

تأثير استخدام الأسلوب التدريبي في التناسق الحركي للاداء الانسيابي للطالبات في مادة الايرويكس

ا.م.د. بثينة عبد الخالق ابراهيم Tengah1970@yahoo.com
كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
الكلمات المفتاحية : الاسلوب التدريبي ، الانسيابية ، الايرويكس

Key word : the training method on the kinetic

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢١/٣/١١

المستخلص :

ان مادة الايرويكس للمرحلة الثالثة خاصة بالطالبات فقط ومن اهم اهداف هذه المادة هو تنمية الاداء الحركي ل يتميز بانسيابية وتناسق يتيح للطالبة اداء الحركات والتمارين البدنية بمهارة، كما ينمي هذا اللياقة البدنية والحركية التي تعطي الطالبة القدرة على الاستمرار بتمارين الايرويكس الخاصة بهذه المادة. وعادةً ما يكون التدريب والمران من اهم اسباب التميز بأداء حركي انسيابي متناسق، لذا نحاول في هذا البحث تطبيق الاسلوب التدريبي لكونه يتميز بخصوصية اشراك الطالبات في الدرس كل حسب امكانياتها ولياقتها من خلال قرارها بنفسها. ومن خلال خبرة الباحثة وتدريبها لهذه المادة لعدة سنوات لاحظت ان الطالبات لا يتساوين بالإمكانيات البدنية والحركية لتأدية التمارين المصاحبة للموسيقى التي عادةً ما تمارس في محاضرات الايرويكس العملية مما حدا بها للتفكير في استخدام اسلوب يستطيع الطالبات من خلاله التقدم بإتقان اداء التمارين والحركات بانسيابية وتناسق، واختارت الباحثة الاسلوب التدريبي الذي يتميز بتدريب كل طالبة او مجموعة من الطالبات حسب لياقتهن وقدرتهن الحركية بنفس التمرين من حيث الحركة لكن بمستويات مختلفة من شدة الاداء وحسب انواع تمارين الايرويكس المصاحبة للموسيقى مع توفر الحرية لكل طالبة باتباع اي شدة تستطيع البدء بها او تغييرها عند التعب واداء التمارين والحركات وفق تلك المستويات بما يتيح للطالبة حرية اتخاذ قرار الاداء اثناء الدرس .

ويهدف البحث الى استخدام الاسلوب التدريبي واختبار تأثيره على الاداء الانسيابي وتناسق حركة الانتقال من تمرين لآخر بالتمارين المصاحبة للموسيقى في مادة الايرويكس لدى طالبات المرحلة الثالثة وفي كل من التمارين من الوقوف والتمارين الارضية .

- اما فروض البحث فتمثلت بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل مما يأتي:-
١. اختبار تناسق الاداء الانسيابي القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبائي التمارين من الوقوف والتمارين الارضية ولصالح الاختبار البعدي.
 ٢. اختبار تناسق الاداء الانسيابي البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبائي التمارين من الوقوف والتمارين الارضية ولصالح المجموعة التجريبية.
- استخدم المنهج التجريبي وذلك لملاءمته متطلبات البحث اما عينة البحث فكانت طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الاساسية بجامعة ديالى اما اختبارات البحث فقد تم اختبار الطالبات اختباراً ادائياً للتمارين المصاحبة للموسيقى بنوعها من الوقوف والتمارين الارضية وتم تقييم الاداء بحضور الخبراء.
- وكانت اهم استنتاجات البحث هي :-
- ١- ان الاسلوب التدريبي له اثر واضح في تحسين مستوى الاداء المتناسق للتمارين المصاحبة للموسيقى من الوقوف والتمارين الارضية بصورة افضل منها في الطريقة المتبعة.
 - ٢- تفاعل الطالبات ومشاركتهن الفاعلة في اتخاذ القرار اثناء الدرس في المجموعة التجريبية فضلاً عن تحديد التكرار والشدة في ممارسة التمارين المصاحبة للموسيقى من الوقوف والتمارين الارضية.
 - ٣- كان عمل مدرسة مادة الأيروبيكس اسهل واكثر تنظيم في الاسلوب التدريبي لمشاركة الطالبات بفاعلية واهتمام بالتمارين.
- اما اهم التوصيات فكانت :-
- ١- استخدام الأسلوب التدريبي في دروس مادة الأيروبيكس بصورة عامة في كل من التمارين المصاحبة للموسيقى فضلاً عن تمارين المشي والهزولة ونط الحبل.
 - ٢- استخدام الاسلوب التدريبي في مراحل أخرى ومواد عملية اخرى ولكلا الجنسين وذلك لما حققه من نتائج مميزة وفاعلة.

The effect of using the training method on the kinetic coordination of the fluid performance of students in aerobics

Dr.. Buthaina Abd Al-Khalik Ibrahim

Summary:

The aerobics course for the third stage is for female students only, and one of the most important objectives of this course is to develop motor performance so that it is characterized by smoothness and coordination that allows the student to perform movements and physical exercises skillfully, and also develops this physical fitness and mobility that gives the student the ability to continue aerobic exercises for this subject. Usually, training and exercise are among the most important reasons for excellence in fluid, consistent movement performance. So, we try in this research to apply the training method as it is characterized by the

privacy of involving students in the lesson, each according to her ability and fitness through her own decision.

Through the researcher's experience and teaching this subject for several years, I noticed that the students are not equal in physical and movement capabilities to perform the exercises associated with the music that are usually practiced in practical aerobics lectures, which prompted her to think using a method through which the students can progress perfectly in performing the exercises and movements smoothly and consistently. In addition to that, the researcher chose the method of Training that is characterized by training each student or group of students according to their fitness and ability with the same exercise in terms of movement, but with different levels of intensity of performance and according to the types of aerobic exercises accompanying the music with the freedom for each student to follow any intensity that she can start or change when tired and perform exercises and movements according to the levels which allow the students to freely make the decision to perform during the lesson.

The research aims to use the training method and test its effect on the fluid performance and coordination of the movement from one exercise to another through the exercises accompanying the music in the aerobic subject among the third-stage students and in both exercises from standing and floor exercises.

As for the research hypotheses, they were represented by the presence of statistically significant differences between each of the following:

١. The test of the coordination of the pre- and post-lateral fluid performance, and the control and experimental groups, in both the standing exercises and the floor exercises, in favor of the post test.

٢. Test the coordination of the dimensional fluidity performance of the control and experimental groups in the exercises tests of standing and floor exercises, in favor of the experimental group.

The experimental method was used in order to fit it with the research requirements. As for the research sample, the students of the third stage in the College of Basic Education at Diyala University. As for the research tests, the students were tested for performance of the exercises accompanying the music of both types of standing and ground exercises.

The most important findings of the research are: -

١- The training method has a clear effect on improving the level of coordinated performance of exercises associated with the music from standing and floor exercises better than in the used method.

٢- The interaction of students and their active participation in decision-making during the lesson in the experimental group, as well as determining the frequency and intensity in practicing the exercises associated with music such as standing and floor exercises.

٣- The work of the School of Aerobics was the easiest and more difficult to organize in the training method for the effective participation of the students and interest in the exercises.

As for the most important recommendations, they were: -

١- The use of the training method in the lessons of aerobics in general in each of the exercises associated with music, aside from the exercises of walking, jogging and rope skipping.

٢- Using the training method in other stages and other practical materials for both sexes, due to the distinctive and effective results it has achieved.

١- التعريف بالبحث:-

١-١ - المقدمة:-

من المعروف ان اهم اهداف اقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة هو اعداد طلبة قادرين على اخراج درس التربية الرياضية بصورة متميزة فضلا عن تنمية لياقتهم البدنية وقدرتهم على تنفيذ الدرس بهمة ونشاط ، إذ تعمل الدروس العملية في القسم على تنمية قدراتهم البدنية والحركية والمهارية ليتمكنوا من تأدية المهارات التعليمية المختلفة وعرضها للطلاب بصورة صحيحة واداء انسيابي متناسق، ولكون درس الايروبيكس للمرحلة الثالثة خاص بالطالبات فقط فالهدف الاول له هو تنمية الاداء الحركي ل يتميز بانسيابية وتناسق يتيح للطالبة اداء الحركات والتمارين البدنية بمهارة، كما ينمي هذا الدرس اللياقة البدنية والحركية التي تعطي الطالبة القدرة على الاستمرار بتمارين الايروبيكس الخاصة بهذا الدرس.

وعادةً ما يكون التدريب والمران من اهم اسباب التميز بأداء حركي انسيابي متناسق، لذا نحاول في هذا البحث تطبيق الاسلوب التدريبي لكونه يتميز بخصوصية اشراك الطالبات في الدرس كل حسب امكانياتها ولياقتها. إذ يعدُّ الاسلوب التدريبي من اكثر الاساليب المناسبة في دروس التربية الرياضية إذ صمم هذا الاسلوب بخصوصية اعطاء الطالب حق اتخاذ القرار في اثناء الدرس من حيث المكان والوضع وفترات الراحة والايقاع والوزن والتشكيل او العمل الفرقي او الفردي مع احتفاظ المعلم بقرارات ماقبل وبعد الدرس(الربيعي ، ٢٠١١ : ٢١٤).

والانسيابية من اهم ما يميز الحركة الرياضية الماهرة حيث تضيف تناسقاً على الاداء الحركي وقدرة في الانتقال من اداء تمرين لآخر دون انقطاع بالمسار الحركي فضلاً عن جمالية الاداء المتميز بها. ويؤكد (مناع وآخرون، ٢٠١٩ : ٣٥٥) ان ظاهرة الانسياب الحركي إحدى الخصائص المميزة للحركة الرياضية وتعد معياراً أساسياً في تقويم الأداء الذي يعد تعاقب

مراحل الحركة دون توقف وعدم حدوث ما يسمى بعقدة الانتقال ، إذ تظهر درجة الاستمرارية في مجال سير الحركة وخاصة في شكل تغيير الاتجاه، كذلك تظهر في السير الزمني (السرعة)، فضلا عن توزيع القوة بالعضلات وهذه مجتمعة تظهر في الاداء الانسيابي المتناسق.

٢-١- مشكلة البحث:-

من خلال خبرة الباحثة وتدريسها لمادة الايروبيكس لعدة سنوات لاحظت ان الطالبات لا يتساوين بالامكانيات البدنية والحركية لتأدية التمارين المصاحبة للموسيقى التي عادةً ما تمارس في محاضرات الايروبيكس العملية مما حدا بها للتفكير في استخدام اسلوب يستطيع الطالبات من خلاله التقدم بإتقان اداء التمارين والحركات بانسيابية وتناسق، واختارت الباحثة الاسلوب التدريبي الذي يتميز بتدريب كل طالبة او مجموعة من الطالبات حسب لياقتهن وقدرتهن الحركية بنفس التمرين من حيث الحركة لكن بمستويات مختلفة من شدة الاداء وحسب انواع تمارين الايروبيكس المصاحبة للموسيقى مع توفر الحرية لكل طالبة باتباع اي شدة تستطيع البدء بها او تغييرها عند التعب واداء التمارين والحركات وفق تلك المستويات بما يتيح للطالبة حرية اتخاذ قرار الاداء اثناء الدرس .
وتتمثل مشكلة البحث بضعف الاداء الانسيابي وعدم تناسق الانتقال من تمرين لآخر لدى طالبات المرحلة الثالثة في اداء تمارين الايروبيكس المصاحبة للموسيقى.

٣-١- هدف البحث :-

يهدف البحث الى استخدام الاسلوب التدريبي واختبار تأثيره على الاداء الانسيابي وتناسق حركة الانتقال من تمرين لآخر بالتمارين المصاحبة للموسيقى في مادة الايروبيكس لدى طالبات المرحلة الثالثة وفي كل من التمارين من الوقوف والتمارين الارضية .

٤-١- فرضا البحث:-

يفرض البحث الحالي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل مما يأتي:-
١. اختبار تناسق الاداء الانسيابي القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختباري التمارين من الوقوف والتمارين الارضية ولصالح الاختبار البعدي.
٢. اختبار تناسق الاداء الانسيابي البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختباري التمارين من الوقوف والتمارين الارضية ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١- مجالات البحث:

- المجال البشري :- طالبات المرحلة الثالثة / قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ م.
- المجال الزمني :- الفترة الزمنية من ٢٠٢٠/١٢/٩ ولغاية ٢٠٢١/١/٢٧ م.
- المجال المكاني :- قاعة الجمناستك في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى .

٦-١- تحديد المصطلحات :

الاسلوب التدريبي:- هو الاسلوب الثاني في طيف اساليب التدريس في التربية البدنية الرياضية (لموسكا موستن)، ويسميه البعض بأسلوب الممارسة ويتفق هذا الاسلوب مع الاسلوب الامري في قرارات التخطيط و التقويم ، و يختلف عنه في قرارات التنفيذ إذ تتحول مجموعة من الصلاحيات او القرارات من المعلم الى الطالب ، ويعد هذا الاسلوب بداية منح الطلاب دوراً لمشاركة المعلم في اتخاذ القرار اثناء الدرس اذ يجري في هذه المرحلة اعطاء جميع القرارات المتعلقة بمرحلة تطبيق الدرس الى الطالب، في حين تبقى قرارات تحضير الدرس و تقويمه مناطة بالمعلم نفسه(كمبش، ٢٠١٠ : ٥-٧).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه الاسلوب الذي يتدربن به الطالبات حسب امكانياتهن وقدرتهن في الاداء وتتيح لهن حرية اتخاذ قرار التقدم من شدة لأخرى بأداء تمارين الدرس وزمن التدريب على كل تمرين.

الاداء الانسيابي:- يعرف بأنه معيار لتكامل الأداء التكنيكي والمستوى الذي توصل إليه في مراحل التعلم الحركي. هو صفة الاستمرارية للمسار الحركي والمعبرة عن التوافق الحركي . والانسياب الحركي يتوقف على مدى تطابق دفعات القوى المختلفة وكذلك على القوى الخارجية التي تؤثر في الرياضي أثناء الأداء لهذا فالانسياب الحركي يمثل أحد المظاهر المهمة للتوافق الحركي (الفضلي، ٢٠٠٩ : ٢٣٤).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه الاداء الحركي للتمرين او المهارة الذي يتميز بحركة متواصلة دون توقف او انقطاع بالمسار الحركي إذ تكون حركة المفاصل والجسم بمسارات منحنية دون زوايا او انكسار في مسار مراكز ثقل الجسم واجزائه.

التناسق الحركي:- يعدُّ التناسق من عمليات الإدراك المعقدة، وهو يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص العضلات وارتخائها، ومثال ذلك في حركة الخطوات وتكرارها ظاهرة معقدة ووقتية وهي ظاهرة التناسق في الحركة ومما له أهمية لتكوين الإدراك الزمني المختلف للحركات الدورية وغير الدورية بالشكل نفسه، وهذا يعتمد على عمل العضلات الوقتي ، أي درجة تؤثر العضلات المرتبطة بنوعية زمن العمل المطلوب (رشيد، ٢٠٠٨ : ٢٢١).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه قدرة الطالبات على ربط اداء الحركات بجمالية وانسيابية والقدرة على الانتقال بالأداء من تمرين الى اخر بحركة تتميز بالتوافق والوزن الحركي.

الايروبكس:- هو احد المواد الدراسية العملية التي تندرج ضمن مقررات المرحلة الثالثة في كلية التربية الاساسية وتدرس للطالبات فقط، تتركز مفردات هذه المادة بأداء التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى بنوعين من الوقوف والتمارين الارضية فضلاً عن تمارين المشي والهرولة .

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢- منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه، إذ يعرف هذا المنهج بأنه محاولة الباحث لضبط جميع العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في تجربته ماعدا

عامل واحد وهو المتغير المستقل يتحكم به الباحث على نحو معين بغرض قياس وتحديد تأثيره على المتغيرات التابعة (الشوك، ٢٠٠٤: ٥٩).

٢-٢- التصميم التجريبي:-

اختارت الباحثة النموذج الأول من التصميم التجريبي ذا الضبط المحكم وهو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبار القبلي والبعدى (الزوبعي، ١٩٩١: ١١٢) وكما يوضح الشكل (١).

شكل (١)

يبين التصميم التجريبي والإجراءات التي تمت على عينة البحث

الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين	الفرق بين الاختبار البعدي والقبلي	الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	الإجراءات / العينة
ب - ب	ب - ق	اختبار اداء تمرينات	الاسلوب التدريبي	اختبار اداء تمرينات	المجموعة التجريبية
	ب - ق	اختبار اداء تمرينات	-	اختبار اداء تمرينات	المجموعة الضابطة

٢-٣- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية لكلية التربية الأساسية في جامعة ديالى للدراسة الصباحية والبالغ عددهم (٢٤) طالبة.

٢-٤- عينة البحث :

جرى اختيار (١٢) طالبة وبصورة عشوائية ليمثلن المجموعة التجريبية و(١٢) طالبة ليمثلن المجموعة الضابطة. وبذلك فقد مثلت عينة (١٠٠%) من المجتمع الأصلي للبحث.

٢-٥- الاجهزة والادوات :

- ١- المراجع والمصادر العربية.
- ٢- شبكة الانترنت .
- ٣- المقابلة.
- ٤- استمارة تقييم اداء التمارين المصاحبة للموسيقى (التمارين من الوقوف والتمارين الارضية).

٥- قاعة الجمناستك في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى.

٦- جهاز (DG) نوع Sanyo.

٧- (UPS) يحتوي على موسيقى اجنبية.

٢-٦- تكافؤ العينة :

للحصول على تكافؤ العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية اعتمدت الباحثة نتائج الاختبار القبلي في اداء التمرينات المصاحبة للموسيقى وبنوعيتها من الوقوف والارضية والمعتمد على تقييم الخبراء (ملحق ١) لأداء الطالبات ، وبعد معالجة نتائج الاختبارين القبليين والمجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبار التائي (T-taste) ، يتضح من الجدول رقم (١) ان قيمة (ت)

المحتسبة في الاختبار القبلي التمارين من الوقوف كانت (٠,٤٠٥) ، اما قيمتها للتمارين الارضية فكانت (٠,٢٦١) وبعد مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٥%) ودرجة حرية (٢٢) والتي بلغت (٢,٢٠١) نلاحظ ان قيمة (ت) المحتسبة اقل من قيمتها الجدولية مما يدل على عشوائية الفروق وعدم وجود أي دلالة معنوية بين الاختبارين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية أي ان المجموعتين متكافئتين.

جدول (١) تكافؤ المجموعتين

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المجاميع	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	ت الجدولية بمستوى ٥%	دلالة الفروق
التجريبية	التمارين	١,١٤١	٠,٣٩١	٠,٤٠٥	٢,٢٠١	لا توجد فروق معنوية ذات دلالة
الضابطة	من الوقوف	١,٠٩٤	٠,٣٨٢			
التجريبية	التمارين	١,٠٥٠	٠,١١١	٠,٢٦١		
الضابطة	الارضية	٠,٨٢٠	٠,٤٠٢			

٣-٧- التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية "عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث لتفاديها مستقبلاً" (لشوك، ٢٠٠٤ : ٨٩).

بعد الانتهاء من اعداد التمارين المصاحبة للموسيقى وعلى ثلاث شدد لكل تمرين ، وفق رأي الخبراء تم اجراء تجربة استطلاعية في يوم (الاثنين) الموافق ٧ / ١٢ / ٢٠٢٠ في الساعة (العاشرة صباحاً) على قاعة الجمناستك في كلية التربية الاساسية وعلى عينة من خارج عينة البحث يبلغ عددها (٦) طالبات من المرحلة الرابعة وذلك للتأكد من :-

- ١- قدرة متابعة الطالبات للتمارين حسب الشدة.
- ٢- جاهزية الفريق المساعد وتحديد واجباته. ملحق رقم (٣)
- ٣- معرفة التكرارات المناسبة للتمارين.
- ٤- تحديد الموسيقى المناسبة مع كل تمرين.

٢-٨- اختبار الاداء للطالبات (تمارين مصاحبة للموسيقى):

لغرض تقييم اداء الطالبات للتمارين المصاحبة للموسيقى للمجموعتين الضابطة والتجريبية اعتمدت الباحثة على تقييم الخبراء حضوريا مع اعداد استبانة تقييم بإعطاء درجة من ١ - ١٠ للتمارين من الوقوف ومثلها للتمارين الارضية (ملحق ٢). وجرى تقييم اداء الطالبات للتمارين للمجموعتين على أساس تلك الاستمارة وبحضور الخبراء إذ جرى تقييم اداء التمارين بحضور خبيرتين (ملحق ١) ، واعتمدت الباحثة الوسط الحسابي للدرجتين في كل اختبار.

ولقد اعتمدت هذه الطريقة في التقييم لخصوصية العينة (طالبات رفضن التصوير) فضلاً عن ان التمارين تؤدي بمصاحبة الموسيقى وهذا ما زاد من حرج الطالبات نظراً للأعراف والتقاليد.

٢-٩- الاختبار القبلي:-

تم إجراء الاختبار اداء التمارين المصاحبة للموسيقى (التمارين من الوقوف والتمارين الارضية) القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الأربعاء المصادف (٩/١٢/٢٠٢٠) وفي تمام الساعة (١٢,٣٠) بعد الظهر وتم إجراء الاختبار في قاعة الجمناستك في قسم التربية الرياضية /كلية التربية الأساسية.

٢-١٠- الاسلوب التدريبي:

أعدت الباحثة التمارين المصاحبة للموسيقى بالاستعانة بشبكة الانترنت وطبقت بكل وحدة تعليمية ١٠ تمارين تؤدي جميعها بشدة مختلفة بحيث يمارس التمرين الواحد منها بثلاثة اشكال الاول بدون رفع القدمين من الارض وبقاء ملامسة الاقدام بالأمشاط على الاقل ،والثاني بترك احدى القدمين للأرض ، والثالث يتم فيه ترك كلتا القدمين للأرض (بالقفز) هذا بالنسبة لتمرين الوقوف اما بالنسبة للتمارين الارضية فطبقت بكل وحدة تعليمية ٥ تمرينات يكون انثناء الرجل المسندة هو معيار الشدة.

وبذلك كان تطبيق الاسلوب التدريبي بعرض التمرين بثلاثة اشكال وتتبع كل طالبة الشكل الذي تستطيع تأديته بالتكرار المطلوب إذ يكرر كل تمرين ٨ مرات والطالبة التي تختار عدم اكمال تكرار التمرين بالشدة الاعلى عليها اكمال التكرار بالشدة الدنيا، علماً ان الشدة الاولى ٤٠% والثانية ٦٠% والثالثة ٨٠% كون التمارين في درس الايرويكس بشكلها العام تمارين هوائية .

وقد تمرنت المجموعة التجريبية وفق الاسلوب التدريبي. وتمرنت المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من خلال اداء الطالبات للتمرينات مع مدرسة المادة وبشدة من البطيء الى العالي وكما هو معتاد بدرس الايرويكس. وكانت فترة تطبيق المنهج التعليمي للمجموعتين الفترة من ٢٠٢٠/١٢/١٦ لغاية ٢٠٢١/١/٢٠ ، وبواقع ست وحدات لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية.

٢-١١- الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق المحاضرات للمجموعتين الضابطة والتجريبية، تم إجراء اختبار اداء التمارين من قبل الطالبات (تمارين الوقوف والتمارين الارضية) وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢١/١/٢٧ وفي تمام الساعة (١٢,٣٠) بعد.

٢-١٢- الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية لمعالجة النتائج:-

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. النسبة المئوية.
٤. اختبار (ت) للفروق (T test) لمجموعتين مترابطتين.
٥. اختبار (ت) للفروق (T test) لمجموعتين غير مترابطتين.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١- عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحليلها ومناقشتها :

بعد استخراج نتائج الاختبار القبلي والبُعدي تم استخراج قيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في كل من اختبار التمارين المصاحبة للموسيقى من الوقوف والتمارين الارضية كانت وكما موضح في الجدول رقم (٢)، ان (ت) المحتسبة للتمارين من الوقوف (٢٧,٦٣)، اما (ت) المحتسبة للتمارين الارضية فكانت (٣٤,٥٧) وبعد مقارنة قيم (ت) المحتسبة لكليهما مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٠١) تحت مستوى دلالة (٥%) ودرجة حرية (١١) نلاحظ ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية وللتمارين من الوقوف والتمارين الارضية ولصالح الاختبار البُعدي.

جدول (٢)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبُعدية للمجموعة التجريبية

المجموعة	اختبار التمارين	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	ت الجدولية بمستوى ٥%	دلالة الفروق
التجريبية	من الوقوف	قبلي	١,١٤١	٠,٣٩١	٢٧,٦٣	٢,٢٠١	هناك فروق ذات دلالة
		بعدي	٧,٩١٦	٠,٧٠١			
	الارضية	قبلي	١,٠٥٠	٠,١١١	٣٤,٥٧		
		بعدي	٧,٦٢٥	٠,٦٤٤			

اما قيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في كل من اختبار التمارين المصاحبة للموسيقى من الوقوف والتمارين الارضية فهو كما موضح في الجدول رقم (٣) ، إذ كانت (ت) المحتسبة للتمارين من الوقوف (٩,٠٧)، و (ت) المحتسبة للتمارين الارضية فكانت (٢٠,٢) وبعد موازنة قيم (ت) المحتسبة لكليهما مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٠١) تحت مستوى دلالة (٥%) ودرجة حرية (١١) نلاحظ ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة ولكل من التمارين من الوقوف والتمارين الارضية ولصالح الاختبار البُعدي.

جدول (٣)
يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المجموعة	اختبار التمارين	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	ت الجدولية بمستوى ٥%	دلالة الفروق
الضابطة	من الوقوف	قبلي	١,٠٩٤	٠,٣٨٢	٩,٠٧	٢,٢٠١	هناك فروق ذات دلالة
		بعدي	٦,٣٩٥	٠,٩٠٧			
	الارضية	قبلي	٠,٨٢٠	٠,٤٠٢	٢٠,٢		
		بعدي	٥,٨٧٥	٠,٨٤٢			

وهذا ما يحقق الفرض الاول للبحث والذي يفترض وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين اختبار تناسق الاداء الانسيابي القبلي والبعدي في اختباري التمارين من الوقوف والتمارين الارضية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، إذ تثبت معظم البحوث والدراسات ان خضوع أي عينة إلى منهج تعليمي أو تدريبي يحسن من مستوى أدائها وذلك لمرورها بالخبرات التي يحتويها ذلك المنهج (الحيلة، ١٩٩٩: ٢٣) . خاصة ان الدرس العملي لمادة الايروبكس بصورة عامة يحتوي على تمارينات بدنية متنوعة ومن ثم من المؤكد تطور مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لتطبيق التمارين على مدى ستة اسابيع للمجموعتين.

٣-٢- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على درجات الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومعالجتها إحصائياً وجد ان قيمة (ت) المحتسبة للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التمارين المصاحبة للموسيقى من الوقوف كانت قيمتها (١٢,٤٦٨)، اما (ت) المحتسبة للتمارين الارضية فكانت (٧,٧٤) وبعد مقارنة قيم (ت) المحتسبة لكليهما مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٤٧) تحت مستوى دلالة (٥%) ودرجة حرية (٢٢) نلاحظ ان قيم (ت) المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة ولصالح المجموعة التجريبية وكما موضح في الجدول رقم (٤).

جدول (٤)
يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

اختبار التمارين	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	ت الجدولية بمستوى ٥%	دلالة الفروق
من الوقوف	تجريبية	٧,٩١٦	٠,٧٠١	١٢,٤٦٨	٢,٠٤٧	هناك فروق ذات دلالة
	ضابطة	٦,٣٩٥	٠,٩٠٧			
الارضية	تجريبية	٧,٦٢٥	٠,٦٤٤	٧,٧٤		

			٥,٨٧٥	٠,٨٤٢	ضابطة
--	--	--	-------	-------	-------

وهذا يدل على تحقق الفرض الثاني الذي ينص على ان هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبار تناسق الاداء الانسيابي البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبراري التمارين من الوقوف والتمارين الارضية ولصالح المجموعة التجريبية. وتعزو الباحثة سبب تفوق المجموعة التجريبية الى الاسلوب التدريبي لما يتميز به من زيادة ممارسة التكرار والتمرين. إذ يؤكد اللقائي ان الاسلوب التدريبي " هو من اكثر الاساليب التي تراعي عاملي زيادة وقت التطبيق وتقديم المعلومات والايضاحات وتصحيح اخطاء الذين يسهمون في عملية تطوير الطلاب ، لذا فأن تطوير أي مهارة تحتاج إلى وقت معقول للتدريب وكذلك للإعادة والتكرار وتصحيح الأخطاء ولذلك عدت الاسلوب التدريبي من الاساليب المثلى لتعلم المهارات المختلفة لأكبر عدد ممكن من الطلاب " (اللقائي، ٢٠١٥ : ٧٦).

إذ يعطي الاسلوب التدريبي الفرصة الحقيقية للطلاب لإعادة تكرار المهارات عدة مرات وهذا ينعكس على قدرة الطالب على اتقان هذه المهارات فضلاً عن الفرصة الكافية للمعلم لتقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء للطلاب اثناء التطبيق ، كما وان هذا الاسلوب يتيح الفرصة امام الطالب لاتخاذ القرارات الخاصة بالدرس ومن ثمّ المساهمة في خلق علاقة جديدة من الثقة بين الطالب والمعلم وزيادة قدرته على القيام بالواجبات الخاصة بالدرس بمثابة واستقلالية تسهم في زيادة ثقته بنفسه أولاً وبالمعلم ثانياً (سيوني، ٢٠١٣ : ٣٣) .

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١- الاستنتاجات :

توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :-

- ٤- ان المجموعتين الضابطة والتجريبية تحسن مستوى ادائهم للتمرينات المصاحبة للموسيقى سواء أكانت من الوقوف ام التمارين الارضية .
- ٥- ان الاسلوب التدريبي له اثر واضح في تحسين مستوى الاداء المتناسق للتمارين المصاحبة للموسيقى من الوقوف والتمارين الارضية بصورة افضل منها في الطريقة المتبعة.
- ٦- تفاعل الطالبات ومشاركتهن الفاعلة في اتخاذ القرار اثناء الدرس في المجموعة التجريبية فضلاً عن تحديد التكرار والشدة في ممارسة التمارين المصاحبة للموسيقى من الوقوف والتمارين الارضية.
- ٧- كان عمل مدرسة مادة الايروبكس اسهل واكثر تنظيم في الاسلوب التدريبي لمشاركة الطالبات بفاعلية واهتمام بالتمارين.
- ٨- المساهمة بتعزيز ثقة الطالبات بأنفسهن في المجموعة التجريبية من خلال اتخاذ قرار التكرار والتمرين وشدته والمجموعة التي تمارس التمارين معها.

٤-١- التوصيات:

توصي الباحثة بالاتي:-

- ٣- استخدام الأسلوب التدريبي في دروس مادة الايروبكس بصورة عامة في كل من التمارين المصاحبة للموسيقى فضلاً عن تمارين المشي والهرولة ونط الحبل.

- ٤- استخدام الاسلوب التدريبي في تعليم التمارين البدنية والمهارات الرياضية.
- ٥- استخدام الاسلوب التدريبي في مراحل أخرى ومواد عملية أخرى ولكلا الجنسين وذلك لما حققه من نتائج مميزة وفاعلة.
- ٦- تجريب الاسلوب التدريبي في دروس التربية الرياضية النظرية كطرائق التدريس والادارة والتنظيم من خلال اعداد نشاطات بهذه المواد تفعل دور الطالب في اتخاذ القرار اثناء الدرس.

المصادر:

١. احمد حسين اللقائي ؛ الوسائل التدريبية الحديثة في المناهج التدريبية ، ط١ (القاهرة ، مؤسسة الخليج العربي ، ٢٠١٥) .
٢. الحيلة محمد محمود: التصميم التعليمي نظرية وممارسة (دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان) ط١، ١٩٩٩.
٣. الربيعي، محمود داود وسعيد صالح حميدان؛ طرائق تدريس التربية الرياضية واساليبها، ط١، (دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١١).
٤. رشيد، نوفل فاضل ، دراسة مقارنة في بعض القدرات الإدراكية الحس- حركية بين لاعبي وحراس المرمى في لعبة كرة القدم، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، مجلد ١٤ ن العدد ٤٧، ٢٠٠٨
- https://rsprs.mosuljournals.com/article_٦١٧٨_٩٤٨٩d٣١٥a٧٨٩٠٧٢baf٠١٦٨٩٢c٣٣٦dedd.pdf
٥. الزوبعي، عبد الجليل ومحمد الغنام؛ مناهج البحث في التربية، ج١ : (مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨١) .
٦. سيوني، عبد الحميد ؛ طرائق التدريس اسلوبها ومنهجها ، ط٢ (القاهرة ، دار النشر للجامعات ، ٢٠١٣) .
٧. الشوك، نوري إبراهيم و رافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ٢٠٠٤).
٨. الفضلي، صريح عبد الكريم، استخدام المؤشرات البيوميكانيكية لقياس بعض مظاهر الحركة والاداء الحركي: مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية - المجلد التاسع - العدد الثالث عدد خاص ببحوث المؤتمر العلمي الأول للبايوميكانيك للمدة ٢٥-٢٦/٣/٢٠٠٩،
http://www.husseinmardan.com/Bio-٠١-٣٢١-٣٢٨.pdf
٩. كميش ، ماجدة حميد، طرائق تدريس التربية الرياضية: ط٢ (المطبعة المركزية ، جامعة ديالى، ديالى، ٢٠١٠) .
١٠. مناع ، ثامر تركي ، وآخرون: أثر جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية و انسيابية النقل الحركي المن وع لناشئي الجمناستك ،
٣٥٠- (٢٠١٩) (٢) Sports Culture
http://jsc.tu.edu.iq/index.php/sport ISSN: ٢٠٧٣ - ٩٤٩٤ E-ISSN: ٢٦٦٤ - ٠٩٨٨

الملاحق:-

ملحق (١)
 قائمة الخبراء

ت	اسم الخبير	مكان العمل	الاختصاص	التمارين	تقييم اختبار التمارين
١	ا.د. ماجدة حميد كمش	كلية التربية الرياضية جامعة ديالى	طرائق تدريس التربية الرياضية	/	
٢	ا.د. مها محمد صالح	كلية التربية الاساسية جامعة ديالى	بايو ميكاتك	/	/
٣	ا.م.د. رشوان محمد جعفر	كلية التربية الاساسية جامعة ديالى	طرائق تدريس التربية الرياضية	/	
٤	ا.م.د. رنا عبد الستار جاسم	كلية التربية الاساسية جامعة ديالى	تعلم حركي	/	/
٥	ا.م.د. المعتصم بالله وهيب مهدي	كلية التربية الاساسية جامعة ديالى	تعلم حركي	/	

ملحق (٢)
 استمارة تقييم التمارين (من الوقوف، الارضية)

ت	الاسم	اداء التمرين درجتين	انسيابية الحركة بالاداء درجات ٤	تناسق الانتقال من تمرين لآخر ٤ درجات	المجموع ١٠ درجات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					

					١١
					١٢

ملحق (٣)
الفريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل	الاختصاص
١	م.م. تغريد مهدي كاظم	كلية التربية الاساسية جامعة ديالى	تدريب
٢	نور عبد الكريم	طالبة دكتوراه	طرائق تدريس التربية الرياضية