



ISSN: 2957-3874 (Print)

Journal of Al-Farabi for Humanity Sciences (JFHS)

<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/95>

مجلة الفارابي للعلوم الإنسانية تصدرها جامعة الفارابي



إثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطالبات

م.م زهراء محمد علي

جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Effect of the Gradual Activities Strategy on Learning the
Handstand Skill in Artistic Gymnastics for Female Students

Assistant Lecturer Zahraa Mohammed Ali

basicspor53te@uodiyala.edu.iq

University of Diyala / College of Basic Education / Department of Physical
Education and Sports Sciences

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطالبات، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملاءمته الدراسة الحالية والتعرف من خلاله على أثر التدخل وتحديد الفروق بين المجموعتين قبل وبعد التطبيق، تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية، حيث شمل طالبات المرحلة الثانية في جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ وعددتهن ٦٤ طالبة، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة)، فوقع الاختيار على شعبة (أ) لتكون المجموعة التجريبية بعدد (٢٠) طالبة، بينما كانت المجموعة الضابطة من شعبة (ب) وعددتهن (٢٠) طالبة تم اختيارهم بنفس الطريقة، بالإضافة إلى عينة استطلاعية تم اختيارها عشوائياً من مجتمع البحث وعددتهن (١٠) طالبات للتحقق من أدوات البحث وصلاحياتها، بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتحليل النتائج، توصلت الباحثة إلى استنتاجات أهمها أن استراتيجية الأنشطة المتدرجة كانت فعالة بشكل ملحوظ في تعلم مهارة الوقوف على اليدين لدى الطالبات، واوصت بتطبيق استراتيجية الأنشطة المتدرجة بشكل منهجي في برامج تعليم الجمناستك الفني للطالبات.

مفتاح البحث: استراتيجية الأنشطة المتدرجة، مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك.

Abstract

The current study aimed to examine the effect of the gradual activities strategy on learning the handstand skill in artistic gymnastics for female students. The researcher adopted the experimental method with a two-group design (experimental and control) as it was suitable for identifying the effect of the intervention and determining the differences between the two groups before and after application. The research population was selected intentionally and included second-year students at the University of Diyala, College of Basic Education, Department of Physical Education and Sport Sciences for the academic year 2024/2025, totaling 64 students. The research sample was randomly selected using the lottery method, where section (A) was assigned as the experimental group with 20 students, while the control group consisted of 20 students from section (B) selected in the same manner. Additionally, a pilot sample of 10 students was randomly chosen from the research population to verify the validity of the research instruments. After collecting the data and analyzing it statistically using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), the researcher concluded that the gradual activities strategy was significantly effective in enhancing the students' learning of the handstand skill. Based on these findings, it is recommended to apply the gradual activities strategy systematically in artistic gymnastics teaching programs for female students. **Keywords:** Gradual activities strategy, Handstand skill in gymnastics.

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

ان التعلم الحركي من المفاهيم الأساسية في مجال التربية والتعليم، إذ يركز على تنمية القدرات والمهارات من خلال الخبرة والممارسة المنظمة ويُقاس مستوى التعلم عند المتعلمين من خلال ما يظهر لديهم من تغيرات سلوكية جديدة مرتبطة بمحتوى المادة التعليمية والتي تنعكس بصورة واضحة في مستوى الأداء، إذ يعتبر الأداء مؤشراً مهماً للحكم على مدى نجاح العملية التعليمية وتحقيق أهدافها، لذلك يُعتمد عليه أساساً في تقويم نتائج التعلم، وان عمليتي التعليم والتعلم سواء تعلقتا بمهارات حركية أم فكرية أم فنية تهدفان إلى توفير بيئة تعليمية منظمة تقوم على أسس علمية، وتتميز بتنوع أساليبها ووسائلها بما ينسجم مع قدرات المتعلمين واحتياجاتهم ويساعدهم على الوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الأداء، ويرى (حميد، ٢٠١٦، ٨٦) بان "التعلم الحركي عملية اكتساب حركة جديدة والعمل على تطويرها وصقلها حتى تصل إلى درجة من الثبات والإتقان عند تطبيقها، وهو يمثل قاعدة أساسية في تنمية الإدراك الحسي-الحركي، واستثمار القدرات والخبرات السابقة في تكوين استجابات ملائمة تساعد الفرد على التكيف مع المواقف والتغيرات الجديدة، بما يعزز قابليته على الأداء بكفاءة ودقة"، وأيضاً يعرفه (عواد، ٢٠١٤، ٤) "هو تغيير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح"، اما لعبة الجمناستك تعتبر من الألعاب الرياضية العريقة التي تتطلب توازناً عالياً وقوة عضلية ومرونة ودقة حركية في تنفيذ الحركات، إذ تعتمد هذه الرياضة على مهارات بدنية وفنية متكاملة تمكن اللاعب أو اللاعبة من أداء سلسلة من الحركات المتتابعة بطريقة متناغمة وجمالية، وتتضمن الجمناستك أنواعاً مختلفة مثل (الجمناستك الفني-الجمناستك الإيقاعي-الجمناستك على الأجهزة-والجمناستك الأرضي) إذ يرى (العزاوي وعبد الوهاب، ٢٠١٢، ٤١) بان هذه الرياضة دوراً مهماً في تطوير اللياقة البدنية العامة والقدرات الحركية الأساسية مثل التوازن والقوة العضلية والمرونة والقدرة على التحكم في الجسم أثناء الحركة، كما أنها تعزز الانضباط والتركيز الذهني وتنمية الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة التحديات البدنية والفنية"، وان من اهم المهارات التي يتناولها هذا البحث هي مهارة الوقوف على اليدين لانها تعتبر من اهم المهارات التي يجب تعلمها واتقانها، إذ يرى (جاسر، ٢٠٠٧، ١٥٥) بان "مهارة الوقوف على اليدين من الركائز الأساسية في الأنشطة الحركية لما تتطلبه من قوة واضحة في عضلات الذراعين والكتفين، إضافة إلى درجة عالية من السيطرة العضلية والتوازن ويتطلب أداؤها توافراً جيداً للقدرات البدنية والتحكم الدقيق بالجسم أثناء الارتكاز على اليدين فوق الأرض"، وتبرز أهميتها في كون هذا الوضع يشكل مرحلة انتقالية أو جزءاً مهماً في العديد من الحركات مما يجعل إتقانه أمراً ضرورياً لتطوير الأداء المهاري العام لذا فإن الوصول إلى مستوى متقدم فيها يحتاج إلى طرق وأساليب حديثة وممارسة مستمرة لفترة كافية لضمان الثبات والدقة في التنفيذ، إذ تعد استراتيجية الأنشطة المتدرجة من الاستراتيجيات التعليمية الحديثة التي تقوم على تنظيم المحتوى والمهام التعليمية بصورة متسلسلة تبدأ بالمستوى الأسهل

ثم تتدرج نحو المستويات الأعلى وفق قدرات المتعلمين واستعداداتهم، وتعتمد هذه الاستراتيجية على مبدأ مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة من خلال تصميم أنشطة متنوعة في مستوى الصعوبة وعمق المعالجة، بما يتيح لكل متعلم فرصة الانطلاق من مستواه الحقيقي والتقدم تدريجياً نحو الإتقان، إذ يرى كل من (قائد وناجي، ٢٠٢١، ٤٥) بان استراتيجية الأنشطة المتدرجة " تساهم في جعل المتعلم محور العملية التعليمية إذ تمنحه دوراً فاعلاً في اكتساب المعرفة وتنمية المهارات، كما تعزز الدافعية للتعلم وتقلل من الشعور بالإحباط أو العجز، خاصة عند المهارات التي تتطلب جهداً بدنياً أو تركيزاً عالياً مثل المهارات الحركية"، كما انها تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال التدرج المنظم في التعلم وتوفير بيئة تعليمية آمنة وداعمة وتساعد المدرس على ضبط إيقاع الدرس بما يتناسب مع مستويات الطلبة المختلفة مما ينعكس إيجاباً على جودة المخرجات التعليمية، ومن هنا جاءت أهمية البحث في بيان أثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تحسين تعلم مهارة الوقوف على اليدين لدى طالبات الجمناستك الفني من خلال تنظيم التعلم بصورة متسلسلة تراعي الفروق الفردية وتساهم في رفع مستوى الأداء المهاري بصورة أفضل.

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال رؤية عامة للباحثة كونها تدريسية في الكلية نفسها ومتابعة بشكل مباشر لأداء الطالبات في درس الجمناستك الفني، لاحظت وجود صعوبة واضحة في تعلم مهارة الوقوف على اليدين لما تتطلبه من قوة عضلية عالية وتوازن دقيق وتوافق عصبي-عضلي، فضلاً عن عامل الخوف وعدم الثقة عند الأداء، وان اعتماد الأساليب التقليدية في التدريس لا يراعي دائماً التدرج المناسب في عرض المهارة مما ينعكس سلباً على مستوى الإتقان ويؤدي إلى بطء في التعلم وضعف في الأداء، ومن هنا برزت الحاجة إلى اعتماد استراتيجية تعليمية قائمة على الأنشطة المتدرجة بما ينسجم مع قدرات الطالبات ويساهم في تسهيل عملية التعلم وتحسين مستوى الأداء، ويأتي التساؤل البحثي: هل لاستراتيجية الأنشطة المتدرجة أثر في تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني لدى الطالبات؟

١-٣ هدف البحث:

١- التعرف على أثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطالبات.

١-٤ فرضا البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة في مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطالبات.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعديّة لمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطالبات.

١-٥ مجالات البحث:

١-المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية الأساسية / جامعة ديالى للعام لدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥.

٢-المجال الزمني: من ١٣ / ٢ / ٢٠٢٤ الى ١٤ / ٤ / ٢٠٢٤.

٣-المجال المكاني: قاعة الجمناستك في الكلية.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (تجريبية- ضابطة) ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة وذلك لملائمته مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات المرحلة الثانية لكية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ والبالغ عددهن (٦٤) طالبة، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) إذ تم اختيار شعبة (أ)

مجلة الفارابي للعلوم الانسانية المجلد (٩) العدد (٣) آذار لعام ٢٠٢٦

لتمثل المجموعة التجريبية وعددها (٢٠) طالبة، اما المجموعة الضابطة فوق الاختيار على شعبة (ب) وتم اختيار (٢٠) طالبة بنفس الطريقة وهي القرعة، اما عينة البحث الاستطلاعية تم اختيار (١٠) طالبات عشوائيا من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسية.
١-٢-٢ تجانس العينة:

الجدول (١)

يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول - الكتلة - العمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء
١	العمر	سنة	١٩,٣٧	٠,٥٠	٠,٤٧
٢	الطول	سم	١٥٧,٠٤	١,١٣	٠,٨٥
٣	الكتلة	كغم	٥٦,١٩	١,٨٣	٠,٣٥

من الجدول (١) ظهر ان قيم معامل الالتواء كانت على التوالي (٠,٤٧ ، ٠,٨٥ ، ٠,٣٥) وهي جميعها قيم محصورة بين (+٣-).
٢-٢-٢ تكافؤ العينة:

الجدول (٢)

يبين تكافؤ العينة في متغير البحث

المتغير	المجموعات	وحدة القياس	س-	±ع	قيمة (ت)	sig	الدلالة
مهارة الوقوف على اليدين	المجموعة التجريبية	درجة	٣,٠٣	٠,٧٤	١,٢٧	٠,٢٢	غير معنوي
	المجموعة الضابطة		٢,٨٨	٠,٨٣			

تبين من الجدول (٢) ان قيم نسبة الخطأ هي أكبر من نسبة الخطأ تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) هذا يدل على تكافؤ العينة في الاختبارات قيد البحث.

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبار والقياس.

- شبكة الانترنت.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- حاسبة لايتوب نو hp.

- كاميرة تصوير.

- كرات خاصة بالجمناستك عدد (٤) .

- صافرة.

- شريط قياس.

- أفراس سيدي.

- قرطاسية.

٢-٤ الاختبار المستخدم في البحث:

يتم تقويم أداء الطالبات في فعالية الوقوف على اليدين من خلال اختبار عملي يُعرض أمام محكمين اثنين من ذوي الاختصاص في الجمناستيك الفني، إذ يتولى كل محكم تقييم مستوى الأداء الفني وفق استمارة تقويم معدة مسبقاً، وتُمنح درجة لكل طالبة من (١٠) درجات تعكس مستوى الإتقان من حيث التوازن، استقامة الجسم، الثبات، ودقة التنفيذ، على أن يُعتمد متوسط درجتي المحكمين لتمثيل الدرجة النهائية للأداء، كما موضح في الملحق (١).

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

أُجريت التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٢/١٣ على عينة مكونة من ١٠ طالبات من المرحلة الثانية، وهدفت التجربة إلى التعرف على مدى ملاءمة أدوات القياس والاستمارات المستخدمة في تقييم مهارة الوقوف على اليدين، والكشف المبكر عن أي صعوبات أو عراقيل محتملة في أداء الطالبات وضمان ضبط الإجراءات الفنية والإدارية للتجربة بالإضافة إلى مساعدة الباحثة في تعديل الأنشطة وأساليب التقييم بما يحقق دقة أكبر وفاعلية أعلى عند التطبيق النهائي.

٢-٦ الاختبار القبلي:

اجري الاختبار القبلي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٢/١٥ على عينة البحث، تحت إشراف الباحثة وتنفيذها من قبل فريق العمل المساعد، وقد تم الحرص على ضبط جميع الظروف البيئية والفنية بما يضمن توحيدها قدر الإمكان، لتوفير شروط متكافئة للطالبات ولضمان إمكانية المقارنة الدقيقة مع نتائج الاختبارات البعدية.

٢-٧ التجربة الرئيسية:

بدأت التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٠ على عينة البحث التجريبية، واستمرت لمدة ثمان أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً وفق المنهج المقرر، وكان زمن الوحدة الواحدة ٩٠ دقيقة مقسمة كالتالي:

- الجزء الابتدائي (٢٠ دقيقة):

• تضمن الإحماء العام والإحماء الخاص باللعبة لتجهيز الطالبات بدنياً ونفسياً لأداء المهارة.

- الجزء الرئيسي (٦٠ دقيقة):

• تحديد نواتج التعلم المستهدفة: تحديد المعارف والمهارات الأساسية الواجب إتقانها بنهاية الدرس.

• تقييم المعرفة السابقة (التقييم القبلي): إجراء تقييم سريع من خلال أسئلة أو اختبار قصير لمعرفة مستوى الطالبات والفروق الفردية بينهن.

• تصميم الأنشطة المتدرجة:

١. النشاط الأول (أساسي/سهل): يركز على الفهم والمعرفة الأولية لأساسيات الدرس.

٢. النشاط الثاني (متوسط/تطبيقي): يركز على التطبيق والتحليل، ويستهدف غالبية الطالبات.

٣. النشاط الثالث (تحدي/متقدم): يركز على مستويات التفكير العليا مثل الإبداع والتركيب، ويستهدف الطالبات المتميزات.

- تقسيم الطالبات وتوزيع المهام: تنظيم الطالبات في مجموعات متجانسة أو غير متجانسة حسب مستوياتهن، وتكليف كل مجموعة بالنشاط المناسب لقدراتها.
- تنفيذ الأنشطة داخل الصف: تعمل الطالبات على المهام بشكل فردي أو تعاوني، مع توجيه مدرس المادة كمرشد وميسر للعمل.
- عرض النتائج والمناقشة: تقوم كل مجموعة بمشاركة ما أنجزته، مما يعزز تبادل المعرفة والخبرات بين مختلف مستويات الطالبات.
- التقييم والتقويم المستمر: تقييم أداء الطالبات خلال الحصة لضمان تحقيق أهداف التعلم، وإجراء التعديلات اللازمة في الأنشطة للوحدات القادمة بناءً على التطور الملحوظ.
- الجزء الختامي (١٠ دقائق):
- لعبة صغيرة خفيفة، جمع الأدوات، وانصراف الطالبات، واختتمت آخر وحدة تعليمية من التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٤/٩.
- ٢-٨ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية، تم إجراء الاختبار البعدي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٤/١٤ على عينة البحث التجريبية وبالإجراءات نفسها التي استخدمت في الاختبار القبلي، وذلك لضمان توحيد الظروف وتحقيق الدقة في المقارنة بين النتائج.

٢-٩ الوسائل الإحصائية:

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، إذ استعانت الباحثة بالوسائل الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث، وشملت هذه الوسائل حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيان مستوى الأداء ودرجة التشتت، فضلاً عن استخدام اختبار (T) للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي داخل المجموعة الواحدة، واختبار (T) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي، وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، للتحقق من أثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعلم مهارة الوقوف على اليدين.

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (٣)

يبين عرض نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

الدالة	sig	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع±	س-	ع±	س-			
معنوي	٠,٠٠٠	16.93	٠,٦٥	٦,٧٦	٠,٧٤	٣,٠٣	تقييم أداء (درجة)	مهارة الوقوف على اليدين	١
المجموعة الضابطة									
معنوي	٠,٠٠٠	4.30	٠,٧٥	٣,٩٦	٠,٨٣	٢,٨٨	تقييم أداء (درجة)	مهارة الوقوف على اليدين	١

٣-١-١ مناقشة النتائج:

من خلال نتائج البحث الحالي وكما بينها الجدول (٣) أظهرت المقارنات بين الاختبارات القبلية والبعديّة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعديّة في مهارة الوقوف على اليدين لدى طالبات الجمناستيك الفني، ويُعزى ذلك إلى فاعلية تطبيق استراتيجية الأنشطة المتدرجة التي نظمت تعلم المهارة بدءاً من الأنشطة الأساسية السهلة وصولاً إلى الأنشطة المتقدمة، بما يتناسب مع قدرات الطالبات ويتيح لهن التدرج التدريجي نحو إتقان المهارة، إذ يرى (قائد وناجي، ٢٠٢١) "أن استراتيجية الأنشطة المتدرجة تسهم في تعزيز مهارات الأداء الحركي من خلال مراعاة الفروق الفردية وتنظيم التعلم بشكل متسلسل مما يزيد من قدرة المتعلمين على الاستجابة السريعة للحركات وتنفيذها بدقة"، كما يشير (زيتون، ٢٠٠٣) "أن التدرج في صعوبة الأنشطة يساعد على زيادة التركيز والانتباه أثناء التعلم ويحفز المتعلم على ممارسة المهارات بشكل متكرر ومنظم حتى يصل إلى مرحلة الإتقان"، كما ان تقسيم المتعلمين إلى مجموعات وفق مستوياتهم وتقديم أنشطة ملائمة لكل مجموعة يساعد على تعزيز الثقة بالنفس وتقليل التوتر والخوف أثناء أداء المهارة"، الأمر الذي انعكس إيجابياً على مستوى الأداء النهائي للطالبات في الوقوف على اليدين، ويؤكد (قائد وناجي، ٢٠٢١) "أن تنظيم الأنشطة بحسب مستويات الصعوبة يمكّن الطالب من التعلم وفق قدراته الخاصة ما يعزز سرعة التعلم وفعالية الأداء الحركي"، كما أن التطبيق المستمر للأنشطة المتدرجة ضمن وحدات تعليمية منظمة ساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي والتحكم الدقيق بالجسم أثناء الوقوف على اليدين وهو ما يدعم نتائج البحث، وهذا ما أكدّه (السيد، ٢٠٢٤، ١٥١) "بأن التدريبات المهيكلّة والمتدرجة تعزز التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي وتزيد من دقة تنفيذ المهارات الفنية"، ومن هذا المنطلق ترى الباحثة أن استراتيجية الأنشطة المتدرجة تمثل أداة فعالة لتحسين تعلم مهارة الوقوف على اليدين لدى الطالبات من خلال توفير بيئة تعليمية منظمة ومتدرجة تشجع على التعلم النشط وتراعي الفروق الفردية ما ينعكس على رفع كفاءة الأداء والقدرة على التحكم الحركي.

٣-٢ عرض نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعديّة:

الجدول (٤)

يبين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعديّة

القدرة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
اختبار مهارة الوقوف على اليدين	درجة	٦,٧٦	٠,٦٥	٣,٩٦	٠,٧٥	12.61	٠,٠٠٠	معنوي

٣-٢-١ مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (٤) أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث كانت نتائج المجموعة التجريبية أفضل بشكل واضح في مهارة الوقوف على اليدين لدى طالبات الجمناستيك الفني، ويمكن عزو هذا التفوق إلى فعالية تطبيق استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعليم المهارة للمجموعة التجريبية مقارنة بالطرق التقليدية التي اتبعتها المجموعة الضابطة، ان تصميم الأنشطة بشكل متسلسل ومنظم ساهم في تعزيز قدرة الطالبات على التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي والتحكم الحركي الدقيق أثناء تنفيذ الوقوف على اليدين، مما انعكس إيجاباً على سرعة التعلم ودقة الأداء مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تُراعَ فيها مستويات الفروق الفردية أو توظيف الأنشطة بشكل تدريجي، ويمكن تفسير هذا التفوق بعدة عوامل منها أن التدرج في إعداد الأنشطة وتنوعها بحسب مستوى الصعوبة يمكن المتعلمة من التقدّم خطوة بخطوة من المهام البسيطة إلى المهام الأكثر تعقيداً مما يعزّز الثقة بالنفس ويزيد من فاعلية التعلم، وهذا ما

أكده (السيد، ٢٠٢٤، ٥٢) إلى أن " استخدام استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تطوير المهارات الحركية الأساسية يُسهم في زيادة التوافق الحركي والتحكم الدقيق بالأداء تحت ظروف مختلفة"، وهو ما يتفق مع ما تم ملاحظته في التجربة الحالية، ويؤكد كل من (قائد وناجي، ٢٠٢١) " ان استراتيجية الأنشطة المتدرجة راعت الفروق الفردية وتنظيم الأنشطة من السهل إلى الأصعب يعززان التعلم النشط ويزيدان من دافعية المتعلمين على المشاركة والتطبيق العملي للمهارات"، وهو ما ساعد الطالبات في المجموعة التجريبية على تحسين أدائهن في الوقوف على اليدين، كما أن التغذية الراجعة المستمرة والتدريب المنتظم ضمن أنشطة متدرجة يساهمان في ترسيخ الذاكرة الحركية وتحسين استقرار الأداء مما كان له دور واضح في تفوق المتعلمات في المجموعة التجريبية على نظيرتهن في المجموعة الضابطة.

٤-الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- أن استخدام استراتيجية الأنشطة المتدرجة أدى إلى تحسين ملحوظ في أداء الطالبات في مهارة الوقوف على اليدين، حيث ساعد التدرج المنظم في صعوبة الأنشطة والتكرار المستمر على تعزيز التنسيق العصبي العضلي، التوازن، والتحكم الحركي الدقيق.
- ٢- أن مراعاة الفروق الفردية للطالبات وتوفير التغذية الراجعة المستمرة ضمن الأنشطة المتدرجة ساهمت في رفع الثقة بالنفس والانتباه الحسي مما جعل عملية التعلم أكثر فاعلية واستقرارا.

٤-٢ التوصيات:

- ١- توصي الباحثة بالاستفادة من استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعليم المهارات الحركية والفنية في الجمناستيك من خلال مراعاة التدرج في صعوبة الأنشطة والتكرار المنتظم لتعزيز كفاءة التعلم.
- ٢- يوصى بتطبيق مبدأ مراعاة الفروق الفردية وتوفير التغذية الراجعة المستمرة أثناء عملية التعلم وذلك لرفع ثقة الطالبات بأنفسهن والأداء بشكل أكثر فاعلية واستدامة.

المصادر

- ١) احمد جاسر (٢٠٠٧)؛ الجمباز دليل المدرب والرياضي: ط١ (حلب , شعاع للنشر والعلوم).
- ٢) افتكار أحمد قائد وتهاني علي ناجي (٢٠٢١)؛ فاعلية استخدام إستراتيجية الأنشطة المتدرجة على التحصيل وتنمية مهارات التفكير التحليلي في العلوم لدى تلميذات الصف الثامن الأساسي .مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية .
- ٣) حسن حسين زيتون(٢٠٠٣)؛ استراتيجيات التدريس رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم .القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- ٤) دريد مجيد حميد(٢٠١٦)؛ الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة, ط١ (اربيل, مطبعة جامعة صلاح الدين).
- ٥) صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب(٢٠١٢)؛ الجمناستك الفني التطبيقي, ط١: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة).
- ٦) فردوس مجيد امين(٢٠١٦)؛ الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم, ط١: (ديالى، دار الكتب للوثائق الوطنية).
- ٧) ماهر محمد عواد (٢٠١٤)؛ فسيولوجيا التعلم الحركي ، ط١:(بغداد : دار الكتب والوثائق) .
- ٨) محمد احمد الرمادي(٢٠١٦)؛ اساسيات الجمباز، ط١:(الاسكندرية، دار الوفاء لندنيا للطباعة).
- ٩) ممدوح محمد السيد (٢٠٢٤)؛ أثر استخدام إستراتيجية الأنشطة المتدرجة علي تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية وتنمية عادات العقل المنتجة لدى تلاميذ الصفوف الأولى بالمرحلة الابتدائية .مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية, ٣٣(١).

(١٠) يوضح استمارة تقييم الأداء

مهارة رمي واستلام الكرة مع أداء بعض الوثبات في الجمناستيك الابقاعي			اسم الطالبة	ت
درجة المقيم من (١٠)				
الجزء الختامي (١) درجة	الجزء الرئيسي (٧) درجة	الجزئي التحضيري (٢) درجة		
				١
				٢
				٣
				٤
				٥
				٦
				٧
				٨
				٩
				١٠
				١١
				١٢
				١٣
				١٤
				١٥
				١٦
				١٧
				١٨

				١٩
				٢٠

الملحق (٢)

(١١) يوضح السادة الخبراء المقيمين

الاسم واللقب	الاختصاص	مكان العمل
ا.د فردوس مجيد امين	بايوميكانيك/ جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
ا.د رياض عبد الرضا فرحان	جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

الملحق رقم (١)

يوضح نموذج من الوحدات التعليمية

الأهداف التربوية: - بث روح التنافس والتعاون

الوحدة التعليمية: الأولى

والمرح والسرور وتعويد الطالبات على الضبط والالتزام

الأهداف المهارية: تعليم مهارة الوقوف على اليدين

اليوم: الثلاثاء ١٣ / ٢ / ٢٠٢٤ زمن الوحدة (٩٠) دقيقة

في الجمناستك الفني.

ت	اقسام الوحدة	الوقت	الأهداف السلوكية	النشاطات والمهارات	التنظيم	الأدوات	الملاحظات
	القسم التحضيري	٢٠د					
١	المقدمة	٣د	الالتزام بالهدوء	تهيئة الأدوات واخذ الحضور وأداء التحية	xxxxxxxxxxxx *	صافرة	التأكيد على الضبط والنظام
	الاحماء	٧د ١٠د	ان تصل الطالبة الى حالة الاحماء الخاص بالأجهزة الوظيفية الخاصة بالفعالية	السير - الهرولة-وأداء تمارين الاحماء			
٢	القسم الرئيسي	٦٠د	هو اتقان الطالبات لمهارة الوقوف على اليدين.	١- تحديد نواتج التعلم المستهدفة: التركيز على التوازن والتحكم الحركي أثناء الوقوف على اليدين.		كرات عدد ٤	تصحيح الأخطاء من قبل المدرس والتشجيع المستمر لهم

<p>مع التغذية الراجعة الانية والمستمرة</p>		<p>٢- التقييم القبلي: ملاحظة مستوى كل طالبة لتحديد النشاط المناسب لها ضمن الأنشطة المتدرجة. ٣- تنفيذ الأنشطة المتدرجة: • النشاط الأول (سهل): الوقوف على اليدين باستخدام الدعم الجزئي (جدار أو مساعدة) لفهم الوضعية الأساسية. • النشاط الثاني (متوسط): الوقوف على اليدين بدون دعم لفترات قصيرة، مع حركات انتقالية بسيطة لتعزيز التوازن والتحكم. • النشاط الثالث (تحدي): دمج الوقوف على اليدين مع حركات ديناميكية أو مهارات جمناستك إضافية لتعزيز الدقة والتحكم الكامل. ٤- تقسيم الطالبات: تم تقسيمهن إلى مجموعات صغيرة حسب مستوى الأداء لتطبيق الأنشطة بشكل فردي أو جماعي. ٥- التغذية الراجعة والتقييم المستمر: تم تقديم الملاحظات أثناء الأداء لتصحيح الأخطاء وتعزيز التعلم، مع متابعة التطور من وحدة إلى أخرى.</p>			
<p>جمع الأدوات والانصراف</p>		<p>لعبة صغيرة</p>	<p>تنافس الطالبات بروح رياضية وبنظام</p>	<p>١٠د</p>	<p>٣ القسم الختامي</p>