

Research Paper

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

سميرة سعيد عمر¹, سندس محمد سعيد²

1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الآثار، sam23p0002@uoa.edu.iq

2 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الآثار، pe.dr_sa_mh@uoa.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 للطالبات، وافتقرت الباحثات 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 الباحث (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 استنجدت الدراسة أن البرنامج التعليمي وفق أنموذج زاهوريك ساعد الطالبات على فهم المتطلبات الحركية والتوازن الديناميكي للحركة بشكل أدق، مما أدى إلى تحسين الأداء بشكل ملحوظ مقارنةً بالطريقة التقليدية وأوصت الباحثات 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 للطالبات.

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: Zahoric 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 الجمනاستك الفني تحدياً عملياً يتطلب تنوعاً في الأساليب والنماذج التعليمية بسبب طبيعة المهارات الحركية فيه مثل حركة الميزان، الدحرجة 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 الجمනاستك الفني، ما يسهم في تطوير الأداء وتحقيق أهداف المناهج التعليمية.

2- 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 الباحثات العملية، لاحظت وجود ضعف في بعض الحركات لدى الطالبات، خصوصاً في مادة الجمනاستك الفني، ويعزى ذلك إلى الاعتماد على طرائق تقليدية في التدريس لا توافق التطور ولا تحفز المشاركة الفاعلة، بل تحول الطالبة إلى متنافية 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 الجمනاستك الفني، من خلال استخدام أنموذج زاهوريك، الذي يتوقع أن يرفع من الأداء الحركي للطالبات، ويتحقق أهداف التعليم بشكل أفضل.

تساؤل البحث الأساسي:

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

3- هدف البحث

1. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي وفق أنموذج زاهوريك في نواتج تعليم بعض حركات البساط الأرضي (الميزان الأمامي، الدحرجة الأمامية المكورة، الغطس) في الجمනاستك الفني للطالبات.

2. التعرف على الأفضليّة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في نواتج تعلم بعض حركات البساط الأرضي (الميزان الأمامي، الدحرجة الأمامية المكورة، الغطس)

4- فرضيات البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لبعض الحركات الأرضية بالجمනاستك الفني.

2. إعداد وحدات تعليمية باستخدام أنموذج زاهوريك في تعلم بعض حركات البساط الأرضي بالجمනاستك الفني للطالبات.

5- مجالات البحث

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

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

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

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2- منهج البحث

استخدمت الباحثات المنهج التجاريّي بأسلوب المجموعتين ذاتي الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمتها متطلبات البحث ويعود الطريق المناسب لحل المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعنته

تكون 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 الموضوعة ، 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

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	م التجريبية =15	م الضابطة =15		وحدة القياس	الاختبار
				م	سن		
غير دال	0,612	0,513-	0,50408	1,0133	0,56172	0,9133	درجة الميزان
غير دال	0,618	0,504-	0,79660	1,4200	0,86904	1,2667	درجة الامامية المكورة
غير دال	0.559	0,592-	0,61350	0,9933	0,49058	0,8733	درجة الغطس

*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 إحصائيا ، إذ كانت قيمة مستوى الدالة لجميع الاختبارات هي أكبر من نسبة الخطأ البالغة (0,05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية .

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

استمرارة استبيان ، المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الشبكة المعلوماتية (الانترنت) ، الملاحظة والتجريب ، القياس والتقويم ، بساط الحركات الأرضية ، بساط اسفنجي ، كراسى عدد ، سلام ، عصي ، كاميرا آلة تصوير فيديوي نوع (sony) عددها (4) .

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

تحديد اختبارات البحث قيد الدراسة

من أجل تحديد الاختبارات الم Mayer الخاصة بموضوع الدراسة قامت الباحثتان بعرض استمرارة استبيان على (13) خبر من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال (التعلم الحركي وطرق 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 المكورة ، حركة الغطس ، إذ رُشحت ثلاثة اختبارات لكل متغير عن طريق وضع إشارة (✓) أمام الاختبار الأنسب. وبعد تفريغ البيانات الخاصة باستمرارات الاستبيان واستخراج النسب المئوية، اختيرت الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق اكبر من (75 %) بين الاختبارات التي حُددت وعلى وفق الجدول(2-3).

⁽¹⁾ فاندالين ديوبلود ، ترجمة محمد نبيل وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة 1985 ، ص 341 .
^(*) ينظر الملحق (1).

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

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

4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

4-2-1 اختبار الميزان الأمامي⁽²⁾

- الغرض من الاختبار: تقييم شكل الأداء لمهارة الميزان الأمامي.

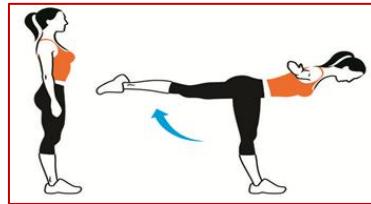
- الأدوات: بساط.

- إجراء الاختبار: يقوم المختبر بأداء مهارة الميزان الأمامي (المواجهة) على بساط الحركات الأرضية.

- التسجيل: يتم الاختبار من (10) درجات من قبل ممكين للجنسنستك.

- عدد المحاولات: يعطى لكل مختبر محاولتين.

- وصف الاختبار: من وضع الوقوف تقوم الطالبة برفع الذراعين وتميل بجسمها للأمام مع رفع الرأس خلفاً ورفع احدى الرجلين بحركة مستمرة للخلف عالياً وتحريك الذراعين جانباً إلى أن يصبح تقوس في الظهر.



الشكل (1) يوضح اختبار الميزان الأمامي

4-2-2 اختبار الدرجة الأمامية المكورة⁽³⁾

- الغرض من الاختبار: تقييم شكل الأداء لمهارة الدرجة الأمامية المكورة.

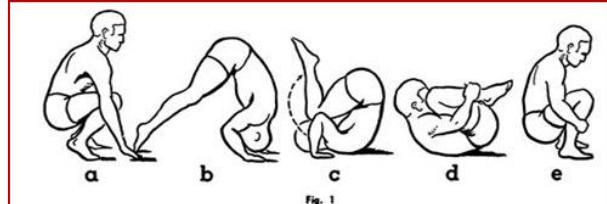
- الأدوات: بساط.

- إجراء الاختبار: يقوم المختبر بأداء مهارة الدرجة الأمامية المكورة على بساط الحركات الأرضية.

- التسجيل: يتم تقويم الاختبار من (10) درجات من قبل ممكين للجنسنستك الفني.

- عدد المحاولات: يعطى لكل مختبر محاولتين.

- وصف الاختبار: تتخذ الطالبة وضع البروك ثم تميل بجسمها للأمام مع ثني الذراعين وحنن الرأس إلى الصدر وتقوم بدفع الأرض بالقدمين وعند اندفاع الحوض والجسم للأعلى للأمام وتنثنى الركبتان إلى الصدر ويندرج الجسم بحركة انسانية للأمام مع احتفاظ اللاعبة بانثناء الركبتين على الصدر وتعود إلى وضع البروك.



الشكل (2) يوضح اختبار الدرجة الأمامية المكورة

⁽²⁾ عادل عبد البصیر : الجمباز الفني (بنين - بنات) ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2004 ، ص 24-25

⁽³⁾ معيوف ذنون حنتوش وآخرون : المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية ، مطبعة جامعة الموصل ، العراق، 1985، ص 75.

2-4-3 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

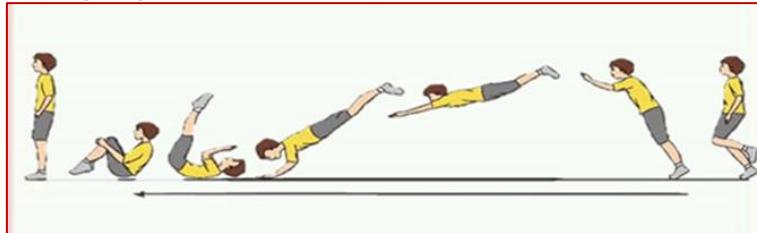
التسجيل : يتم تقويم الاختبار من (10) درجات من قبل ممكينين الجناسن

عدد المحاولات : يعطى لكل مختبر محاولتين

وصف الاختبار: من وضع الوقوف الذراعان مرفوعتان للأعلى تتناثي المختبرة جسمها وتدفعه للأمام

وللأعلى ثم تمتد الذراعان أمام الرأس أثناء الطيران ويمرر الرأس بينهما وعندما تلامس اليدين

الأرض أولاً تبدأ المختبرة بالدحرجة 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 استطلاعيتان على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة

من (5) طالبات من مجتمع البحث ، وذلك في يومي (الثلاثاء والأربعاء) بتاريخ 9-8-2024 في

الساعة التاسعة صباحاً في قاعة الجناسن في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار .

حيث كانت غاية الباحثتان من التجارب الاستطلاعية التعرف على المعوقات التي ترافق تنفيذ الاختبارات

لتقادها وتجاوزها ومن أجل ضمان الوصول لنتائج أكثر دقة وصدق .

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

شرعت الباحثتان بتنفيذ التجربة الاستطلاعية الأولى يوم (الثلاثاء) بتاريخ 8/10/2024 الساعة التاسعة صباحاً بعدما تم ترشيح الاختبارات الخاصة بالبحث من قبل خبراء التعلم الحركي والمخصبين 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 للجناسن 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 ومسافاتها وارتفاعاتها .
4. التعرف على الزمن المخصص لإجراء الاختبارات .
5. التأكد من صلاحية الكاميرات والأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
6. تلاؤم الاستمرارات المعدة للتسجيل .

2-5-2 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 الجمباز الفني (أساسات) ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الاسكندرية

52,2007، ص.

**) ينظر الملحق (2)

4. الالتزام بتحقيق الهدف العام من التمارين 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 .

6-2 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 تعریف الطالبات بمادة الجمナستك 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 (13/10/2024) على المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (30) طالبة وهدفت الوحدة إلى :

- 1- تعریف الطالبات بمادة الجمナستك الفني .
- 2- شرح المهارات المستهدفة من أجل التعرف على متطلبات أداء كل مهارة من الناحية النظرية والفنية
- 3- عرض فيديوهات قصيرة حتى تكون لدى العينة صورة ذهنية أولية .

2-6-2 الوحدة التعريفية الثانية

تم تطبيق الوحدة التعريفية الثانية في يوم (الاثنين) المصادف (14/10/2024) على العينة التجريبية فقط البالغ عددهم (15) طالبة وذلك لتعریف 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 (15/10/2024) في الساعة التاسعة صباحاً في قاعة الجمナستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار حيث عمدت الباحثتان إلى التصوير الفيديوي 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 استمرارات 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 البعدية .

2-8 تجربة البحث الرئيسية

قامت الباحثتان بتنفيذ التجربة الرئيسية للبحث على العينة التجريبية بما يتلاءم ونموذج (zahork) والمتناسبة خمس مراحل موزعة على (9) وحدات تعليمية مدة كل وحدة تعليمية (90 دقيقة) حيث استفادت الباحثتان من خبرة المشرفة وملحوظاتها وآرائها وبالإضافة إلى المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء حيث قاما بإعطائهما ملاحظات عديدة حول كيفية صياغة الوحدات التعليمية وخاصة التمارين المستخدمة في الوحدة التعليمية ، حيث بدأت الباحثتان بتنفيذ الوحدات التعليمية في يوم الأربعاء المصادف (16/10/2024) وبمعدل وحدة تعليمية في الأسبوع ولمدة 9 أسابيع لكل يوم أربعاء وانتهت مدة التطبيق المنهج التعليمي في يوم الأربعاء المصادف (11/12/2024) ، 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 و زمن هذه المرحلة (7) دقائق تقوم المدرسة بإعطاء فكرة عن حركات الجناسنست المستخدمة في والبحث وطرح الأسئلة المتعلقة بالمهارة ومن ثم إعطاء الوقت للطلاب حول مناقشة المعلومات التي تمتلكها الطالبة بالاعتماد على المعرفة السابقة وتكون المناقشة بين الطالبة والمدرسة أو بين الطالبات انفسهم .

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 الفلكس 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 و زمن 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 زاھوريك وهي مرحلة التفكير بالمعلومات واستعمال المعلومات فوق المعرفية في علاقة الطالبات بتعلم المهارة بصورة كلية وأيضاً بأجزائها والتميز بين الأداء الصحيح وغير صحيح ومن ثم تقوم مدرسة المادة باختبار الطالبات بصورة نظرية وعملية لتقدير 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 .

9-2 الاختبارات البعيدة

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

10-2 الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، اختبار (test.t) للمجموعة المتغيرة ، 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 ودلائلها الإحصائية في الاختبارات القبلية والبعيدة لأفراد العينة وعلى النحو الآتي :

3- 1 عرض نتائج المجموعة الضابطة

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

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	عَ ف	سَ ف	اختبار بعدي		اختبار قبلى		وحدة القياس	الاختبار
					سَ	± ع	سَ	± ع		
دال	0.000	15,731-	1,43	5,81-	1,31	6,73	0,56	0,91	درجة	حركة الميزان
دال	0.000	20,321-	0,90	4,71-	0,99	5,98	0,87	1,27	درجة	الدرجة الأمامية المكورة
دال	0,001	18.43	0.98	4.65	0.81	5.52	0.49	0.87	درجة	حركة الغطس

* عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (3) بوجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في حركات البساط (حركة الميزان ، الدحرجة الأمامية المكوره، حركة الغطس) الأرضي ولصالح الاختبارات البعدية ، إذ تبين ان قيمة مستوى الدلالة اقل من نسبة الخطأ البالغة (0.05) لجميع المتغيرات (حركة الميزان ، الدحرجة الأمامية المكوره، حركة الغطس) .

2-3 عرض نتائج المجموعة التجريبية .

3-2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية 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 والبعدية في حركات البساط الأرضي

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	عَف	سَف	اختبار بعدي		وحدة القياس	الاختبار
					سَع	سَع ± ع		
دال	0,000	21,826-	1,24	7,00-	1,16	8,01	0,50	درجة حرارة الميزان
دال	0,000	19,872-	1,34	6,89-	1,18	8,31	0,80	درجة الدحرجة الأمامية المكوره
دال	0,000	15,116-	1,41	5,50-	1,31	6,49	0,61	درجة حرارة الغطس

* عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (4) بوجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في حركات البساط الأرضي (حركة الميزان ، الدحرجة الأمامية المكوره، حركة الغطس) ولصالح الاختبارات البعدية ، إذ تبين ان قيمة مستوى الدلالة اقل من نسبة الخطأ البالغة (0.05) لجميع المتغيرات (حركة الميزان ، الدحرجة الأمامية المكوره، حركة الغطس) .

3-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في حركات البساط الأرضي . من خلال عرض النتائج الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية تبين أن الفروق دالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في متغيرات حركات البساط الأرضي (حركة الميزان ، الدحرجة الأمامية المكوره، حركة الغطس) ، وهذا دليل على تأثير المتغير المستقل لأنموذج التعلم الذاتي (Zahorik) كنموذج معرفي يعتمد على منح الطالبات التعلم الذاتي وبإشرافهن لغرض أداء الادوار الخاصة بهن ، "كما يمنح هذا الأنماذج فرصة للتعلم المهاري بشكل متسلسل وعملي ، وتكوين بيئة عن طريق إعداد الخبرات النشطة التي تسهم في مساعدة الطالبات المتعلمات على بناء معلومات جديدة ليست بعيدة عن المعلومات السابقة" ⁽⁵⁾

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

وتعزو الباحثان أيضاً هذا التطور لدور مراحل أنماذج زاهوريك الخمسة في استيعاب الطالبات للمادة المتعلمة بطريقة منتظمة ومتسلسلة إذ ان جميع المراحل وإجراءاتها عندما يتم تطبيقها من قبل الطالبة والتدريسيه 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 أنماذج زاهوريك وخاصة مرحلة الربط ، والتعليم، والتطبيق ، بشكل مستقل يمنح شعوراً مشجعاً لرفع اندفاع الطالبات للأداء بحرية لأنشطة المعدة ، وهذه الحالة وفرت الاستقلالية والشعور بالثقة ، لذلك تصبح 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 استراتيجية المساجلة الحلقية في دافعية الحلقية في دافعية التعلم وبعض المهارات الأساسية بكلية التربية لطلاب المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البنانية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2024 ، ص 73

بالأداء الحركي لتقديم أفضل مستوى ، فالتعلم يتطلب غمر المتعلمات بالقبول والتشجيع والاحترام قدراته⁽⁷⁾.

كما ترى الباحثتان أن من النقاط الإيجابية التي أسهمت في تطور المجموعة التجريبية هي أن الأنماذج يوفر بيئه تعليمية حقيقية بمساهمة التدريسية ، فضلا عن ذلك تطبيق عدد غير قليل من مبادئ التعلم الحركي وبشكل خاص في تنفيذ التمرينات فالتدرب من السهولة للصعوبة وتعليم الحركات بشمل 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 اسهمت في التطور ، وهو نتيجة تصور المهارة من جوانب مختلفة الزمانية والمكانية ، "المهارة الحركية تمثل قدرة إدراكية تتطلب الجانب العقلي ، وهي بحد ذاتها تصنف بطبيعة معرفية تعتمد على المثيرات أو المعلومات التي تتنقلها أعضاء الحس لنفتها 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 .

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

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

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

* 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 ان قيمة مستوى الدلالة اقل من نسبة الخطأ البالغة (0.05) لجميع المتغيرات (حركة الميزان ، الدرجة الأمامية المكورة، حركة الغطس)

3-3-2 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 لأنماذج زاهوريك الذي يستمد خطواته من النظرية البنائية التي تمكن من إيصال الطلبات إلى اكتساب المعرف بطريقة بنائية استهدفت العقل" ، فعندما تتضح الخطوات الخاصة بالتعلم مع عرض المادة بما يتطرق مع احتياجات الطالبات المتعلمات والربط بين المعرفة النظرية والتنفيذ العملي سوف يترك أثرا فاعلا لرفع مستويات التفكير التي تتعكس على الزيادة في قدراتهم المهارية ، وهذا يعني القيام بالعمليات الذهنية بشكل سهل أثناء تطبيق التمرينات"⁽⁹⁾

وهذا ما حققه 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 الفاصل الزمنية بين اقسام الحركة، "إذ يعد الاتجاه الحديث في عملية التعلم الحركي إلى منهج الإيجابية للمتعلم للحصول على الخبرات التي يوفرها الموقف

⁽⁷⁾ جودت أحمد سعادة : استراتيجيات التدريس المعاصرة ، دار الموهبة ، عمان ، 2018 ، ص 34.

⁽⁸⁾ أحمد سالم بطانية : الإدراك الحس حركي وعلاقته بالاحتفاظ بدقة الثبات الحركي ، مجلة دراسات العلوم التربوي ، مجلد 40 ، عدد 1 ، جامعة اليرموك ، الأردن ، 2013 ، ص 232.

⁽⁹⁾ نضال متى بطرس : أثر استخدام نموذجي دوره التعلم والعرض المباشر في التحصيل وتنمية التفكير الاستدلالي في الرياضيات ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 ، ص 167.

التعليمي ، الذي ينقل محور الاهتمام في عملية التعلم من المدرس إلى المتعلمين لكي يكون موقفهم إيجابياً نشطاً لتحقيق أهداف البرنامج التعليمي المطلوب⁽¹⁰⁾.

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

إذ أن أنماذج (راهوريك) 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 وتفق نتائج الدراسة مع دراسة (فريق عبدالله, 2022) والتي توصلت إلى "التأثير الإيجابي لأنماذج (John Zahorik) في التفكير التوليدي وتعلم مهارات كرة القدم للصالات الأساسية وأن الأنماذج يعد إسهاماً علمياً لتطوير عملية التعليم فضلاً عن ذلك كان محفزاً للعلاقات الاجتماعية والتربوية بين الطالبات"⁽¹²⁾

ومن خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة فقد اثبتت الباحثتان فروضها بشكل علمي في التأثير الإيجابي لأنماذج 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 لأنماذج زاهوريك هو نتيجة طبيعية نظراً لأنه يجعل الادراكات الحسية الأساسية تقوم عليه المعرفة"⁽¹³⁾

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. أن كلا البرنامجين (التقليدي والتجريبي) أسهما في تطوير الأداء الحركي للطالبات، ولكن بدرجات متفاوتة.
2. أن البرنامج التعليمي وفق أنماذج زاهوريك ساعد الطالبات على فهم المتطلبات الحركية والتوازن الديناميكي للحركة بشكل أدق، مما أدى إلى تحسين الأداء بشكل ملحوظ مقارنة بالطريقة التقليدية.

4-2 التوصيات

- 1- اعتماد أنماذج زاهوريك في تدريس الجمانتيك الفني في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما له من أثر إيجابي في تنمية الجانب الحركي للطالبات.
- 2- تدريب المدرسين والمدربات على استخدام أنماذج زاهوريك، من خلال ورش عمل ودورات تدريبية، لتوظيفه في بيئة التعلم الرياضي المختلفة.

المراجع

- أحمد سالم بطانية : الإدراك الحس حركي وعلاقته بالاحتفاظ بدقة الثبات الحركي ، مجلة دراسات العلوم التربويي , مجلد 40, عدد 1, جامعة اليرموك ، الأردن, 2013.
- بوراق عباس فاضل : تأثير استراتيجية المساجلة الحلقة في دافعية الحلقة 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 اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة اسيوط,2020,748,ص.

⁽¹²⁾ فريق عبدالله هزاع : تأثير أنماذج (John Zahorik) البنائي في التفكير التوليدي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم 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 ديبونو لتعليم التفكير ، عمان 40,2016'

- جودت أحمد سعادة: استراتيجيات التدريس المعاصرة , دار الموهبة , عمان, 2018, ص34.
- زيد سليمان و احمد عيسى: النظرية البنائية الاجتماعية وتطبيقاتها في التدريس , مركز ديبونو لتعليم التفكير , عمان '2016.
- عادل عبد البصیر : 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 الأساسية بكرة القدم الصالات للطلابات , 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 والعلمية للجمباز والتمارين البدنية , مطبعة جامعة الموصل , العراق, 1985.
- مها محمد عزب : تأثير استخدام استراتيجية التعلم البنائي سباعي المراحل على مستوى الأداء المهاري في الرقص الابتكاري الحديث , مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة أسيوط 748, 2020, ص.
- نضال متى 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

اللقب	الاسم	الشخص	مكان العمل
أ.د.	خليل ابراهيم سليمان	التعلم الحركي	التربية بدنية / جامعة الأنبار
أ.د.	مكي محمود حسين	الاختبار والقياس	التربية بدنية / جامعة الموصل
أ.د.	ثيلام يونس علاوي	الاختبار والقياس	التربية بدنية / جامعة الموصل
أ.م.د	شاكر محمود عبدالله	اختبار وقياس	التربية بدنية / جامعة الأنبار
أ.م.د	نصر خالد عبدالرزاق	طرائق ترسيس	التربية بدنية / جامعة الأنبار
أ.م.د	حميد حماد خلف	طرائق ترسيس	التربية بدنية / جامعة الأنبار
أ.م.د.	مروان عبدالحميد يوسف	اختبار وقياس	التربية بدنية / جامعة الأنبار
أ.م.د	صلاح هادي حماد	التعلم الحركي	التربية بدنية / جامعة الأنبار
م.د	أوراس قاسم محمد	تدريب رياضي	التربية بدنية / جامعة الأنبار
م.د	باسم عواد علي	اختبار وقياس	التربية بدنية / جامعة الأنبار
م.د	امير جابر مشرف	التعلم الحركي	التربية بدنية / جامعة الأنبار
م.د	هدى قحطان طعمة	التعلم الحركي	التربية بدنية / جامعة الأنبار

ملحق (2) يبين أسماء فريق العمل المساعد

اللقب	الاسم	الشهادة	الشخص
1	هدى قحطان طعمة	دكتوراه	التربية رياضية
2	سرمد ناظم خليل	دكتوراه	التربية رياضية
3	إسراء عماد عبد الكريم	ماجستير	التربية رياضية
4	أصيل داود سلمان	ماجستير	التربية رياضية
5	رنا صبحي جبار	ماجستير	التربية رياضية

ملحق (3) يبين قائمة أسماء الخبراء والمختصين لتقدير الأداء الفنى (التكنيك) لبعض حركات الجمناستك

اللقب	الاسم	الشخص	مكان العمل
أ.د.	أميرة عبدالواحد منير	تعلم حركي جمناستك	تربيبة بدنية / جامعة بغداد
أ.د.	شيماء عبد مطر	تعلم حركي جمناستك	تربيبة بدنية / الجامعة المستنصرية
أ.د	زهرة شهاب احمد	الاختبار والقياس جمناستك	تربيبة بدنية / جامعة بغداد
أ.م.د	انتصار كاظم العزاوي	بايوميكانيك	تربيبة بدنية / جامعة بغداد
م.د	هدى قحطان طعمة	تعلم حركي جمناستك	تربيبة بدنية / جامعة الأنبار

ملحق (4) يبين نموذج للوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثتان التي توضح العمل بامثلية
Zahorik
المرحلة والشعبة : -الثانية (أ) التاریخ : (2024/10/23) الزمـن (90) دقيقة
الاسبوع : - الثاني الأهداف التربوية : - تعويد الطالبات على التعاون والعمل الجماعي
الأدوات والوسائل التعليمية : - بساط الحركات الأرضية بسلام . كراسى
الأهداف التعليمية : - تعلم حركة الميزان الأمامي

القسم الإعدادي:		القسم الرئيسي 60 دقيقة		الـأـهـدـافـ السـلـوكـيـةـ	
الملحوظات	التنظيم	أقسام النموذج		الـفـعـالـيـاتـ وـالـمـهـارـاتـ الـحـرـكـيـةـ	
التأكد على وقوف الطالب بصورة صحيحة		<p>1-تشيـطـ المـعـلـومـاتـ: 7 دـ غـاـيـةـ هـذـهـ المـرـحـلـةـ التـعـرـفـ عـلـىـ مـتـطلـبـاتـ التـواـزـنـ وـيـتـمـ فـيـ هـذـهـ المـرـحـلـةـ طـرـحـ الـبـاحـثـاتـ مـجـمـوـعـةـ مـنـ الـاـسـنـلـةـ لـلـمـعـلـمـيـنـ وـهـيـ كـالـتـالـيـ</p> <p>ـ ماـ لـذـيـ يـسـاعـدـنـاـ عـلـىـ الـوـقـوـفـ عـلـىـ قـدـمـ وـاحـدـةـ</p> <p>ـ ماـ الـذـيـ يـمـكـنـنـاـ مـنـ الـحـفـاظـ عـلـىـ اـتـرـانـ جـسـمـ خـلـالـ المشـيـ وـالـرـكـضـ</p> <p>ـ غـاـيـةـ هـذـهـ المـرـحـلـةـ</p> <p>ـ اـسـتـشـارـةـ الـمـعـرـفـةـ السـابـقـةـ وـاسـتـدـعـانـهـاـ لـتـكـونـ حـافـزـ خـلـالـ المـوقـفـ الـتـعـلـيمـيـ .</p> <p>ـ تـكـونـ اـسـتـشـارـتـهاـ وـاسـتـدـعـانـهـاـ مـنـ خـلـالـ أـسـالـيـبـ وـأـنـظـمـةـ مـتـوـعـةـ</p> <p>ـ فـيـ شـكـلـ اـسـنـلـةـ وـطـرـحـ الـمـشـكـلـاتـ الـتـيـ لـاـيـدـ لـهـاـ مـنـ اـجـابـاتـ وـحـلـوـ .</p> <p>ـ تـكـونـ تـلـكـ اـسـنـلـةـ وـالـمـشـكـلـاتـ مـحـصـوـرـةـ فـيـ نـطـاقـ الـمـوـاـفـقـ الـتـعـلـيمـيـ ذاتـ صـلـهـ وـثـيقـةـ بـهـاـ .</p> <p>2-اـكـتـسـابـ المـعـلـومـاتـ: 8 دـ غـاـيـةـ هـذـهـ المـرـحـلـةـ اـكـتـسـابـ الـمـعـلـمـيـنـ</p> <p>ـ الـمـعـلـومـاتـ الـخـاصـةـ بـحـرـكـةـ الـمـيـزـانـ بـصـورـةـ كـامـلـةـ وـأـكـثـرـ مـنـ مـرـةـ</p> <p>ـ وـاحـدـةـ وـيـتـمـ طـرـحـ الـبـاحـثـاتـ مـجـمـوـعـةـ مـنـ الـاـسـنـلـةـ خـاصـةـ بـحـرـكـةـ الـمـيـزـانـ</p>	<p>ان تسترجع الطالبات المعلومات المتعلقة بالمهارة بدقة</p>		
التأكد على اصغاء جميع المتعلمين		<p>1-كيفـ كـانـ رـجـلـ الـاـرـتكـازـ هـلـ كـانـ فـيـهـ اـنـثـاءـ مـنـ مـفـصـلـ الرـكـبةـ اـمـ</p> <p>ـ كـانـ مـدـوـدـةـ</p> <p>2-كيفـ كـانـ وـضـعـ الجـذـعـ هـلـ كـانـ فـيـهـ اـنـثـاءـ اـمـ كـانـ مـمـتـداـ وـإـلـىـ أـيـ</p> <p>ـ اـنـجـاهـ لـلـجـانـبـ اـمـ لـلـأـمـامـ</p> <p>3-كيفـ كـانـ وـضـعـ الـذـرـاعـينـ هـلـ كـانـتـ مـمـدـوـدـةـ اـمـ مـتـنـيـةـ مـنـ الـمـرـفـقـ</p> <p>ـ وـإـذـاـ كـانـتـ مـمـتـدةـ فـهـلـ هـيـ مـمـتـدةـ لـلـأـمـامـ لـلـجـانـبـينـ</p> <p>4-أـيـنـ كـانـ الـنـظـرـ اـنـثـاءـ الـأـدـاءـ هـلـ كـانـ لـلـأـسـفـلـ اـمـ لـلـأـمـامـ اـمـ لـلـأـعـلـىـ</p> <p>3-ـ فـهـمـ الـمـعـلـومـاتـ: 10 دـ غـاـيـةـ هـذـهـ المـرـحـلـةـ النـقـاشـ فـيـماـ بـيـنـ</p> <p>ـ الـمـعـلـمـيـنـ وـالـمـعـلـمـ</p> <p>ـ وـيـكـونـ النـقـاشـ بـعـدـ التـوـصـلـ إـلـىـ إـجـابـاتـ الصـحـيـحةـ لـلـأـسـنـلـةـ الـتـيـ تـمـ</p> <p>ـ طـرـحـهـاـ فـيـ مـرـحـلـةـ اـكـتـسـابـ الـمـعـلـومـاتـ</p> <p>1-جـوابـ السـوـالـ اـلـأـولـ اـنـ رـجـلـ الـاـرـتكـازـ مـدـوـدـةـ مـنـ دـونـ اـنـثـاءـ</p> <p>ـ وـيـكـونـ النـقـاشـ هـوـ لـمـاـ رـجـلـ الـاـرـتكـازـ مـدـوـدـةـ</p> <p>2-يـكـونـ الجـوابـ سـوـالـ الثـانـيـ هـوـ اـنـ الجـذـعـ يـكـونـ مـثـيـ لـلـأـمـامـ</p>	<p>ان تتعـرـفـ الـطـالـبـةـ عـلـىـ مـنـتـطـلـبـاتـ أـدـاءـ</p> <p>ـ الـمـهـارـةـ بـصـورـةـ صـحـيـحةـ</p>		
التأكد على اصغاء					

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