

Research Paper

تأثير برنامج تعليمي وفق أنموذج Zahoric في بعض حركات البساط الأرضي بالجمناستك الفني للطلّابات

سميرة سعيد عمر¹, سندس محمد سعيد²

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار. sam23p0002@uoanbar.edu.iq

² كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار. pe.dr_sa_mh@uoanbar.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.162369.1300>

Submission Date 2025-07-03

Accept Date 2025-07-27

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التعليمي لأنموذج زاهوريك في بعض حركات البساط الأرضي في الجمناستك الفني للطلّابات, وافترضت الباحثتان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لبعض الحركات الأرضية, اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين المتساوية العدد لملائمته طبيعة البحث, اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة, حيث بلغ عدد أفراد العينة (30) طالبة تم توزيعهن عن طريق القرعة بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة, بواقع (15) طالبة لكل مجموعة, و أعدت الباحثة (9) وحدات تعليمية مدة كل وحدة تعليمية (90 دقيقة) بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع ولمدة 9 أسابيع, طبقت الاختبارات القبلية في متغيرات البحث للوقوف على تكافؤ المجموعتين والبدء من خط شروع واحد وبعد تطبيق التجربة الرئيسة والاختبارات البعدية استنتجت الدراسة أن البرنامج التعليمي وفق أنموذج زاهوريك ساعد الطالّابات على فهم المتطلبات الحركية والتوازن الديناميكي للحركة بشكل أدق, مما أدى إلى تحسين الأداء بشكل ملحوظ مقارنةً بالطريقة التقليدية وأوصت الباحثتان باعتماد أنموذج زاهوريك في تدريس الجمناستك الفني في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة, لما له من أثر إيجابي في تنمية كل من الجانب المعرفي والجانب الحركي للطلّابات.

الكلمات المفتاحية: أنموذج زاهوريك, الجمناستك الفني, البساط الأرضي

The effect of an educational program according to the Zahoric model on the outcome of learning some movements of the ground carpet in artistic gymnastics for female students

Sameera Saeed Umar¹, Sundus Muhammad Saeed²

¹ College of Physical Education and Sports Sciences / Anbar of University

² College of Physical Education and Sports Sciences / Anbar of University

Abstract

This study aimed to identify the impact of the Zahorek model's training program on certain floor exercises in artistic gymnastics for female students. The researcher hypothesized that there would be statistically significant differences between the post-test results of the control and experimental groups for some floor exercises. The study adopted an experimental approach with two equivalent groups of equal size, as this method was suitable for the nature of the research. The sample was selected using simple random sampling, and consisted of (30) female students who were equally divided by lottery into two groups, experimental and control, with (15) students in each group. The researcher prepared (9) training units, each lasting (90) minutes, delivered at a rate of one training unit per week for (9) weeks. Pre-tests were administered to the research variables to ensure the equivalence of the two groups and to establish a common starting point. After conducting the main experiment and post-tests, the study concluded that the training program based on the Zahorek model helped the students understand the motor requirements and dynamic balance of the movement more accurately, leading to a significant improvement in performance compared to the traditional method. The researcher recommended adopting the Zahorek model.

Keywords: Zahorik model, artistic gymnastics, floor mat

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهدت العملية التعليمية تطوراً كبيراً نتيجة للبحث العلمي، خصوصاً في الألعاب الرياضية، حيث يسعى التربويون إلى استخدام نماذج واستراتيجيات تدريسية فعالة تراعي الفروق الفردية وتثير دافعية الطلبة. ومن بين هذه النماذج، يبرز أنموذج زاهوريك المبني على النظرية البنائية، والذي يركز على تفعيل المعلومات السابقة لدى المتعلم وربطها بالمعلومات الجديدة، مع تقديم المفهوم بصورة كلية ثم تفصيلية، ما يعزز الفهم العميق والتحصيل المعرفي والمهاري.

ويُعد تدريس الجمناستك الفني تحدياً عملياً يتطلب تنوعاً في الأساليب والنماذج التعليمية بسبب طبيعة المهارات الحركية فيه مثل حركة الميزان، الدرجة الأمامية المكورة، وحركة الغطس، والتي تتطلب دقة وتحكماً. لذلك، تأتي أهمية هذا البحث في تجربة أنموذج زاهوريك على الطالبات في المرحلة الجامعية، لمعرفة تأثيره في التحصيل المعرفي وتسهيل تعلم حركات البساط الأرضي في الجمناستك الفني، ما يسهم في تطوير الأداء وتحقيق أهداف المناهج التعليمية.

2-1 مشكلة البحث

إن نجاح العملية التعليمية يتوقف على تكامل عناصرها الأساسية: المنهج، الطالب، المدرس، والبيئة التعليمية، مع تأكيد على دور المدرس المحوري في اختيار النموذج أو الأسلوب التعليمي الأنسب، خاصة في مادة التربية الرياضية التي تتطلب تنوعاً في المهارات والأساليب.

ومن خلال خبرة الباحثتان العملية، لاحظت وجود ضعف في بعض الحركات لدى الطالبات، خصوصاً في مادة الجمناستك الفني، ويُعزى ذلك إلى الاعتماد على طرائق تقليدية في التدريس لا تواكب التطور ولا تحفز المشاركة الفاعلة، بل تحول الطالبة إلى متلقية فقط، مما يؤدي إلى تفاوت كبير في فهم وأداء الطالبات لمهارات البساط الأرضي.

رغم محاولات المدرسات إيصال المعلومة بشكل صحيح، إلا أن أسلوب الشرح التقليدي المعتمد على الخبرة الذاتية لا يحقق التقدم المطلوب، بعكس استخدام النماذج التعليمية الحديثة التي تنشط التفكير، تعزز المشاركة، وتسرع التعلم.

بناءً على هذه الملاحظات، جاءت فكرة البحث بهدف تحسين تدريس حركات البساط الأرضي في الجمناستك الفني، من خلال استخدام أنموذج زاهوريك، الذي يُتوقع أن يرفع من الأداء الحركي للطالبات، ويحقق أهداف التعليم بشكل أفضل.

تساؤل البحث الأساسي:

هل هناك تأثير لاستخدام أنموذج زاهوريك في التعلم الحركي وتعليم بعض حركات البساط الأرضي في الجمناستك الفني لدى الطالبات؟

3-1 هدف البحث

1. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي وفق أنموذج زاهوريك في نواتج تعليم بعض حركات البساط الأرضي (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الغطس) في الجمناستك الفني للطالبات.
2. التعرف على الأفضلية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في نواتج تعلم بعض حركات البساط الأرضي (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الغطس)

4-1 فرضا البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لبعض الحركات الأرضية بالجمناستك الفني.
2. إعداد وحدات تعليمية باستخدام أنموذج زاهوريك في تعلم بعض حركات البساط الأرضي بالجمناستك الفني للطالبات.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار للموسم الدراسي 2024 - 2025

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من (2024/10/15) ولغاية المدة (2025/6/15)

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة الخاصة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذاتي الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته متطلبات البحث ويعد الطريق المناسب لحل المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تكوّن مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية شعبة (أ) بنات (الدراسة الصباحية) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية /جامعة الأنبار ، إذ أن باقي الشعب كانت مخصصة للطلبة الذكور، مما جعل شعبة (أ) تمثل مجتمع البحث بالكامل، والذي بلغ عدده (35) طالبة. تم اختيار هذه الشعبة بالطريقة العمدية لكونها الوحيدة التي تضم الطالبات ضمن هذه المرحلة.

أما عينة البحث، فقد تم اختيارها من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث بلغ عدد أفراد العينة (30) طالبة تم توزيعهن عن طريق القرعة بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، بواقع (15) طالبة لكل مجموعة، أي بنسبة مئوية مقدارها (85.71%) من مجتمع البحث. في حين تم اختيار الطالبات الخمس المتبقيات، والبالغ عددهن (5) طالبات، كعينة استطلاعية لغرض تطبيق الإجراءات القبلية والتأكد من صلاحية الأدوات، ويمثلن نسبة مئوية مقدارها (14.29%) من مجتمع البحث إذ تم إجراء الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية في قاعة أخرى غير التي يطبق فيها الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة .

لضمان عدم وجود فروقات بين مجاميع البحث في الاختبارات الموضوعية ، تم إجراء التكافؤ لعينتي البحث الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار تحليل التباين (T) بين أفراد العينة في الاختبارات القبلية كما مبين في الجدول (1-2) . وإن الهدف من إجراءه هو "يجب أن تكون مجموعات البحث متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في مجاميع البحث"⁽¹⁾

الجدول (1) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

| الاختبار | وحدة القياس | م الضابطة ن=15 | | م التجريبية ن=15 | | قيمة (T) المحسوبة | مستوى الدلالة | الدالة |
|-------------------------|-------------|----------------|---------|------------------|---------|-------------------|---------------|---------|
| | | س | ع | س | ع | | | |
| حركة الميزان | درجة | 0,9133 | 0,56172 | 1,0133 | 0,50408 | -0,513 | 0,612 | غير دال |
| الدرجة الأمامية المكونة | درجة | 1,2667 | 0,86904 | 1,4200 | 0,79660 | -0,504 | 0,618 | غير دال |
| حركة الغطس | درجة | 0,8733 | 0,49058 | 0,9933 | 0,61350 | -0,592 | 0,559 | غير دال |

*فروق غير معنوية لأنها كانت أكبر من مستوى الخطأ (0.05)

من خلال جدول (1-2) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين في حركات البساط الأرضي تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية ، إذ كانت قيمة مستوى الدلالة لجميع الاختبارات هي أكبر من نسبة الخطأ البالغة (0,05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية .

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

استمارة استبيان ، المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الشبكة المعلوماتية (الانترنت) ، الملاحظة والتجريب ، القياس والتقويم ، بساط الحركات الأرضية ، بساط اسفنجي ، كراسي عدد ، سلاسل ، عصي ، كاميرا آلة تصوير فيديو نوع (sony) عددها (4) .

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

تحديد اختبارات البحث قيد الدراسة

من أجل تحديد الاختبارات المهارية الخاصة بموضوع الدراسة قامت الباحثتان بعرض استمارة استبانة على (13) خبير من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال (التعلم الحركي وطرائق التدريس والاختبارات والقياس)^(*) لتحديد أهم الاختبارات الملائمة لموضوع البحث عن طريق عرض عدد من الاختبارات ذات العلاقة بقياس كل من حركة الميزان الأمامي ، الدرجة الأمامية المكونة ، حركة الغطس ، إذ رُشحت ثلاثة اختبارات لكل متغير عن طريق وضع إشارة (✓) أمام الاختبار الأنسب. وبعد تفريغ البيانات الخاصة باستمارات الاستبيان واستخراج النسب المئوية، اختيرت الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (75%) بين الاختبارات التي حُددت وعلى وفق الجدول (2-3).

⁽¹⁾ فاندالين ديوبولد ، ترجمة محمد نبيل وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة 1985، ص341 .
^(*) ينظر الملحق (1).

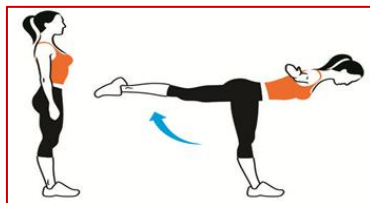
الجدول (2) (نسبة اتفاق الخبراء للاختبارات المستخدمة في قياس المهارات قيد الدراسة)
اعتمدت الباحثتان نسبة 75% فما فوق لاختيار الاختبار

| ت | التفاصيل | الاختبارات المرشحة | العدد | النسبة |
|---|-------------------------|--|-------|--------|
| 1 | حركة الميزان الأمامي | اختبار التوازن الثابت على رجل واحدة | 1 | 7,6% |
| | | اختبارات حركة الميزان الأمامي | 10 | 76,9% |
| | | اختبار الأداء الحركي لتنفيذ الميزان الأمامي بخط مستقيم | 2 | 15,3% |
| 2 | الدرجة الأمامية المكونة | اختبار الأداء الفني للحركة (الدقة والتقنية) | 2 | 15,3% |
| | | اختبار الاتزان أثناء الدرجة | صفر | صفر |
| | | اختبار الدرجة الأمامية المكونة | 11 | 84,6% |
| 3 | حركة الغطس | اختبار الطيران (المسافة الهوائية قبل الملامسة) | صفر | صفر |
| | | اختبار الأمان والتحكم في الهبوط | 1 | 7,6% |
| | | اختبار الغطس على البساط الاسفنجي | 12 | 92,3% |

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث

2-1-4-2 اختبار الميزان الأمامي (2)

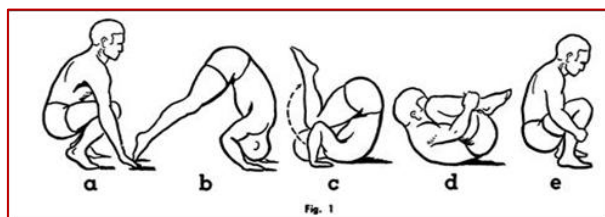
- الغرض من الاختبار : تقييم شكل الأداء لمهارة الميزان الأمامي.
- الأدوات : بساط .
- إجراء الاختبار : يقوم المختبر بأداء مهارة الميزان الأمامي (المواجهة) على بساط الحركات الأرضية .
- التسجيل : يتم الاختبار من (10) درجات من قبل محكمين للجناساتك .
- عدد المحاولات : يعطى لكل مختبر محاولتين.
- وصف الاختبار: من وضع الوقوف تقوم الطالبة برفع الذراعين وتميل بجسمها للأمام مع رفع الرأس خلفا ورفع إحدى الرجلين بحركة مستمرة للخلف عاليا وتحريك الذراعين جانبا إلى أن يصبح تقوس في الظهر.



الشكل (1) يوضح اختبار الميزان الأمامي

2-1-4-2 اختبارات الدرجة الأمامية المتكونة (3)

- الغرض من الاختبار : تقييم شكل الأداء لمهارة الدرجة الأمامية المتكونة .
- الأدوات : بساط .
- إجراء الاختبار : يقوم المختبر بأداء مهارة الدرجة الأمامية المتكونة على بساط الحركات الأرضية .
- التسجيل : يتم تقويم الاختبار من (10) درجات من قبل محكمين للجناساتك الفني .
- عدد المحاولات : يعطى لكل مختبر محاولتين
- وصف الاختبار: تتخذ الطالبة وضع البروك ثم تميل بجسمها للأمام مع ثني الذراعين وحنى الرأس إلى الصدر وتقوم بدفع الأرض بالقدمين وعند اندفاع الحوض والجسم للأعلى وللأمام وتنثني الركبتان إلى الصدر ويتدحرج الجسم بحركة انسيابية للأمام مع احتفاظ اللاعب بانثناء الركبتين على الصدر وتعود إلى وضع البروك .

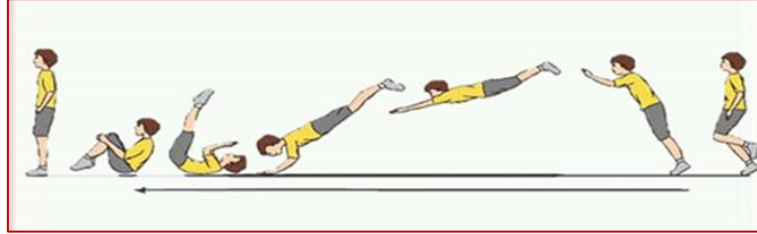


الشكل (2) يوضح اختبار الدرجة الأمامية المتكونة

(2) عادل عبد البصير : الجباز الفني (بنين - بنات) , المكتبة المصرية للطباعة والنشر , القاهرة , 2004, ص 24-25
(3) معيوف دنون حنتوش وآخرون : المبادئ الفنية والتعليمية للجباز والتمارين البدنية , مطبعة جامعة الموصل , العراق, 1985, ص75.

2-4-1-3 اختبار الغطس (4)

الغرض من الاختبار : تقييم شكل الأداء لمهارة الغطس
الأدوات : بساط اسفنجي – كاميرات فيديو
إجراءات الاختبار : تقوم المختبرة بأداء مهارة الغطس على البساط الاسفنجي
التسجيل : يتم تقويم الاختبار من (10) درجات من قبل محكمين الجمناستك
عدد المحاولات : يعطي لكل مختبر محاولتين
وصف الاختبار: من وضع الوقوف الذراعان مرفوعتان للأعلى تنتهي المختبرة جسمها وتدفعه للأمام وللأعلى ثم تمتد الذراعان أمام الرأس أثناء الطيران ويمرر الرأس بينهما وعندما تلامس اليدين الأرض أولاً تبدأ المختبرة بالدرجة الأمامية وتنتهي المهارة بالوقوف مع رفع الذراعين .



الشكل (3) يوضح اختبار الغطس

2-5 التجارب الاستطلاعية

لغرض إظهار صورة دقيقة وواضحة عن الاختبارات المستخدمة في مشكلة البحث ، وبعد أن قامت الباحثتان بتحديد عينة البحث أجرت تجربتان استطلاعتان على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (5) طالبات من مجتمع البحث ، وذلك في يومي (الثلاثاء والأربعاء) بتاريخ 8-9/10/2024 في الساعة التاسعة صباحاً في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار . حيث كانت غاية الباحثتان من التجارب الاستطلاعية التعرف على المعوقات التي ترافق تنفيذ الاختبارات لتفاديها وتجاوزها ومن أجل ضمان الوصول لنتائج أكثر دقة وصدق .

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

شرعت الباحثتان بتنفيذ التجربة استطلاعية الأولى يوم (الثلاثاء) بتاريخ 8/10/2024 الساعة التاسعة صباحاً بعدما تم ترشيح الاختبارات الخاصة بالبحث من قبل خبراء التعلم الحركي والمختصين في اللعبة على عينة التجربة الاستطلاعية و البالغ عددهم (5) من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهم جزء من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد^(**) بعد أن تم شرح الاختبارات وطريقة التسجيل لأفراد التجربة الاستطلاعية ، استمرت التجربة لمدة يوم واحد طبقت فيها الاختبارات المهارية للجمناستك الفني قيد البحث .

وقد أظهرت هذه التجربة للباحث مجموعة من الملاحظات التالية :

1. التعرف على المشاكل والمعوقات التي تواجه العينة وفريق العمل المساعد .
2. التعرف على كفاءة الفريق العمل المساعد أثناء تنفيذ الاختبارات .
3. التعرف على موضع الكاميرات وتحديد مكانها ومسافاتهما وارتفاعاتها .
4. التعرف على الزمن المخصص لإجراء الاختبارات .
5. التأكد من صلاحية الكاميرات والأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
6. تلاؤم الاستثمارات المعدة للتسجيل .

2-5-3 التجربة الاستطلاعية الثانية

شرعت الباحثتان بتنفيذ التجربة الاستطلاعية الثانية على أفراد المجموعة التجريبية يوم (الأربعاء) بتاريخ 9/10/2024 الساعة التاسعة صباحاً في وحدة تعليمية شملت مجموعة من التمرينات المعدة من قبل الباحثتان من أجل الوقوف على الأسس التالية :

1. تحديد عدد التمرينات المستخدمة .
2. إعداد التمرينات بما ينسجم مع مستوى وقدرات أفراد عينة البحث .
3. التأكد من صلاحية التمرينات المستخدمة .

(4) محمد ابراهيم شحاته ؛ صباح السيد فاروز: دليل الجمناز الفني (أنسات) ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الاسكندرية 2007، ص52.

(**) ينظر الملحق (2)

4. الالتزام بتحقيق الهدف العام من التمرينات المعدة .
5. تحديد زمن أداء كل تمرين.
6. يتعين الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية لأفراد عينة البحث .
7. تحديد عدد التكرارات للتمرين الواحد وفترات الراحة بين التمارين .

2-6 الوحدتان التعريفيتان

قبل البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي عمدت الباحثتان إلى إجراء وحدتين تعليميتين على مجموعتي البحث (الضابطة – والتجريبية) لغرض تحقيق التكافؤ بين المجموعتين والانطلاق بخط شروع واحد من خلال تعريف الطالبات بمادة الجمناستك والمهارات قيد الدراسة متغيرات البحث (الميزان الأمامي , الدرجة الأمامية المكورة , الغطس) حيث لم تكن لدى عينة البحث خلفية علمية مسبقة سواء من الناحية النظرية أو من ناحية الأداء الفني .

2-6-1 الوحدة التعريفية الأولى

طبقت الوحدة التعريفية الأولى في يوم (الأحد) المصادف (2024/10/13) على المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (30) طالبة وهدفت الوحدة إلى :

- 1- تعريف الطالبات بمادة الجمناستك الفني .
- 2- شرح المهارات المستهدفة من أجل التعرف على متطلبات أداء كل مهارة من الناحية النظرية والفنية
- 3- عرض فيديو قصير حتى تكون لدى العينة صورة ذهنية أولية .

2-6-2 الوحدة التعريفية الثانية

تم تطبيق الوحدة التعريفية الثانية في يوم (الاثنين) المصادف (2024/10/14) على العينة التجريبية فقط البالغ عددهم (15) طالبة وذلك لتعريف الطالبات على كيفية العمل وفق أنموذج زاهوريك وكيف يتم تطبيق مفردات النموذج من قبل مدرس المادة وكذلك التعرف على دور الطالبات وما هو دور المدرس عند تطبيق النموذج وأهم ما جاء فيها :

1. التعرف على العقبات التي من الممكن أن تواجه الباحثتان أثناء تطبيق النموذج .
2. معرفة الوقت المستغرق لكل مرحلة من مراحل النموذج .
3. معرفة الوقت المخصص لأقسام الوحدة التعليمية .

2-7 الاختبار القبلي

باشرت الباحثتان بإجراء الاختبارات القبلية على أفراد العينة (الضابطة – والتجريبية) في يوم (الثلاثاء) المصادف (2024/10/15) في الساعة التاسعة صباحاً في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار حيث عمدت الباحثتان إلى التصوير الفديوي لعينة البحث حيث قامت بتصوير كل حركة من الحركات المقررة دراستها (مهارات قيد البحث) حيث تم التصوير باستخدام كامرتين نوع (sony) يابانية الصنع . وتم عرض الفيلم إلى مجموعة من المختصين والخبراء (*) من أجل تقييم الأداء الحركي ووضعها في استمارات خاصة وتم التصوير بشكل جانبي من أجل ملاحظة جميع الأخطاء الممكنة وثبتت الباحثتان جميع متغيرات الاختبار من طريقة التنفيذ والوقت ومكان ولتصوير وحتى الفريق المساعد ليتم استخدامها في الاختبارات البعيدة .

2-8 تجربة البحث الرئيسية

قامت الباحثتان بتنفيذ التجربة الرئيسية للبحث على العينة التجريبية بما يتلاءم ونموذج (zahork) والمتضمنة خمس مراحل موزعة على (9) وحدات تعليمية مدة كل وحدة تعليمية (90 دقيقة) حيث استفادت الباحثتان من خبرة المشرفة وملاحظاتها وآرائها وبالإضافة إلى المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء حيث قاموا بإعطائها ملاحظات عديدة حول كيفية صياغة الوحدات التعليمية وخاصة التمارين المستخدمة في الوحدة التعليمية ، حيث بدأت الباحثتان بتنفيذ الوحدات التعليمية في يوم الأربعاء المصادف (2024/10/16) وبمعدل وحدة تعليمية في الأسبوع ولمدة 9 أسابيع لكل يوم أربعاء وانتهت مدة التطبيق المنهج التعليمي في يوم الأربعاء المصادف (2024/12/11) ، إذ تم تعليم حركة الميزان الأمامي وبعدها حركة الدرجة الأمامية وبعدها حركة الغطس .

مراحل تطبيق الوحدات التعليمية

قامت الباحثتان بتطبيق الوحدات التعليمية وفق أنموذج (zahork) وكان عمل المجموعة التجريبية وفق مراحل هذا النموذج وكما يأتي :

(*) ينظر ملحق (3)

المرحلة الأولى : مرحلة تنشيط المعلومات

يكون العمل في هذه المرحلة في القسم الرئيسي من الدرس بالنشاط التعليمي وزمن هذه المرحلة (7) دقائق تقوم المدرسة بإعطاء فكرة عن حركات الجمناستك المستخدمة في والبحث وطرح الأسئلة المتعلقة بالمهارة ومن ثم إعطاء الوقت للطلّبات حول مناقشة المعلومات التي تمتلكها الطالبة بالاعتماد على المعرفة السابقة وتكون المناقشة بين الطالبة والمدرسة أو بين الطالبات أنفسهن .

المرحلة الثانية : اكتساب المعلومات

هي مرحلة اكتساب المعلومات إذ يتم تقديم المعلومات المتعلقة بالمهارة بصورة كاملة ومن ثم بصورة مجزئة باستخدام وسائل تعليمية متنوعة ومنها الفلّكس ومن ثم يتم عرض المهارة من قبل إحدى الطالبات أيضاً بصورة كاملة ومن ثم بصورة مجزئة .

المرحلة الثالثة : فهم المعلومات

ويتم العمل في هذه المرحلة في القسم الرئيسي من النشاط التعليمي وزمن هذه المرحلة (10) دقائق وفي هذه المرحلة يتم النقاش بين المتعلمين حول متطلبات الأداء وإعطاء التغذية الراجعة عن المعلومات التي تمتلكها الطالبات.

المرحلة الرابعة : استعمال المعلومات

ويكون العمل في هذه المرحلة في القسم الرئيسي للدرس في النشاط التطبيقي ويكون زمن هذه المرحلة (25) دقيقة ويتم في هذه المرحلة التأكيد على توظيف المعلومات والمعرفة من خلال أداء الطالبات للمهارة وتطبيق التمارين وفق الموقف التعليمي الذي تضعها المدرسة .

المرحلة الخامسة : التفكير في المعلومات

في هذه المرحلة من نموذج زاهوريك وهي مرحلة التفكير بالمعلومات واستعمال المعلومات فوق المعرفية في علاقة الطالبات بتعلم المهارة بصورة كلية وأيضاً بأجزائها والتميز بين الأداء الصحيح والغير صحيح ومن ثم تقوم مدرسة المادة باختبار الطالبات بصورة نظرية وعملية لتقويم ما تم تعلمه .
أما المجموعة الضابطة استخدمت الأسلوب المتبع من قبل مدرسة المادة بواقع وحدة تعليمية من كل أسبوع لمدة (9) أسابيع وكان زمن كل وحدة (90) دقيقة .

2-9 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية وفق نموذج (zahorc) ، أجرت الباحثتان وبمساعدة فريق العمل المساعد الاختبارات البعدية على عينة البحث في الساعة التاسعة صباحاً من يوم الأربعاء الموافق (2024/12/18) ، إذ تم إجراء اختبارات الحركات الأرضية فقد أجريت الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثتان في قاعة الجمناستك التي أجريت فيها الاختبارات القبلية وفي نفس الظروف ونفس الأدوات وتم تسجيل الأداء بكاميرات فيديو وتم التصوير بشكل فردي لتقييمها بشكل فردي من أجل ضمان الحيادية .

2-10 الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي , الانحراف المعياري, معامل الارتباط , اختبار (test.t) للمجموعة المتناظرة, اختبار (test.t) للمجموعتين المستقلتين, مربع كاي (حسن المطابقة) , معامل السهولة والصعوبة , معامل الالتواء , المنوال

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

قامت الباحثتان بجمع البيانات ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة لبلوغ الهدف من إجراء بحثها، ثم عرضت الباحثتان النتائج وقامت بتحليلها ومناقشتها للتعرف على حقيقة الفروق ودلالاتها الإحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد العينة وعلى النحو الآتي :

3-1 عرض نتائج المجموعة الضابطة

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض حركات البساط الأرضي
جدول (3) يبين فرق الأوساط وانحرافات وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في حركات البساط الأرضي

| الاختبار | وحدة القياس | اختبار قبلي | | اختبار بعدي | | سَ ف | عَ ف | قيمة (T) المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |
|-------------------------|-------------|-------------|------|-------------|------|-------|------|-------------------|---------------|---------|
| | | سَ | ±ع | سَ | ±ع | | | | | |
| حركة الميزان | درجة | 0,91 | 0,56 | 6,73 | 1,31 | -5,81 | 1,43 | -15,731 | 0.000 | دال |
| الدرجة الأمامية المكونة | درجة | 1,27 | 0,87 | 5,98 | 0,99 | -4,71 | 0,90 | -20,321 | 0.000 | دال |
| حركة الغطس | درجة | 0,87 | 0,49 | 5,52 | 0,81 | -4,65 | 0,98 | 18.43 | 0,001 | دال |

*عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (3) بوجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة الضابطة في حركات البساط (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة, حركة الغطس) الأرضي ولصالح الاختبارات البعيدة , إذ تبين أن قيمة مستوى الدلالة أقل من نسبة الخطأ البالغة (0.05) لجميع المتغيرات (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة, حركة الغطس) .

2-3 عرض نتائج المجموعة التجريبية .

1-2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية في بعض حركات البساط الأرضي جدول (4) يبين فرق الأوساط وانحرافاتها وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة في حركات البساط الأرضي

| الاختبار | وحدة القياس | اختبار قبلي | | اختبار بعدي | | س ف | ع ف | قيمة (T) المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |
|-------------------------|-------------|-------------|------|-------------|------|-------|------|-------------------|---------------|---------|
| | | س | ع | س | ع | | | | | |
| حركة الميزان | درجة | 1,01 | 0,50 | 8,01 | 1,16 | -7,00 | 1,24 | -21,826 | 0,000 | دال |
| الدرجة الأمامية المكورة | درجة | 1,42 | 0,80 | 8,31 | 1,18 | -6,89 | 1,34 | -19,872 | 0,000 | دال |
| حركة الغطس | درجة | 0,99 | 0,61 | 6,49 | 1,31 | -5,50 | 1,41 | -15,116 | 0,000 | دال |

*عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (4) بوجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية في حركات البساط الأرضي (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة, حركة الغطس) ولصالح الاختبارات البعيدة, إذ تبين أن قيمة مستوى الدلالة أقل من نسبة الخطأ البالغة (0.05) لجميع المتغيرات (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة, حركة الغطس) .

2-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية في حركات البساط الأرضي.

من خلال عرض النتائج الخاصة بالاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية تبين أن الفروق دالة إحصائياً لصالح الاختبارات البعيدة في متغيرات حركات البساط الأرضي (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة, حركة الغطس), وهذا دليل على تأثير المتغير المستقل لأنموذج التعلم الذاتي (Zahorik) كنموذج معرفي يعتمد على منح الطالبات التعلم الذاتي وبإشرافهن لغرض أداء الأدوار الخاصة بهن , "كما يمنح هذا الأنموذج فرصة للتعلم المهاري بشكل متسلسل وعملي , وتكوين بيئة عن طريق إعداد الخبرات النشطة التي تسهم في مساعدة الطالبات المتعلقات على بناء معلومات جديدة ليست بعيدة عن المعلومات السابقة" (5)

إن التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية في حركات البساط الأرضي (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة, حركة الغطس) كان أيضاً بسبب التنظيم المحكم للبرنامج التعليمي من خلال التكامل في المفردات الخاصة به , إذ كان الأسلوب التعليمي غنياً بالمعلومات المعرفية من خلال تطبيق الأنموذج التي أثارت التفاعل والمشاركة وأنها كانت تسير مع عملية تعلم المهارة لأن " المتعلقات قد يواجهوا مستوى فكري وعقلي تحتاج إلى تغطية متطلبات الفعالية وحركات البساط الأرضي (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة, حركة الغطس) , لذلك توفرت ظروف التكامل عن طريق الوضوح لأي خطوة من خطوات الوحدة التعليمية أو تعلم المهارة مما يرفع من مستوى الدافعية لاكتساب الإتقان المهاري, وإن برامج التعلم لدرس التربية الرياضية تمثل مصدر مهم للطالبات لتنمية المعارف الحركية والبدنية وكل ما يرتبط بأداء المهارة الفني" (6)

وتعزو الباحثتان أيضاً هذا التطور لدور مراحل أنموذج زاهوريك الخمسة في استيعاب الطالبات للمادة المتعلمة بطريقة منظمة ومتسلسلة إذ أن جميع المراحل وإجراءاتها عندما يتم تطبيقها من قبل الطالبة والتدريسية أسهمت في تحقيق اكتساب المهارة , "فاستخدام وسائل العرض (الفيلكس) المرئي كانت وسيلة مهمة لعرض المعلومات عن المهارة منحت الطالبات مساحة كافية لبناء صورة حركية تخدم عملية الأداء العملي , فعندما تكون الطالبات محور عملية التعلم وأن يصبحوا مشاركات فاعلات , وتطبيق التمرينات في مراحل أنموذج زاهوريك وخاصة مرحلة الربط , والتعميم, والتطبيق , بشكل مستقل يمنح شعوراً مشجعاً لرفع اندفاع الطالبات للأداء بحرية للأنشطة المعدة , وهذه الحالة وفرت الاستقلالية والشعور بالثقة , لذلك أصبح الطالبات أكثر تحدياً وجراً لمواجهة كل المتطلبات الخاصة

⁵⁾ Garmston R, Wellman B: Insights from constructivist learning, 2020, p.87.

⁶⁾ بوراق عباس فاضل : تأثير استراتيجيات المساجلة الحلقية في دافعية الحلقية في دافعية التعلم وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطالبات المرحلة الإعدادية , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بغداد , 2024, ص73.

بالأداء الحركي لتقديم أفضل مستوى , فالتعلم يتطلب غمر المتعلمات بالقبول والتشجيع واحترام قدراته" (7).

كما ترى الباحثتان أن من النقاط الإيجابية التي أسهمت في تطور المجموعة التجريبية هي أن النموذج يوفر بيئة تعليمية حقيقية بمساهمة التدريسية , فضلا عن ذلك تطبيق عدد غير قليل من مبادئ التعلم الحركي وبشكل خاص في تنفيذ التمرينات فالترج من السهولة للصعوبة وتعليم الحركات بشكل منفصل ومن ثم التوجه إلى الربط بين المهارات الحركية بسلسلة حركية ضمن مواصفات أداء حركات البساط الأرضي (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة , حركة الغطس) كلها عوامل أسهمت في التطور , وهو نتيجة تصور المهارة من جوانب مختلفة الزمانية والمكانية , "فالمهارة الحركية تمثل قدرة إدراكية تتطلب الجانب العقلي , وهي بحد ذاتها تصف بطبيعة معرفية تعتمد على المثيرات أو المعلومات التي تتلقاها أعضاء الحس لنقلها إلى الدماغ ومن ثم يترجمها ليرسلها إلى العضلات عن طريق الأعصاب الحركية بشكل أمر للتطبيق" (8).

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية . 1-3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التعلم لبعض حركات البساط الأرضي

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة و دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نواتج تعلم بعض حركات البساط الأرضي

| الاختبار | وحدة القياس | م الضابطة ن=15 | | م التجريبية ن=15 | | قيمة (T) المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |
|-------------------------|-------------|----------------|-------|------------------|-------|-------------------|---------------|---------|
| | | س | ع± | س | ع± | | | |
| حركة الميزان | درجة | 6,727 | 1,313 | 8,013 | 1,16 | -2,839 | 0,008 | دال |
| الدرجة الأمامية المكورة | درجة | 5,980 | 0,992 | 8,313 | 1,180 | -5,863 | 0,000 | دال |
| حركة الغطس | درجة | 5,527 | 0,816 | 6,493 | 1,305 | -2,432 | 0,022 | دال |

* تحت مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (5) بوجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نواتج تعلم بعض حركات البساط الأرضي (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة , حركة الغطس) ولصالح المجموعة التجريبية, إذ تبين أن قيمة مستوى الدلالة أقل من نسبة الخطأ البالغة (0.05) لجميع المتغيرات (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة , حركة الغطس)
2-3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نواتج تعلم بعض حركات البساط الأرضي

من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تبين أن الفروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة , حركة الغطس) , وهذا يؤكد التأثير الإيجابي لأنموذج زاهوريك الذي يستمد خطواته من النظرية البنائية التي تمكن من إيصال الطالبات إلى اكتساب المعارف بطريقة بنائية استهدفت العقل, " فعندما تتضح الخطوات الخاصة بالتعلم مع عرض المادة بما يتطابق مع احتياجات الطالبات المتعلمات والربط بين المعرفة النظرية والتنفيذ العملي سوف يترك أثرا فاعلا لرفع مستويات التفكير التي تنعكس على الزيادة في قدراتهم مهارية , وهذا يعني القيام بالعمليات الذهنية بشكل سهل أثناء تطبيق التمرينات" (9)
وهذا ما حققته الباحثتان في وحداتها التعليمية فضلا عن ذلك اعتمد البرنامج التعليمي على تطبيق التعلم وفق ضوابط أساليب جدولة التمرين الخاصة بتكوين البرنامج الحركي للمهارة في أداء حركات البساط الأرضي (حركة الميزان , الدرجة الأمامية المكورة , حركة الغطس) ومن ثم الربط في الأداء بسلسلة حركية مما رفع مستويات أخرى كالانسيابية وانعدام الفواصل الزمنية بين أقسام الحركة, "إذ يعد الاتجاه الحديث في عملية التعلم الحركي إلى منهج الإيجابية للتعلم للحصول على الخبرات التي يوفرها الموقف

(7) جودت أحمد سعادة : استراتيجيات التدريس المعاصرة , دار الموهبة , عمان , 2018, ص34.

(8) أحمد سالم بطاينة : الإدراك الحس حركي وعلاقته بالاحتفاظ بدقة الثبات الحركي , مجلة دراسات العلوم التربوي , مجلد 40, عدا1, جامعة اليرموك , الأردن , 2013, ص232.

(9) نضال متي بطرس : أثر استخدام نموذجي دورة التعلم والعرض المباشر في التحصيل وتنمية التفكير الاستدلالي في الرياضيات , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2004, ص167.

التعليمي , الذي ينقل محور الاهتمام في عملية التعلم من المدرس إلى المتعلمين لكي يكون موقفهم إيجابيا نشطا لتحقيق أهداف البرنامج التعليمي المطلوب⁽¹⁰⁾.

كما تعزو الباحثتان أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة هو النموذج الذي تم استخدامه كاستراتيجية يتصف بالعمومية والشمولية لأنه مجموعة أفعال بشكل متتابع مخطط لها من التحركات لتحديد الأهداف التربوية تتصف بالشمول ولو بشكل نسبي في بعض مراحلها ويمكن تحقيق نتيجة تعلم فاعلة , وخاصة إذا كان النموذج خاضع للتخطيط العلمي .

إذ أن نموذج (زاهوريك) استمد أفكاره من النظرية البنائية لذلك تتفق نتائج دراسة الباحثتان مع دراسة (مها محمد, 2020) " أن استراتيجية التعلم البنائي لها التأثير الإيجابي في تعليم مهارات الرقص الابتكاري الحديث والتي أثرت على عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي تزيد من مستوى الأداء"⁽¹¹⁾ , كما وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (فريق عبدالله, 2022) والتي توصلت إلى "التأثير الإيجابي لأنموذج (John Zahorik) في التفكير التوليدي وتعلم مهارات كرة القدم للصالات الأساسية وأن النموذج يعد إسهاما علميا لتطوير عملية التعليم فضلا عن ذلك كان محفزا للعلاقات الاجتماعية والتربوية بين الطالبات"⁽¹²⁾

ومن خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة فقد اثبتت الباحثتان فروضها بشكل علمي في التأثير الإيجابي لأنموذج الدراسة الذي استمد أفكاره من النظرية البنائية والتي حددت دور المعلم لتنشيط المعلومات كونها طرحت أفكارها في محاور عدة من النظريات كالمعرفية والتي ركزت على عوامل داخلية للمتعلم والتي لها تأثير في التعلم , "ونظرية اجتماعية ودورها في التفاعل الاجتماعي في الميدان أو غرفة الدرس , والنظرية الإنسانية التي وضحت أهمية إبراز دور المتعلم لاكتشاف المعرفة بنفسه , وبذلك التفوق لأنموذج زاهوريك هو نتيجة طبيعية نظرا لأنه يجعل الإدراكات الحسية الأساس التي تقوم عليه المعرفة"⁽¹³⁾

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. أن كلا البرنامجين (التقليدي والتجريبي) أسهما في تطوير الأداء الحركي للطالبات، ولكن بدرجات متفاوتة.

2. أن البرنامج التعليمي وفق أنموذج زاهوريك ساعد الطالبات على فهم المتطلبات الحركية والتوازن الديناميكي للحركة بشكل أدق، مما أدى إلى تحسين الأداء بشكل ملحوظ مقارنة بالطريقة التقليدية.

2-4 التوصيات

1- اعتماد أنموذج زاهوريك في تدريس الجمناستك الفني في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما له من أثر إيجابي في تنمية الجانب الحركي للطالبات.

2- تدريب المدرسين والمدربات على استخدام أنموذج زاهوريك، من خلال ورش عمل ودورات تدريبية، لتوظيفه في بيئات التعلم الرياضي المختلفة.

المراجع

- أحمد سالم بطاينة : الإدراك الحس حركي وعلاقته بالاحتفاظ بدقة الثبات الحركي , مجلة دراسات العلوم التربوي , مجلد 40, عدد1, جامعة اليرموك , الأردن , 2013.
- بوراق عباس فاضل : تأثير استراتيجية المساجلة الحلقية في دافعية الحلقية في دافعية التعلم وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطالبات المرحلة الإعدادية , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بغداد , 2024.
- جابر عبد الحميد : اتجاهات وتجارب معاصرة في تقويم أداء التلميذ والمدرس , دار الفكر العربي , القاهرة , 2006.

⁽¹⁰⁾ جابر عبد الحميد : اتجاهات وتجارب معاصرة في تقويم أداء التلميذ والمدرس , دار الفكر العربي , القاهرة , 2006, ص 145.

⁽¹¹⁾ مها محمد عزب : تأثير استخدام استراتيجية التعلم البنائي سباعي المراحل على مستوى الأداء المهاري في الرقص الابتكاري الحديث , مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة أسبوط , 2020, ص748.

⁽¹²⁾ فريق عبدالله هزاع : تأثير أنموذج (John Zahorik) البنائي في التفكير التوليدي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات للطالبات , اطروحة دكتوراه , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة كربلاء , 2022, ص12.

⁽¹³⁾ زيد سليمان و احمد عيسى: النظرية البنائية الاجتماعية وتطبيقاتها في التدريس , مركز ديونو لتعليم التفكير , عمان , 2016, ص40.

- جودت أحمد سعادة : استراتيجيات التدريس المعاصرة , دار الموهبة , عمان , 2018, ص34.
- زيد سليمان و احمد عيسى: النظرية البنائية الاجتماعية وتطبيقاتها في التدريس , مركز ديونو لتعليم التفكير , عمان '2016.
- عادل عبد البصير : الجمباز الفني (بنين – بنات) , المكتبة المصرية للطباعة والنشر , القاهرة , 2004.
- فاندالين ديبولد , ترجمة محمد نبيل وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة 1985.
- فريق عبدالله هزاع : تأثير أنموذج (John Zahorik) البنائي في التفكير التوليدي وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للطالبات , اطروحة دكتوراه , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة كربلاء , 2022.
- محمد ابراهيم شحاته؛ صباح السيد فاروز: دليل الجمباز الفني (آنسات) , المكتبة المصرية للطباعة والنشر , الاسكندرية , 2007.
- معيوف ذنون حنتوش وآخرون : المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية , مطبعة جامعة الموصل , العراق, 1985.
- مها محمد عزب : تأثير استخدام استراتيجيات التعلم البنائي سباعي المراحل على مستوى الأداء المهاري في الرقص الابتكاري الحديث , مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة اسيوط , 2020, ص748.
- نضال متي بطرس : أثر استخدام نموذجي دورة التعلم والعرض المباشر في التحصيل وتنمية التفكير الاستدلالي في الرياضيات , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2004, ص167.

- Garmston R, Wellman B: Insights from constructivist learning, 2020, p.87 .

الملاحق

ملحق (1) يبين قائمة أسماء الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث

| ت | اللقب | الاسم | التخصص | مكان العمل |
|----|--------|----------------------|------------------|-----------------------------|
| 1 | أ.د. | خليل إبراهيم سليمان | التعلم الحركي | تربية بدنية / جامعة الأنبار |
| 2 | أ.د. | مكي محمود حسين | الاختبار والقياس | تربية بدنية / جامعة الموصل |
| 3 | أ.د. | ثيلايم يونس علاوي | الاختبار والقياس | تربية بدنية / جامعة الموصل |
| 4 | أ.م.د. | شاكر محمود عبدالله | اختبار وقياس | تربية بدنية / جامعة الأنبار |
| 5 | أ.م.د. | نصر خالد عبدالرزاق | طرائق تدريس | تربية بدنية / جامعة الأنبار |
| 6 | أ.م.د. | حميد حماد خلف | طرائق تدريس | تربية بدنية / جامعة الأنبار |
| 7 | أ.م.د. | مروان عبدالحميد يوسف | اختبار وقياس | تربية بدنية / جامعة الأنبار |
| 8 | أ.م.د. | صلاح هادي حماد | التعلم الحركي | تربية بدنية / جامعة الأنبار |
| 9 | م.د. | أوراس قاسم محمد | تدريب رياضي | تربية بدنية / جامعة الأنبار |
| 10 | م.د. | باسم عواد علي | اختبار وقياس | تربية بدنية / جامعة الأنبار |
| 11 | م.د. | امير جابر مشرف | التعلم الحركي | تربية بدنية / جامعة الأنبار |
| 12 | م.د. | هدى قحطان طعمة | التعلم الحركي | تربية بدنية / جامعة الأنبار |

ملحق (2) يبين أسماء فريق العمل المساعد

| ت | الاسم | الشهادة | التخصص |
|---|-----------------------|---------|--------------|
| 1 | هدى قحطان طعمة | دكتوراه | تربية رياضية |
| 2 | سرمد ناظم خليل | دكتوراه | تربية رياضية |
| 3 | إسراء عماد عبد الكريم | ماجستير | تربية رياضية |
| 4 | أصيل داود سلمان | ماجستير | تربية رياضية |
| 5 | رنا صبحي جبار | ماجستير | تربية رياضية |

ملحق (3) يبين قائمة أسماء الخبراء والمختصين لتقييم الأداء الفني (التكنيك) لبعض حركات الجمناستك

| ت | اللقب | الاسم | التخصص | مكان العمل |
|---|-------|----------------------|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | أ.د. | أميرة عبدالواحد منير | تعلم حركي جمناستك | تربية بدنية / جامعة بغداد |
| 2 | أ.د. | شيماء عبد مطر | تعلم حركي جمناستك | تربية بدنية / الجامعة المستنصرية |
| 3 | أ.د. | زهرة شهاب احمد | الاختبار والقياس جمناستك | تربية بدنية / جامعة بغداد |
| 4 | أ.م.د | انتصار كاظم العزاوي | بايوميكانيك | تربية بدنية / جامعة بغداد |
| 5 | م.د | هدى قحطان طعمه | تعلم حركي جمناستك | تربية بدنية / جامعة الأنبار |

ملحق (4) يبين نموذج للوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثان التي توضح العمل بالنموذج

Zahorik

المرحلة .والشعبة :-الثانية (أ) التاريخ : (2024/10/23) الزمن (90) دقيقة
الاسبوع :- الثاني الأهداف التربوية:- تعويد الطالبات على التعاون والعمل الجماعي
الأدوات والوسائل التعليمية :- بساط الحركات الأرضية .سلاالم . كراسي
الأهداف التعليمية :- تعلم حركة الميزان الأمامي

| اقسام الوحدة التعليمية | | | الفعاليات والمهارات الحركية |
|---|--|---------|---|
| القسم الإعدادي: | | | - المقدمة: (د4) : تهيئة الأدوات واحذ الغياب وترديد التحية الرياضية - احماء عام (د 8) : تمارين شاملة التهيئة الجسم بشكل كامل - احماء خاص (د 8) : اعطاء تمارين خاصة للأجزاء المرتبطة بالأداء الحركي |
| 20 دقيقة | | | |
| الاهداف السلوكية | اقسام النموذج | التنظيم | الملاحظات |
| ان تسترجع الطالبات المعلومات المتعلقة بالمهارة بدقة | 1- (تنشيط المعلومات: د 7) غاية هذه المرحلة التعرف على متطلبات التوازن ويتم في هذه المرحلة طرح الباحثان مجموعة من الاسئلة للمتعلمين وهي كالتالي -ما لذي يساعدنا على الوقوف على قدم واحدة -ما الذي يمكننا من المحافظة على اتزان الجسم خلال المشي والركض غاية هذه المرحلة -استثارة المعرفة السابقة واستدعائها لتكون حافز خلال الموقف التعليمية . -تكون استثارته واستدعائها من خلال أساليب وأنظمة متنوعة في شكل اسئلة وطرح المشكلات التي لا بد لها من اجابات وحلول . -تكون تلك الاسئلة والمشكلات محصورة في نطاق المواقف التعليمية ذات صلة وثيقة بها. | | التأكيد على وقوف الطلاب بصورة صحيحة |
| ان تتعرف الطالبة على متطلبات أداء المهارة بصورة صحيحة | 2- (اكتساب المعلومات: د 8) غاية هذه المرحلة اكتساب المتعلمين المعلومات الخاصة بحركة الميزان بصورة كاملة ولأكثر من مرة واحدة ويتم طرح الباحثان مجموعة من الاسئلة خاصة بحركة الميزان 1-كيف كان رجل الارتكاز هل كان فيها انثناء من مفصل الركبة ام كانت مدودة 2-كيف كان وضع الجذع هل كان فيه انثناء أم كان ممتدا وإلى أي اتجاه للجانب أم للأمام 3- كيف كان وضع الذراعين هل كانت ممدودة ام مثنية من المرفق وإذا كانت ممتدة فهل هي ممتدة للأمام للجانبين 4-أين كان النظر أثناء الأداء هل كان للأسفل ام للأمام ام للأعلى 3- (فهم المعلومات: د10) غاية هذه المرحلة النقاش فيما بين المتعلمين والمعلم حول أهمية متطلبات نجاح أداء حركة الميزان ويكون النقاش بعد التوصل إلى إجابات الصحيحة للأسئلة التي تم طرحها في مرحلة اكتساب المعلومات 1-جواب السؤال الأول .أن رجل الارتكاز ممدودة من دون انثناء ويكون النقاش هوة لماذا رجل الارتكاز ممدودة 2- يكون الجواب سؤال الثاني .هوة ان الجذع يكون مثني للأمام | | التأكيد على إصغاء جميع المتعلمين |
| أن تحاول الطالبة إيجاد الفرق بين المعلومات السابقة | | | التأكد على اصغاء |

| | | |
|---|---|--|
| جميع المتعلمين | <p>فيكون النقاش هو لماذا يكون الجذع مثني للأمام</p> <p>3-الجواب السؤال الثالث. إن الذراعين ممتدة للجانبين فيكون النقاش لماذا الذراعين تكون ممتدة للجانبين وليس للأمام</p> <p>4- جواب السؤال الرابع . يكون النظر للأمام يكون النقاش حول لماذا يكون النظر إلى الأمام ولماذا لا يكون للأسفل وللجانبين</p> | والمعلومات الجديدة |
| التأكد على تصحيح الأخطاء من قبل الباحثة | <p>4- (استعمال المعلومات:25د) غاية هذه المرحلة ترسيخ المعلومات التي اكتسبها المتعلمين خلال مراحل السابقة من خلال تصميم مواقف تعليمية</p> <p>اسم التمرين (1) أداء حركة الميزان الأمامي بمساعدة السلام الأدوات : بساط حركات الأرضية + سلام الوقت : 30 ثانية</p> <p>طريقة الأداء: يقف المتعلم بمواجهة السلام بمسافة تبعد (50سم) وممسك عارضة السلم بمستوى الصدر ثم ميل الجذع للأمام ورفع الرجل بالتدريج للخلف وللأعلى</p> <p>اسم التمرين (2): أداء حركة الميزان بمساعدة الكرسي الأدوات: بساط الحركات الأرضية + كرسي + صافرة الوقت : 30 ثانية</p> <p>طريقة الأداء: يقف المتعلم مواجهة للكرسي بمسافة تبعد (50سم) وممسك الكرسي بمستوى الصدر ثم ميل الجذع للأمام مع رفع الرجل للخلف وللأعلى بالتدريج</p> <p>اسم التمرين(3) أداء حركة الميزان الأمامي بمساعدة الزميل الأدوات: بساط لحركات الأرضية + زميل الوقت : 30 ثانية</p> <p>طريقة الأداء: يقف المتعلم على البساط لأداء الحركة ويقف على جهة اليمين الزميل المساعد يبدئ المتعلم بميل الجذع إلى الأمام بالتدريج والذراعين للجانبين يقوم الزميل برفع الرجل الحرة المرفوعة بليد اليسرى أما اليد اليمنى تسند فيها صدر المتعلم</p> <p>5- (التفكير في المعلومات:15د) غاية هذه المرحلة الوصول إلى ما بعد التفكير في المعلومات المراد تعلمها</p> <p>اسم التمرين (1): أداء حركة الميزان الأمامي الأدوات : بساط حركات الأرضية + صافرة + ساعة توقيت الوقت: 60 ثانية</p> <p>طريقة الأداء: يقف المتعلمين في صف واحد وعند سماع الصافرة يبدئ المتعلمين بأداء حركة الميزان ومحاولة الثبات أطول فترة ممكنة</p> <p>اسم التمرين (2): أداء حركة الميزان الأمامي الأدوات: بساط الحركات الأرضية + صافرة + ساعة توقيت الوقت : 60 ثانية</p> <p>طريقة الأداء يقف المتعلمين إلى مجاميع صغيرة لمجموعة 5 متعلمين تبدأ المجموعة الأولى عند سماع الصافرة الدوران في المكان خمس مرات وعند سماع الصافرة مرة ثانية يثبت المتعلمين ثم أداء الميزان الأمامي مع محاولة الثبات</p> <p>اسم التمرين (3): أداء حركة الميزان بالقفز الأدوات : بساط الحركات الأرضية + صندوق خشبي + صافرة الوقت : 25 ثانية</p> <p>طريقة الأداء : يقف المتعلم فوق صندوق خشبي والذراعان جانباً وعند سماع الصافرة يقفز من فوق الصندوق ثم أداء الميزان الأمامي</p> | <p>أن تطبق الطالبة المهارة بنسبة خطأ 15%</p> <p>النشاط التطبيقي (40) دقيقة</p> <p>أن تكون الطالبة قادرة على تصحيح أخطاء زميلاتها بصورة صحيحة</p> |
| التأكيد على النظام أثناء الأداء | <p>3- (دقيقة) لعبة صغيرة</p> <p>4- (دقيقة) تمارين تهدئة</p> <p>3- (دقيقة) إرجاع الأدوات إلى مكانها وأداء التحية</p> | القسم الختامي (10) دقيقة |