصيات أهمها ضرورة اعتماد التمارين الخاصة المعدة من الباحثة في



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة
العدد الثلاثون

تنمية أهم القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب،

فضلاً عن ضرورة عناية القائم بالعملية التعليمية بتمرينات القدرات الحركية في أثناء الوحدات التعليمية المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب.

The effect of special exercises in developing some motor abilities and learning basic skills on the floor movement mat in your artistic gymnastics for students

Assistant Teacher. Marwa Negm Abid Fares

The General Directorate of Education, Baghdad, Rusafa III



Abstract

The research aims to prepare special exercises in developing some motor abilities and learning basic skills on the floor mat in your artistic gymnastics for students, as well as recognizing the effect of exercises in developing some motor abilities and learning basic skills on the floor mat in your artistic gymnastics for students, and identifying the preference of the experimental and control groups. In developing some motor abilities, and learning basic skills on the floor movement mat in your artistic gymnastics for students.

And also recognizing the superiority between the experimental and control groups in some motor abilities, and the learning of basic skills on the spring floor in artistic gymnastics for students.

The researcher adopted the experimental method of random selection of pre and post tests and with the design of two equal groups (control and experimental) . The sample of the study consisted of (40) randomly selected students from the second year students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala for the academic year 2021.

Through statistical treatments, the researcher reached a set of conclusions, the most important of which is that special exercises have a significant impact on developing some motor abilities and learning basic skills on the floor movement mat in artistic gymnastics.

Special exercises have an advantage over learning the method used in developing some motor abilities and learning basic skills on the floor movement mat in your artistic gymnastics for students

The researcher made some recommendations, the most important of which is the necessity of adopting special exercises prepared by the researcher in developing the most important motor abilities and learning basic skills on the floor movement mat in the artistic gymnastics for students, as well as the

need for those ,who are responsible for educational process, to take care of motor abilities exercises during the educational sessions of the basic skills on the spring floor in artistic gymnastics for students.

المقدمة:

إنّ التغيرات الحاصلة في عصرنا الحالي عصر الثورة المعرفية، دفعت القائمين في العملية التعليمية لإعادة النظر في المناهج التعليمية وأهدافها، وطرائقها، ووسائلها للأخذ بيد المتعلمين للوصول إلى الأفضل في الألعاب الرياضية من خلال تحقيق التفاعل البناء بين المتعلم والمدرس وطرائق وأساليب التعلم ووضع الأسس العلمية في إعداد المتعلمين بدنيًا ومهاريًا وخططيًا فضلاً عن تهيئة الظروف والمتطلبات اللازمة للوصول به إلى الأهداف المنشودة من العملية التعليمية.

وتعدّ القدرات الحركية أحد المحاور المهمة التي يُعنى بها في هذه المرحلة العمرية والدراسية للمتعلم في أغلب حياته، فضلاً عن ما يتسم به المتعلم من حيوية حركية كبيرة وقابلية على تعلّم المهارات الرياضية.

ويعدّ التعلّم الحركي من العلوم المهمة والقاعدة التي تستند إليها العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية، وتعدّ الوحدة التعليمية القاعدة الأساسية في منهج التربية الرياضية، فهي تساعد المتعلم على اكتساب مهارات الألعاب الرياضية، وتطوير أدائه الحركي، ومده بالخبرات التعليمية لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية.

والجمناستك إحدى الألعاب الرياضية الفردية التي لها مكانة جيدة من حيث ممارستها لما تمتاز به من إيقاعات سريعة وما تحتويه من طابع يتسم بجمالية الأداء الفني ودقته وسرعته، فضلاً عن التغيير السريع والمستمر في حركاتهما نظراً لتعدد مهاراتها وتنوعها التي تتطلب من ممارستها الأداء الفني الجيد.

من هنا يكتسب البحث أهميته بوصفه يتناول موضوعاً حيويًا يخص القائمين بالعملية التعليمية عن طريق معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني، وهذا ما دعا الباحثة إلى



القيام ببحث تجريبي، أملاً منها في أن تتمكن من سد جزء ولو صغير في ميدان لا يزال ينتظر المزيد من الدراسات والبحوث.

وعن طريق اطلاع الباحثة على عدد من الدراسات والبحوث، فضلاً عن متابعتها للعملية التعليمية للسنة الدراسية الثانية لاهتمامها الكبير بلعبة الجمناستك لاحظت إن مشكلة البحث تكمن في وجود حاجة إلى التنوع في التمرينات المهارية وعدم الاعتماد على المحاولات التكرارية بنمط معين من التمرينات المهارية المعتمدة الخاصة بتعليم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني التي لا قد تلائم إمكانياتهم وقابلياتهم الحركية الأمر الذي يؤدي إلى جعل العملية التعليمية عملية تقليدية تبتعد في غالبية جوانبها عن الإثارة، والتشويق، والاندفاع في تنفيذ التمرينات الخاصة بالقدرات والمهارات قيد البحث، وانطلاقاً من مبدأ تكافؤ الفرص في توافر الخدمات التربوية والتعليمية للطلاب ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة عن طريق تمرينات للمهارات قيد البحث في سبيل النهوض بواقع عملية التعلم عن طريق الوصول إلى حقائق تساعد المختصين في وضع المناهج التعليمية المناسبة لهم وبما يكفل تعليمهم ورعايتهم وصولاً إلى معالجة مشكلة البحث.

يهدف البحث إلى إعداد تمرينات خاصة في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب، فضلاً عن تعرف تأثير التمرينات الخاصة في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب، وتعرف أفضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض القدرات الحركية، وتعلم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب، وافترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض القدرات الحركية للطلاب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختيار العشوائي وذي الاختبارات القبلية والبعدية الذي يطلق عليه أسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي". (محمد حسن وأسامة كامل، 1999، 232)، لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وكما مبيّن في أدناه.



2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي 2020 - 2021 البالغ عددهم (149)، أمّا عينة البحث تمّ اختيارهم عشوائياً عن طريق القرعة والبالغ عددهم (40) طالب من شعبي (ج، ب)، تمّ تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (20) طالب من كلّ شعبة لتمثل شعبة (ج) المجموعة التجريبية التي اعتمدت التمرينات المهارية، والشعبة (ب) المجموعة الضابطة التي

اعتمدت والتمرينات المعتمدة في الكلية يمثلون نسبة مئوية قدرها (26.845) من مجتمع البحث البالغ (149) طالب، ، والجدول رقم (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين عدد طلاب الشعب الكلي وعينة التجربة الاستطلاعية والطلاب وعينة البحث ونسبهم المئوية

الشعب الدراسية	عدد الطلاب	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التجربة الرئيسية
شعبة (أ)	31	–	–
شعبة (ب)	32	–	20
شعبة (ج)	31	–	20
شعبة (د)	27	10	–
شعبة (هـ)	28	–	–
المجموع	149	10	40
النسبة المئوية	%100	6.711	26.845

2-3 تجانس عينة البحث:

لغرض معرفة طبيعة انتشار العينة بشأن وسطها الحسابي والتجانس بين أفرادها قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي: (الطول، والكتلة، والعمر)، فضلاً عن متغيرات البحث الحركية والمهارية، وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً، كما هو مبين في الجداول (4، 5، 6).

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات البحث (الكتلة والعمر والطول)

المعالجات الإحصائية		وحدة القياس	س	الخطأ المعياري	الوسيط	±ع	معامل الالتواء
المتغيرات							
الجسمية	الطول	سم	159.542	1.193	159.500	5.846	0.873
	الكتلة	كتلة	58.500	1.598	57.500	7.828	0.464

0.059	0.847	20.000	0.173	19.750	سنة	العمر
-------	-------	--------	-------	--------	-----	-------

الجدول (3)

يُبين الأوساط الحسابية والخطأ المعياري والوسيط والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الحركية.

معامل الالتواء	$\pm$ ع	الوسيط	الخطأ المعياري	س	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.604	0.745	9	0.167	8.850	ثا	توافق العين والرجلين
0.841	1.605	4	0.359	3.550	درجة	توافق العين واليدين
1.591	0.754	4	0.169	4.400	درجة	التوازن

الجدول (4)

يُبين الأوساط الحسابية والخطأ المعياري والوسيط والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المهارية.

معامل الالتواء	$\pm$ ع	الوسيط	الخطأ المعياري	س	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
1.229	0.366	5.000	0.082	5.150	درجة	مهارة الوقوف على اليدين
0.669	0.224	5.000	0.050	5.050	درجة	مهارة العجلة البشرية
0.669	0.224	5.000	0.050	5.050	درجة	مهارة الدرجة الأمامية
0.669	0.224	5.000	0.050	5.050	درجة	مهارة الدرجة الخلفية

يتبين من الجداول (2، 3، 4) إنَّ جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين $\pm$ (1) ممَّا يؤكد تجانس عينة البحث، إذ اعتمدت الباحثة على معامل الالتواء من أجل التعرّف على العامل الدخيل إذ " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين $\pm$ (3) دل ذلك على أنَّ



الدرجات موزعة توزيعاً إعتدالياً أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فإن معنى ذلك أن هناك عيباً ما في اختيار العينة " (محمد حسن ومحمد نصر: 2000: 151)، ممّا يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي.

2-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

2-4-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الشبكة المعلوماتية العالمية (الأنترنت).
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات.
- استمارة تقييم مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث، ينظر (ملحق 1).

2-4-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الكتروني لقياس الوزن والطول ألماني المنشأ عدد (1).
- حاسبة (Laptop) نوع (ASER) صيني المنشأ عدد (1).
- كاميرا فيديو نوع (sunny Exilim) يابانية المنشأ عدد (2) مع مسند.
- حاسبة يدوية.

2-4-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

- بساط الحركات الأرضية.
- بسط إسفنجية.
- شريط قياس جلدي صيني المنشأ (10 م).

2-5 الاختبارات المستعملة في البحث:

أولاً: اختبارات القدرات الحركية:

- الاختبار الأول: اختبار الدوائر المرقمة. (مُحمَّد صبحي حسانين، 1995، 415).
- الاختبار الثاني: اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار. (كمال عبد الحميد، ومُحمَّد صبحي، 1980، 137 - 138).
- الاختبار الثالث: اختبار الانتقال فوق العلامات. (مُحمَّد صبحي، 2003، 352).

ثانياً: تقويم المهارات قيد البحث:

تَمَّ تقويم الأداء الفني المهاري (التكنيك) لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ تَمَّ تصوير الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات قيد البحث باستعمال كاميرا فيديو نوع (SUNNY) ذات سرعة (25) صورة في الثانية، وبعد الانتهاء من عملية التصوير تَمَّ تحويل التسجيل الفيديوي إلى أقراص مدمجة ليزرية (DVD) ليُسهل على السادة الخبراء والمختصين (الملحق 1) من مشاهدة الأداء الفني للمختبرين ووضع الدرجات المناسبة وبحسب البناء الظاهري للمهارة (القسم التحضيري (3) درجات، القسم الرئيس (4) درجات، القسم الختامي (3) درجات)، ليتسنى للباحثة معالجة البيانات إحصائياً، ويتم التقويم لكلّ من المحاولتين التي تُمنح لكلّ مُختبر، إذ يتم احتساب أفضل محاولة، ثم احتساب الدرجة النهائية بعد استخراج الوسط الحسابي للدرجات الثلاث.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

بغية معرفة أهم المعوقات التي قد تواجه الباحثة لدى تنفيذ التجربة الرئيسة والتأكد من صلاحية الاختبارات ومدى تفاعل العينة في تنفيذ الاختبارات والتمرينات الخاصة ولضمان الحصول على نتائج موثوق بها، أجرت الباحثة تجربة استطلاعية في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الثلاثاء الموافق 2020/12/1 على (10) طلاب تَمَّ اختيارهم عشوائياً من شعبة (د)



التي اختيرت من بين الشعب الدراسية الخمسة، ولحساب درجات الاختبارات المهارية استعانت الباحثة بثلاث مقومين، ينظر (ملحق 2)، وهدفت التجربة إلى ما يأتي:

1. التأكد من صلاحية الاختبارات ومدى تفاعل العينة في تنفيذها.
 2. التأكد من صلاحية التمرينات ومدى تفاعل العينة في تنفيذها.
 3. معرفة مدى صلاحية الأدوات.
 4. معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات بصورة عامة والاختبار الواحد بصورة خاصة.
 5. الوقوف على تفهم فريق العمل المساعد(*) ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات.
 6. معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثة في بحثها الحالي.
 7. تهيئة متطلبات السلامة للمختبرين.
- ومن أهم النتائج التي تمّ التوصل إليها عن طريق هذه التجربة ما يأتي:

1. صلاحية الاختبارات واستجابة المختبرين وتفاعلهم من خلال خلق عنصر الإثارة والتشويق.
2. صلاحية التمرينات الخاصة لملاءمتها لعمر وجنس العينة.
3. صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.
4. معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات بصورة عامة والاختبار الواحد بصورة خاصة.
5. كفاية فريق العمل المساعد ودقته في تنفيذ الاختبارات والقياسات.

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 الاختبارات القبلية:

(*) تضمن فريق العمل المساعد الذوات الآتية أسماؤهم في أدناه:

1. عدي مهدي بكالوريوس تربية رياضية جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. ماجد حبيب قدوري بكالوريوس تربية رياضية جامعة ديالى/ قسم النشاطات الطلابية.

قبل إجراء الاختبارات القبلية تمَّ إعطاء وحدة تعليمية تعريفية في يوم الأربعاء الموافق 2020/12/2، ثمَّ تمَّ إجراء الاختبارات القبلية على مدى يومين في تمام الساعة التاسعة من صباح يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق 2020/12/8-7 بواقع يوم لكل مجموعة، يوم الثلاثاء للمجموعة التجريبية والأربعاء للمجموعة الضابطة، وبإشراف مباشر من قبل الباحثة،

2-8-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

بعد إيجاد التجانس لعينة البحث، وبغية البدء بنقطة شروع واحدة قامت الباحثة إلى عمل اختبار قبلي أو عدّة اختبارات قبلية لغرض التكافؤ بين المجاميع التجريبية ضمن...الصفات التي تمتلكها العينة قبل تأثير المتغير المستقل للوقوف على مستواهم (ظافر هاشم: 2012: 147)، "ولكي يستطيع الباحث أن يرجع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعات التجريبية والضابطة متكافئة تمامًا في جميع ظروفها ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" (ريسان مجيد: 1987، 99)، ولأجل تحقيق ذلك قامت الباحثة بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث وقد تمَّ اعتماد اختبار (T) للعينات المستقلة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين، ممَّا يؤكد التكافؤ بينهما، كما هو مبين في الجدول (5).

الجدول (5)

يُبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات متغيرات البحث القبلية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالاتهما الإحصائية.

الدالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعتان						وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
			الضابطة			التجريبية				
			ع±	س	العدد	ع±	س	العدد		

غير معنوي	0.77	.293	0.78 9	8.80 0		0.78 9	8.80 0		ثا	توافق العين والرجلين
غير معنوي	0.68	.409	1.63 6	3.70 0		1.64 7	3.40 0		درج ة	توافق العين واليدين
غير معنوي	0.56	.583	0.67 5	4.30 0		0.85 0	4.50 0		درج ة	التوازن
غير معنوي	0.55	.600	0.31 6	5.10 0	20	0.42 2	5.20 0	20	درجة	مهارة الوقوف على اليدين
غير معنوي	0.33	1.000	0.00 0	5.00 0		0.31 6	5.10 0		درجة	مهارة العجلة البشرية
غير معنوي	0.33	1.000	0.00 0	5.00 0		0.31 6	5.10 0		درجة	مهارة الدحرجة الأمامية
غير معنوي	0.82	0.53	0.87	5.1		1.05	5		درجة	مهارة الدحرجة الخلفية
(*) قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية ((38) واحتمال خطأ (0.05) = (2.042).										

يتبين من نتائج الجدول (5) الخاص بالاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث إلى عدم وجود فروق معنوية، إذ كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.042) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38)، مما يؤكد مدى التكافؤ في متغيرات البحث.

3-8-2 التجربة الرئيسية:

1. هدف التمرينات مهارية هو تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للطلاب.



2. نفذت التمرينات في قاعة جمناستك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.
3. نفذت التمرينات الخاصة في أثناء الفصل الدراسي الأول لكون المهارات من ضمن مفردات الفصل الدراسي الأول.
4. إعطاء فرصٍ مُتكافئة للاشتراك في التمرينات.
5. تمَّ شرح المهارات المراد تعلمها من مدرس المادة بالطريقة نفسها للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
6. التدرج من السهل إلى الصعب في تنفيذ التمرينات المهارية.
7. نفذت التمرينات في (12) وحدة تعليمية، في (6) أسابيع بواقع (2) وحدتين تعليميتين بالأسبوع لكل مجموعة.
8. زمن الوحدة التعليمية الواحدة هو (90) دقيقة طبقاً للمقرر الدراسي للكلية.
9. تمحور عمل الباحثة في الجانب التطبيقي من القسم الرئيس بزمن قدره (50) دقيقة من كل وحدة تعليمية، ينظر ملحق (3).
10. يقوم مدرس المادة بالإشراف على الطلاب وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في أثناء أداء التمرينات.
11. نفذت التمرينات الخاصة التي أعدتها الباحثة من قبل مدرس المادة نفسه وبإشراف الباحثة، إذ استغرق تنفيذ التمرينات للمجموعة التجريبية للمدة من 2020/12/14 ولغاية 2021/1/19
12. طبقت المجموعة الضابطة منهج المدرب المتبع نفسه من دون أي تغيير.

2-8-4 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من فترة تنفيذ التجربة الرئيسة التي بدأت للمدة من 2020/12/14 ولغاية 2021/1/19، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية مراعية في ذلك الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان، والزمان، والأدوات المستخدمة، وطريقة تنفيذ الاختبارات، بهدف إيجاد الظروف نفسها قدر المستطاع كما في الاختبارات القبلية، إذ تمَّ إجراء الاختبارات البعدية في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق 2021/1/26-25، وبإشراف مباشر من قبل الباحثة.

2-9 الوسائل الإحصائية:

اعتمدت الباحثة على الحقيبة الإحصائية (SPSS) في استخراج نتائج البحث.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات تقويم الأداء الفني للمهارات قيد البحث القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات تقويم الأداء الفني للمهارات قيد البحث القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (6)

يُبين حجم العينة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لاختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الخطأ المعياري	±ع	س	العدد	الاختبارات	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
0.249	0.789	8.800	20	القبلي	ثا	توافق العين والرجلين
0.163	0.516	5.600		البعدي		
0.521	1.647	3.400		القبلي	درجة	توافق العين واليدين
0.389	1.229	14.800		البعدي		
0.269	0.850	4.500		القبلي	درجة	التوازن

0.314	0.994	7.900		البعدي		
0.133	0.422	5.200		القبلي	درجة	مهارة الوقوف على اليدين
0.163	0.516	7.400		البعدي		
0.100	0.316	5.100		القبلي	درجة	مهارة العجلة البشرية
0.133	0.422	7.200		البعدي		
0.100	0.316	5.100		القبلي	درجة	مهارة الدرجة الأمامية
0.163	0.516	7.600		البعدي		
0.100	0.316	5.100		القبلي	درجة	مهارة الدرجة الخلفية
0.133	0.422	7.200		البعدي		

تُشير نتائج الجدول (6) بأنَّ هناك اختلافاً في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، إذ اتجهت هذه الاختلافات إلى مقدار التحسن والزيادة في الاختبارات البعدية عن طريق قيم نسب التحسن بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرة تعكس فروقاً حقيقية تم استعمال اختبار (T) وكما مبين بالجدول (7).

الجدول (7)

يُبين متوسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة منسبة الخطأ ودالاتهما الإحصائية لاختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	س. ف	ع. ف	هـ	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
--------------------------------	-------------	------	------	----	-------------------	------------	--------

معنوي	0.000	16.000	0.200	0.632	3.200	ثا	توافق العين والرجلين
معنوي	0.000	18.439	0.618	1.955	- 11.400	درجة	توافق العين واليدين
معنوي	0.000	7.520	0.452	1.430	-3.400	درجة	التوازن
معنوي	0.000	16.500	0.133	0.422	-2.200	درجة	مهارة الوقوف على اليدين
معنوي	0.000	11.699	0.180	0.568	-2.100	درجة	مهارة العجلة البشرية
معنوي	0.000	15.000	0.167	0.527	-2.500	درجة	مهارة الدحرجة الأمامية
معنوي	0.000	11.699	0.180	0.568	-2.100	درجة	مهارة الدحرجة الخلفية
(*) قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (19) واحتمال خطأ (0.05) = (2.09).							

تُشير نتائج الجدول (7) إلى أنَّ قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث كافة تراوحت من (7.520) إلى (18.439) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية ومستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (19) والبالغة (2.09) وبنسبة خطأ قدرها (0.000)، ممَّا وجود فروق دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعدية، وبهذا يتحقق الفرض الأول للبحث الخاص ببعض القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني.

وتعزو الباحثة سبب الفروق إلى اعتماد مبدأ التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب بعد شرحها وعرضها من قبل المدرس فضلاً عن التدريب المستمر عليها وتزويد الطلاب بالتغذية الراجعة، ممَّا أدى زيادة الدافعية لديهم وما افرضه ذلك من حدوث آثار إيجابية في عملية التعلّم، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "ظافر هاشم، 2002م، 102" إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلّم أن يكون هناك تطوير في التعلّم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلّم والتعليم ولكي تكون بداية التعلّم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء، وأن تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة تزيد من

دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (حسين سبهان، 2006، 210). من إن إعطاء المثيرات اللفظية وغير اللفظية واستخدامها بشكل فعال يُساعد في زيادة قدرة المتعلمين في سرعة اتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة للاستجابة السريعة والدقيقة لأداء المهارة بالشكل المطلوب، وترى الباحثة إن سبب الفروق الدالة إحصائيًا لدى طلاب المجموعة التجريبية يعود إلى تأثير التمرينات المُعدة التي تضمنتها الوحدات التعليمية والتي كانت متنوعة أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء الفني فضلًا عن ذلك التكرار، والرغبة، والشوق للتعلم من طلاب المجموعة التجريبية، وأن الاختيار الجيد لنوعية التمرينات أعطت تفاعلًا مع أجواء الوحدات التعليمية، ويتفق هذا مع ما ذكره متين سليمان، (2004) إذ يذكر "ينبغي على المدرب إعطاء أكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير الصفة المطلوبة" (متين سليمان، 2004، 51)، وتشير الباحثة إلى أن سبب التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية في القدرات الحركية إلى تأثير التمرينات المُعدة، إذ يذكر ريسان خريط (1988) أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب، وإنما هي وسيلة مهمة جدًا لا يمكن الاستغناء عنها ولها أثر فعال في أثناء مدة الإعداد الخاص (ريسان خريط، 1988، 202)، وتعرزو الباحثة أن لعبة الجمناسك تحتاج إلى قدرات بدنية، وحركية، وعقلية متنوعة يجب أن يتصف بها الممارسين لأداء مهاراتها بصورة مثلى منها قدرات التوافق، والرشاقة، والتوازن، والدقة، وسرعة رد الفعل، والاستجابة الحركية، والإحساس، والإدراك والانتباه، والقوة المميزة بالسرعة، والمرونة ... إلى غير ذلك، لأن العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة ومتطلباتها البدنية والحركية والمهارية هي علاقة وثيقة يجب أن توضع بالحسبان بما يتفق مع متطلبات المهارة.

وتفسر الباحثة أيضًا سبب هذه الفروق إلى ممارسة طلاب المجموعة التجريبية وممارستهم التمرينات المهارية المُعدة من الباحثة ومن ثم الاستفادة من الوقت المستثمر في أداء المهارات قيد البحث، إذ إن زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري يؤدي إلى زيادة فهم الحركات واستيعابها، وهذه الحالة تعطي ثباتًا ورسوخًا واستيعابًا الأمر، الذي يؤدي إلى زيادة خبرة هؤلاء الطلاب في تنفيذ المهارات، إذ لا بد أن تتضمن الوحدات التعليمية التكرارات المطلوبة لأنه "لا يمكن تأدية المهارة إلا من خلال الممارسة الفعلية للأداء المهاري، والمهارة لا تأتي عن طريق

أداء قليل وإنما تأتي عن طريق أداء مكرر مقرون بالتعلم" (وجيه محبوب ونزار الطالب، 1987، 28).

3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات تقويم الأداء الفني للمهارات قيد البحث القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (8)

يُبين حجم العينة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لاختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات	العدد	س	ع±	الخطأ المعياري
توافق العين والرجلين	ثا	القبلي	20	8.900	0.738	0.233
		البعدي		7.700	0.675	0.213
توافق العين واليدين	درجة	القبلي		3.700	1.636	0.517
		البعدي		5.200	1.317	0.416
التوازن	درجة	القبلي		4.300	0.675	0.213
		البعدي		5.900	0.568	0.180
مهارة الوقوف على اليدين	درجة	القبلي		5.100	0.316	0.100
		البعدي		5.400	0.516	0.163
مهارة العجلة البشرية	درجة	القبلي		4.700	0.000	0.000
		البعدي		5.000	0.483	0.153

0.000	0.000	5.000		القبلي	درجة	مهارة الدرجة الأمامية
0.200	0.632	5.200		البعدي		
0.000	0.000	4.700		القبلي	درجة	مهارة الدرجة الخلفية
0.153	0.483	5.000		البعدي		

يُشير نتائج الجدول (8) بأنَّ هناك اختلافًا في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، إذ اتجهت هذه الاختلافات إلى مقدار التحسن والزيادة في الاختبارات البعيدة عن طريق قيم نسب التحسن بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرة تعكس فروقًا حقيقية تم استعمال اختبار (T) وكما مبين بالجدول (9).

الجدول (9)

يُبين متوسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة منسبة الخطأ ودلالاتها الإحصائية لاختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	س. ف	ع. ف	هـ	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
توافق العين والرجلين	ثا	1.200	0.919	0.291	4.129	0.003	معنوي
توافق العين واليدين	درجة	1.500	1.900	0.601	2.496	0.034	معنوي
التوازن	درجة	1.600	0.843	0.267	6.000	0.000	معنوي

معنوي	0.081	2.964	0.153	0.483	- .300	درجة	مهارة الوقوف على اليدين
معنوي	0.081	2.964	0.153	0.483	- .300	درجة	مهارة العجلة البشرية
معنوي	0.003	4.129	0.291	0.919	1.200	درجة	مهارة الدرجة الأمامية
معنوي	0.000	7.520	0.452	1.430	- 3.400	درجة	مهارة الدرجة الخلفية
(*) قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (19) واحتمال خطأ (0.05) = (2.09).							

تُشير نتائج الجدول (9) إلى أنَّ قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث كافة تراوحت من (2.496) إلى (7.520) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية ومستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (19) والبالغة (2.09) وبنسبة خطأ قدرها (0.000)، ممَّا وجود فروق دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعدية، وبهذا يتحقق الفرض الأول للبحث الخاص ببعض القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني، ويبدو للباحثة أنَّ تعرض طلاب المجموعة الضابطة في أثناء تنفيذ الوحدات التعليمية لمثيرات سمعية وبصرية وحسية وتنوع التمرينات قد أسهم في رفع المستوى في متغيرات البحث كافة، ولاسيَّما أنَّ " التكرار ساعد الطلاب في رفع مستواهم لاستقبال المعلومات والمثيرات ومعالجتها بشكل دقيق واتخاذ القرار الصحيح الذي ينسجم مع المثير القادم". (حسي سبهان، 2006، 178)، ولاسيَّما أنَّ من أهم شروط نجاح العملية التعليمية هو مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وضرورة إشراك المتعلم فعليًا في عملية التعلّم، إذ أنَّ " التعلّم عن طريق الشرح الشفوي والعرض باستخدام الأفلام والصور (الوسائل التعليمية البصرية) لا يأتي بالنتيجة المرجوة في حالة عدم إشراك الفرد إشراكًا فعليًا في العملية التعليمية". (محمد عثمان، 1987، 129-130)، وتفسر الباحثة سبب الفروق إلى اعتماد مبدأ التدرج في الوحدات التعليمية من السهل إلى الصعب بعد شرحها وعرضها من قبل المدرس ممَّا أدى إلى زيادة الدافعية لدى الطلاب، فضلًا عن تحسين عملية تعلّم الطلاب على المهارات لما لها من آثار إيجابية في عملية التعلّم لإسهامها في تكامل الوحدة التعليمية لتنفيذ المنهج المرسوم بهدف رفع

مستوى الطالب التكنيكي والبدني والمعرفي. (الربيعي: 2012: 343-344)، فضلاً عن ذلك رغبة الطلاب ودافعيتهم، إذ توجد "أساليب عدّة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها، ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي، ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلاً عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم" (ناهدة عبد زيد الدليمي، 2011، 29)

2-3 عرض نتائج اختبارات تقويم الأداء الفني للمهارات قيد البحث البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (10)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالاتها الإحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث البعدية

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعتان						وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
			الضابطة			التجريبية				
			ع±	س	العدد	ع±	س	العدد		
معنوي	.000	7.814	0.67 5	7.70 0	20	0.51 6	5.60 0	20	ثا	توافق العين والرجلين
معنوي	.000	16.85 4	1.31 7	5.20 0		1.22 9	14.8 00		درجة	توافق العين واليدين
معنوي	.000	5.523	0.56 8	5.90 0		0.99 4	7.90 0		درجة	التوازن
معنوي	.000	8.660	0.51 6	5.40 0		0.51 6	7.40 0		درجة	مهارة الوقوف على اليدين
معنوي	.000	12.33 0	0.48 3	4.70 0		0.42 2	7.20 0		درجة	مهارة العجلة البشرية

مهمة الدرجة الأمامية	درجة	7.60 0	0.51 6	5.20 0	0.63 2	9.295	.000	معنوي
مهمة الدرجة الخلفية	درجة	7.20 0	0.42 2	4.70 0	0.48 3	12.33 0	.000	معنوي
(*) قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (38) واحتمال خطأ (0.05) = (2.042).								

يتبين من نتائج الجدول (10) الخاص بالاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية الخاص باختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث وجود فروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، ونسبة خطأ مقدارها (0.00) لجميع الاختبارات، وبهذا يتحقق الفرض الأول للبحث، وأن قيمة (T) المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (2.042) تحت درجة حرية (38) واحتمال خطأ (0.05)، وبهذا يتحقق الهدف الثاني للبحث، وتعزو الباحثة تلك الفروق إلى تضمين الوحدات التعليمية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية تمرينات وتهيئة ظروف متعددة لأدائها بحسب ما يتناسب وطبيعة الأداء المناسب لهم بصورة عامة، والمجموعة التجريبية بصورة خاصة إذ نفذ الطلاب التمرينات بوقت زمني مماثل لما نفذه طلاب المجموعة الضابطة ومن ثم إكسابهم الخبرة والتحسين في الأداء الفني لمهارات الوقوف على اليدين، والعجلة البشرية، والدرجة الأمامية، والدرجة الخلفية لتوفيره فرصاً متكافئة لجميع الطلاب في الحصول على الخبرة، فضلاً عن التنوع في التمرينات أثر في توسيع مدارك ومفاهيم الطلاب من أجل فهم المهارة وسهولتها ووضوحها إذ "إن الممارسة وبذل الجهد في التدريب والتكرار المستمر ضروري في عملية التعلم، والممارسة عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب" (نجاح مهدي ومحمود أكرم، 2000، 129-130).

ويبدو للباحثة إن الاستعمال الأمثل للتغذية الراجعة يُساعد الطالب على معرفة نتائج أدائه بصورة مستمرة من أجل تصحيح أخطائه ومعالجتها فضلاً عن ذلك تحفيزه على مواصلة عملية التعلم، الأمر الذي أدى إلى رفع مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث، وهذا ما أكدته (SCHMIDT, 2000A.C)، "أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعيتهم وتعزز الأداء الصحيح وتجنب الأداء الخاطئ وتزيد من استقلالية المتعلم في الاعتماد على نفسه لتحديد الأخطاء ومعالجتها وأخيراً تزود المتعلم بطبيعة أخطائه واقتراح طرق تصحيحية لذلك"

(SCHMIDT, 2000, 282)، وتعزو الباحثة أنَّ مقدار التحسن الحاصل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية هو الفاصل لتحديد تقدم الأداء، وهذا ما تؤكدته دراسة (خالد فريد، 2007م)، التي أشارت إلى أنَّ مقارنة الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة (خالد فريد، 2007، 23).

ويبدو للباحثة أنَّ سبب هذه الفروقات يعود لاعتماد تمارين متنوعة ومنظمة ومتسلسلة قامت الباحثة بإعدادها قد أسهمت في تنمية وتحسين التوافق، والتوازن، عن طريق إعطاء تكرارات لجميع الطلاب، وتنوع التمارين يجعل عملية التعلم أكثر تشويقاً وإثارة، بعيداً عن الملل والضجر التي تصاحب العملية التعليمية التقليدية، ويمكن تطوير القدرات الحركية الرشاقة التوافق والتوازن الرشاقة... إلى غير ذلك عن طريق الاستمرارية في ممارسة التمارين، ومن المعروف أنَّ كُلَّ نوع من أنواع الرياضة لها متطلبات حركية، ومن أهم الأشياء التي تعمل على تطوير القدرات الحركية بوساطة التطبيق العملي هي قدرة المتعلم على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق بينهما، وهذا يساعد إلى حد كبير على تطويرها (كمال جميل، 2004، 101)، ويمثل التوازن هو أحد القدرات الحركية المهمة للأداء الحركي، سواء أكان من الثبات أم الحركة، إذ يمثل دوراً رئيساً في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهو يعني قدرة الفرد في التحكم بوضع معين للجسم في أثناء الثبات أو الحركة (عصام الدين، 2005، 195)، ويوضح (مُحمَّد حسن علاوي، مُحمَّد نصر الدين رضوان، 1994م) أهمية التوازن، إذ إنَّ تميز الفرد الرياضي بالتوازن يسهم في قدرته على تحسين مستوى أدائه وترقيته لعددٍ من الحركات والأوضاع الرياضية لمختلف الأنشطة (مُحمَّد حسن ومُحمَّد نصر، 1994، 363)، فضلاً عن ذلك تعزو الباحثة سبب الفرق إلى نوعية التمارين واستثمار جميع الحواس إذ أنَّ اعتماد تمارين خاصة متنوعة منظمة ومتسلسلة أسهمت في تنمية القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية قيد البحث وبجهد ووقت أقل " إنَّ التعليم الحديث يعتمد على استثمار جميع الحواس التي تخاطب لما لها من دور فعال في تنشيط العملية التعليمية وتعميق آثار التعلم " (عبّاس فاضل عبّاس، 2000، 102)

إنَّ تنوع التمارين يجعل عملية التعلم أكثر تشويقاً وإثارة بعيداً عن الملل والضجر التي تصاحب العملية التعليمية، ولأسيماً أنَّ " تنظيم التمارين وتنوعها وزيادة عدد محاولات أدائها يسهم في إضفاء جو مفعم بالحيوية وبث روح المشاركة الفعلية بين المتعلمين مقروناً بالاندفاع نحو أداء المشاركين ممَّا يؤدي إلى أبعاد عامل الملل عنهم " (بسمة نعيم محسن، 174)

4- الخاتمة:

بعد مناقشة نتائج الاختبارات توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات تمثلت بما يأتي: إنّ للتمرينات الخاصة والتمرينات المعتمدة في الكلية تأثير في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لطلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية، إنّ للتمرينات الخاصة تأثيراً كبيراً في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني، إنّ للتمرينات المعدة أفضلية على والتمرينات المعتمدة في الكلية في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب، في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة ما يأتي: ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من الباحثة في تنمية أهم القدرات الحركية وتعلّم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب، ضرورة عناية القائم بالعملية التعليمية بتمرينات القدرات الحركية في أثناء الوحدات التعليمية المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلاب، ضرورة إجراء دراسات مشابهة على الطالبات.



- حسين سبهان صخي؛ تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التوقع والاستجابة الحركية في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2006م).
- خالد فريد عزت؛ تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة/ كلية التربية الرياضية، 2007م).
- ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: (الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988م).
- ظافر هاشم إسماعيل؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2002م).
- عصام الدين عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – وتطبيقات، ط12: (القاهرة، منشأة المعارف، 2005م).
- كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1: (عمان، مطبعة رام الله، 2004).
- كمال عبد الحميد ومُحمَّد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد: (القاهرة، جامعة حلوان، 1980م).
- متين سليمان صالح؛ تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2004م).
- مُحمَّد حسن علاوي مُحمَّد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994م).
- مُحمَّد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995م).
- مُحمَّد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4: (مصر، دار الفكر العربي، 2003م).
- محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1: (الكويت، دار النشر والتوزيع، 1987م).



- محمود داود الربيعي؛ التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية، ط1: (بيروت، دار الكتب العلمية، 2012م).
- ناهدة عبد زيد الدليمي؛ مختارات في التعلم الحركي: (النجف الأشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011م).
- نجاح مهدي شلش ومحمود أكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، 2000م).
- عباس فاضل عباس؛ تأثير استخدام أساليب تنظيمية للتعلم باكتساب بعض مهارات التنس الأرضي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، 2000م).
- وجيه محبوب ونزار الطالب؛ التحليل الحركي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987م).
- بسمة نعيم محسن؛ تأثير التعلم وفق استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية لذوي المجازفة مقابل حذر في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات، 2010).
- Schmidt, A.Richard, Craig A.wrisberg, motor learning and Performance: (second Edition, Human Kentic, 2000).

الملحق (1)

استمارة تقويم أداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني.

أسم المجموعة: مكان الاختبار: اليوم والتاريخ: اسم المقوم: التوقيع:

العجلة البشرية				الوقوف على اليدين				المهارات وأقسامها	ت
مج	ن	ر	ت	مج	ن	ر	ت		
10	3	4	3	10	3	4	3	اسم المختبر	
									1
									2
									3
									4



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة
العدد الثلاثون

									5
									6
									7
									8
									9
									10

الملحق (2) أسماء المختصين والخبراء الذين استعانت بهم الباحثة في تقوم الأداء المهاري

ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د. ناظم أحمد عكاب	تعلّم حركي / جمناستك	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د. رياض عبد الرضا فرحان	بايوميكانيك / جمناستك	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م.م. زيدون صلاح	تدريب / جمناستك	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عدي مهدي حسين	بكالوريوس تربية رياضية	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بعض التمرينات الخاصة

1. من وضع الجلوس والجسم أقرب ما يكون إلى الأرض مَدّ الذراعين إلى الأمام ومحاولة ميلان الجسم إلى الإمام واستقبال الأرض بكلتا الذراعين ورفع الجسم مكور والارتكاز على الأرض مع مراعاة أن يبقى الجسم متكور.
2. من وضع الاستلقاء محاولة سحب القدمين إلى منطقة الصدر وتكور الجسم ومرجحة الجسم مع مراعاة أن يكون الجسم متكور.
3. التمرين الأول في الدرجة الأمامية لكن الميلان يكون للخلف وأيضًا الجسم أقرب ما يكون إلى الأرض.
4. التمرين الثاني من وضع الاستلقاء محاولة رفع القدمين فوق الراس بحيث يكون القدمين والورك والجذع والرأس بمستوى واحد ومن هذا الوضع مرجحة الجسم للأمام ومن ثمّ

مرجحة الجسم للخلف وإكمال دوران الجسم للخلف للوصول لوضع الجلوس على القدمين مع مراعاة الدفع بالذراعين معاً أثناء ما تكون القدمين والورك والجذع والراس على خط واحد.

5. من الاستناد على السلاالم بحث يكون الجسم بوضع الاستناد الأمامي أي يكون الجسم بوضع الاستناد يحاول الطالب رفع واحدة من القدمين إلى الأعلى مع مراعاة أن يكون الجسم ممدود مد كامل سواء القدم بالأفـفل أو التي بأعلى.
6. التمرين الثاني أداء مهارة الوقوف على اليدين على السلاالم بشكل مقلوب ومن ثم أداء مهارة الوقوف على اليدين على السلاالم لكن بشكل مواجه.
7. رسم خط وهمي على الأرض ومحاولة أداء مهارة العجلة البشرية على خط مستقيم مع التأكيد على أن يكون التحرك على الخط من بداية المهارة إلى نهاية المهارة.
8. التمرين الثاني أداء مهارة العجلة البشرية على جسم مائل وذلك يساعد الطالب على الإحساس بخطف القدمين لأن الجسم المائل يساعد على زيادة سرعة الجسم.

الملحق (3)

أنموذج وحدة تعليمية

الهدف التعليمي: تعليم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية

الأسبوع: الأول

لمهارة الوقوف على اليدين الهدف التربوي: إكساب الطلاب الثقة بالنفس وروح التنافس

الوحدة: الأولى

المكان: قاعة جمناستك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة

الملاحظات	الإخراج والتنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
			15 د	القسم الإعدادي
			65 د	القسم الرئيس
أداء كل جزء من أجزاء المهارة	X X X X X © X	• شرح مفصل لمهارة الوقوف على اليدين. • أداء المهارة من قبل مرس المادة. • توضيح النقاط المهمة للمهارة والتركيز عليها وأهم مفاتيح المهارة. • توضيح النقاط المهمة للمهارة والتركيز عليها وأهم مفاتيح المهارة. • تغذية راجعة.	15 د	• الجانب التعليمي



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة
العدد الثلاثون

التأكيد على الناحية الفنية للمهارة وغرس المفاهيم والقيم التربوية • تعويد الطلاب على الإحساس بقوة خطف رجل المرحجة وقوة دفع الرجل الناهضة. • التأكيد على فتح زوايا الجسم وعدم ثني الذراعين أو الرجلين.		• توزيع الطلاب إلى مجموعتين. • تقوم المجموعتين بأداء مهارة الوقوف على اليدين بمساعدة طلاب إحدى المجموعتين لطلاب المجموعة الأخرى. • أداء مهارة الوقوف على اليدين من دون مساعدة. • تعطى تغذية راجعة فورية لتصحيح الأداء.	50 د	• الجانب التطبيقي
		مجلة	10 د	القسم الختامي

علوم الرياضة