

تأثير بعض التمرينات التوافقية (المقترحة) بتداخل أسلوب التمرين العشوائي في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطلّابات
أ. د. ازاد حسن قادر م. م خالد محمد احمد

khalid.m.ahmed@su.edu.krd

Azad qadir63@yahoo.com

أ. د. احمد توفيق الجنابي

Ahmed.salman@su.edu.krd

العراق. جامعة صلاح الدين. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث ٢٨ / ١٠ / ٢٠٢٣

تاريخ استلام البحث ٥ / ٧ / ٢٠٢٣

الملخص

يهدف البحث الى إعداد تمرينات توافقية مقترحة بتداخل أسلوب التمرين العشوائي تساهم في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطلّابات. ومعرفة تأثير استخدام التمرينات التوافقية بتداخل أسلوب التمرين العشوائي في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطلّابات. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، وأجري البحث على عينة يمثلن طالّبات السنة الدراسية الثانية للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) وتم اختيارهن بالطريقة العمدية في كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين والبالغ عددهن (١٢) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وبواقع (٦) طالبة للمجموعة التجريبية و(٦) طالبة للمجموعة الضابطة. ، حيث أتبعّت المجموعة التجريبية منهجاً تعليمياً باستخدام التمرينات التوافقية المقترحة بتداخل أسلوب التمرين العشوائي، أما أفراد المجموعة الضابطة فنفذت الأسلوب المتبع في الكلية، استغرق البرنامج (٨) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد، وتم معالجة البيانات بالوسائل الاحصائية الملائمة عن طريق الحقيبة الاحصائية (Spss).

الكلمات المفتاحية: التمرينات التوافقية (المقترحة)، أسلوب التمرين العشوائي، القدرات الحركية، مهارة الدرجة الأمامية، الجمناستك .

The effect of some harmonic exercises (suggested) by interfering with the random exercise method in developing some motor abilities and learning the skill of rolling the ball forward on the balance beam in artistic gymnastics for female students

prof. Dr.. Azad Hassan Qadir Assis Teacher Khaled Mohamed Ahmed

khalid.m.ahmed@su.edu.krd Azadqadir63@yahoo.com

prof. Dr.. Ahmed Tawfiq Al-Janabi

Ahmed.salman@su.edu.krd

Iraq. Saladin University. College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research: 7/2/2023 Date of publication of the research: 10/28/2023

Abstract

The research aims to prepare proposed combinatorial exercises by interfering with the random exercise method that contribute to developing some motor abilities and learning the skill of rolling the ball forward on the balance beam in artistic gymnastics for female students.

And knowing the effect of using harmonic exercises overlapping the random exercise method in developing some motor abilities and learning the skill of rolling the ball forward on the balance beam in artistic gymnastics for female students. The researchers used the experimental method to suit the nature of the research problem, and the research was conducted on a sample representing female students in the second year of study for the academic year (2021-2022). They were selected intentionally in the College of Physical Education / Saladin University. They numbered (12) students and were divided into two groups by random means. By lottery, there were (6) female students for the experimental group and (6) female students for the control group. The experimental group followed an educational approach using the proposed combinatorial exercises interspersed with the random exercise method, while the members of the control group implemented the method used in the college. The program took (8) weeks with two educational units per week, and the data was processed with appropriate statistical methods through the statistical package (Spss).

Keywords: harmonic exercises (suggested), random exercise method, motor abilities, forward rolling skill, gymnastics.

إن التطور الحاصل في المجالات الرياضية ووصولها إلى مستوى الإنجاز العالي وتحقيق النتائج الجيدة في المحافل الدولية أمرٌ تسعى له جميع الفرق و في كافة الفعاليات الرياضية ، وإن هذا التقدم لم يكن وليد الصدفة وإنما هو ناتج عن استخدام الوسائل الحديثة والجهود العلمية والفنية التي بذلها الخبراء والمدرّبون في المجالات الرياضية وتعد لعبة الجمناستك واحدة من هذه المجالات التي تطورت كثيراً نتيجة لهذه الجهود ، وبذل المختصون جهوداً على مدى سنوات طوال من أجل الارتقاء في مستوى اللعبة من خلال إتباع جميع الطرائق والوسائل . إن رياضة الجمناستك في العالم لقت اهتماماً ومتابعةً وجمهوراً حيث أن هذه الأهمية جاءت بسبب طبيعة اللعبة وما تحمله من متعة وتشويق لممارسيها ولمن يُشاهدونها على هذا الأساس فإن المهتمين بها من مربين ومدرّبين وباحثين في حراك دائم لغرض تطويرها نحو الأفضل بدليل هذا الكم الهائل من البحوث والدراسات التي تخص لعبة الجمناستك وكيف استطاعت الوسائل التعليمية والتدريبية ونظريات التدريب والعلوم المرتبطة كعلم الفسلجة وعلم الحركة وغيرها من العلوم من الارتقاء بهذه اللعبة. إن الاهتمام المتزايد على التجديد والتوسيع في إيجاد البدائل التعليمية بهدف إعداد المتعلمين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتهيئة مختلف الظروف والمتطلبات اللازمة وصولاً بهم إلى تحقيق المراكز المتقدمة في مختلف الألعاب الرياضية أدى إلى زج المتعلمين في مواقف تعليمية متنوعة تدفعهم للمشاركة الفعالة بما يتلاءم مع قابلياتهم وإمكانياتهم. والتوافق الحركي هو قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد (نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي ، ٢٠١٠، ص ٧١)

ويمكن إن نقول أيضاً قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات ذلك النشاط. (وجيه محبوب ، ١٩٨٩، ص ٢٧)

فإن أي تغيير في وضعية الجسم بسبب الحركة يسهم في تغيير مركز ثقل الجسم بشل عام مما يجعله عرضة لوضعية عدم الاتزان ولهذا يقوم الجهاز العصبي عند أداء الحركات بتوجيه عمل العضلات الأخرى للمحافظة على الاتزان ، ويرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز

الأساس للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها. (ناهدة عبد زيد الدليمي، ٢٠٠٨، ص ٤٠)

إن التوافق الحركي ليس شرطاً أساسياً لبعض أنواع الفعاليات الرياضية كما في الركض أو السباحة وذلك لتشابه الأداء وتكراره بطريقة واحدة ولكن يلعب التوافق الحركي دوراً أساسياً في الجمناستك والمصارعة والمبارزة وغيرها من الفعاليات فهو يعمل على تحسين الإنجاز، وعليه يسعى المدربون جاهدتين في تنمية وتطوير وتحسين التوافق الحركي عن طريق استخدام تمارين توافقية تسهم في تحسين مستوى الأداء. ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة تطوير بعض القدرات الحركية للطالبات من خلال تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات وبمساعدة التمارين التوافقية بتداخل أسلوب التمرين العشوائي. ومن خلال ملاحظة الباحثون لدروس الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كونهم درسوا هذه المادة ولسنوات عديدة، لاحظوا وجود مشكلة تكمن في عدم تمكن الطالبات من أداء مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن وبشكل مستمر ويعزو الباحثون سبب ذلك الى ضعف في القدرات الحركية لدى الطالبات فضلاً عن الضعف الواضح في التوافق الحركي لديهن مما يؤثر سلباً على الأداء الحركي.

وإن أحد المطالب المهمة في العملية التعليمية هو الاهتمام بالمتعلم ويأتي هذا عن طريق تطوير أساليب التمرين المتنوعة، فالمعلم الكفاء "هو الذي يستطيع إن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير من مداخل وأساليب التعلم المباشرة وغير المباشرة بالشكل الذي يكون فيه موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفاً إيجابياً وليس سلبياً ونشطاً وفعالاً لا مستقبلاً لكل ما يلقي عليه.

(عفان عبد الكريم ، ١٩٩٠ ، ص١٩٧)

فضلا عن الحاجة الى التنوع في أساليب التمرين وعدم الاعتماد على نمط واحد والذي لا يحقق الفائدة الكبيرة في تفعيل عملية التعلم لدى المتعلمين وخاصةً المبتدئين منهم، وطبقاً لما تقدم ارتأى الباحثون القيام بدراسة علمية جادة لهذه المشكلة من خلال استخدام التمرينات التوافقية بتداخل أسلوب التمرين العشوائي وبما يتناسب مع بعض مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن الجمناستك من ناحية مسارها الحركي وبناءها الظاهري وبما يكفل تعليمهم وتوجيههم الذي يُساعدهم في تطوير القدرات الحركية التعلم الجيد وتحسين أدائهم للوصول إلى التعلم المؤثر ومعالجة مشكلة البحث ، وهذا لا يعني أن نترك أساليب تعليمية لمجرد وصفها بأنها تقليدية بل اعتماد الأساليب التي تدعمها نتائج البحوث والدراسات للوصول إلى أفضل أسلوب يضمن تعلم المهارة وإتقانها لتحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية.

ويهدف البحث الى:

- ١- إعداد تمرينات توافقية مقترحة بتداخل أسلوب التمرين العشوائي تساهم في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات.
 - ٢- معرفة تأثير استخدام التمرينات التوافقية بتداخل أسلوب التمرين العشوائي في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات.
- ٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

إن الأمور الواجب الاهتمام به ومراعاتها عند اختيار الباحثون لعينة البحث أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً ، وقد حدد الباحثون مجتمع البحث ممثلاً بطالبات المرحلة الثانية في كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل وعددهن (٢٤)* طالبة وكان عدد العينة (١٢) طالبة ونسبة (٥٠%) حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من شعبتين وهي (C,B) وحيث تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين في العدد (مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة) وكل مجموعة عدد الطالبات فيها (٦) طالبات وقد عمد الباحثون الى إجراء التجانس لعينة البحث، لكي يتجنب المؤثرات التي تؤثر في نتائج البحث من خلال أخذ البيانات التالية للعينة (الطول و الوزن و العمر) لكل طالبة من خلال استخدام معامل الالتواء .

الجدول (١) يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول والوزن والعمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	العينة البحث		معامل الالتواء
			س ⁻	ع ⁻	
1	الطول	متر	160.18	4.848	0.513
2	الوزن	كغم	55.83	9.407	0.328
3	العمر	بالأشهر	248.89	12.532	0.403

من خلال الجدول (٢) نلاحظ بأن قيم معامل الالتواء لمتغيرات (الطول، العمر، الوزن) كانت غير معنوية

لأنهم أقل من (1^{+-}) مما يدل على تجانس مجتمع البحث في تلك المتغيرات،

إذ يُشير (ياسين ومحمد) أنه إذا كانت قيمة معامل الارتباط محصورة بين (1^{+-}) كلما اقربت قيمة هذا

المعامل كان الارتباطي قوي. (ياسين، وآخرون ، ١٩٨٨ ، ص٢١٠)

*١ تم استبعاد (٦) طالبات وذلك للأسباب التالية :

تم استبعاد (٦) طالبات وهن من شعبة (A) كونهن يمثلن عينة البحث في التجربة الاستطلاعية فتم استبعادهن لهذا السبب .

٢-٣ التصميم التجريبي:

يُشير (الزبيعي والغانم) الى " أن عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث أمرٌ ضروري في كل بحث تجريبي وهو يُهيء للباحث السبل الكفيلة للوصول الى النتائج المطلوبة.

(الزبيعي، عبد الجليل وآخرون. ١٩٨١، ص ٧٨)

استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية ذي الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط. والشكل (١) يوضح ذلك.

ت	المجاميع	الاختبار القبلي	المتغيرات	الاختبار البعدي
1	المجموعة التجريبية	اختبار بعض القدرات الحركية ومهارة الدرجة الأمامية المكورة على	التمرينات التوافقية بتداخل أسلوب التمرين العشوائي	اختبار بعض القدرات الحركية ومهارة الدرجة الأمامية المكورة على
2	المجموعة الضابطة	عارضه التوازن	المنهج المتبع	عارضه التوازن

شكل (١) يوضح التصميم التجريبي

٢-٤ تكافؤ عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارة قيد البحث بتاريخ (٢٤-٢٦ / ٩ /

٢٠٢١) والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) التكافؤ في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارة قيد البحث

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مجموع مج ربيبية		مجموع ضابطة		قيمة (sig) المحسوبة	Sig الاحتمالية	الدالة المعنوية
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺			
1	المرونة	(سم)	9.3333	0.816	8.33	1.211	1.677	0.226	غير معنوي
2	التوافق	(ثانية)	5.5000	1.643	4.33	1.032	1.677	0.184	غير معنوي
3	التوازن (ثانية)	(ثانية)	4.3333	1.505	3.83	0.752	1.472	0.200	غير معنوي
4	الرشاقة (ثانية)	(ثانية)	3.8333	0.752	3.16	0.983	1.472	0.263	غير معنوي
5	القوة الانفجارية للذراعين	(سم)	2.2467	0.638	2.15	0.427	0.728	0.512	غير معنوي
6	القوة الانفجارية للرجلين	(سم)	2.5833	0.491	2.43	0.476	1.319	0.879	غير معنوي
7	الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن	درجة	2.1667	0.752	2.00	0.894	1.319	0.698	غير معنوي

عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

٥-٢ الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

لقد استخدم الباحثون الاختبارات التالية: -

١- مقاييس كل من الطول والوزن والعمر للعينة.

٢- اختبار بعض القدرات البدنية.

٣- اختبار مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن.

٢-٦ الأجهزة والادوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث:

- عارضة التوازن

- جهاز الحاسب الالى

- الميزان الطبي

- آلة تصوير

- ساعة توقيت

- المنحدر الخشبي

- صافرة

- شريط لاصق

- شريط قياس

- كرة طبية وزن ٢ كغم

- شواخص .

٢-٧ الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية

- الوسائل الإحصائية

- المقابلات

- الملاحظة العلمية.

- استبيان لتحديد مدى صلاحية التمرينات التوافقية (المقترحة) من قبل الباحثون.

- استبيان آراء الخبراء والمختصين للبناء الظاهري لمهارة البحث.

- استبيان آراء الخبراء والمختصين حول البرنامج التعليمي.

٢-٨ فريق العمل المساعد :

لجأ الباحثون إلى الاستعانة بمجموعة من المساعدين ، وهم ضمن الكادر التدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين .

٢-٩ التجربة الاستطلاعية:

تكمن أهمية التجربة الاستطلاعية في اكتشاف جميع المتغيرات المتعلقة بمشكلة البحث والتي يزمع الباحثون دراستها، وتكون بمثابة متطلب أساسي يستند عليه بالتنبؤ بجوانب القصور والضعف والصعوبات في إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية من حيث المنهج وأدوات جمع البيانات لتلاشي الوقوع فيها في ضوء ما أسفرت عنها نتائج الدراسة الاستطلاعية، وتعد بمثابة تغذية راجعة للباحثين من حيث مدى نجاحه في تطبيق أدوات دراسته والاطمئنان مبدئياً على النتائج المتوقعة، كما تعطي الباحثون خبرة قبلية على تطبيق البرامج والأدوات والاختبارات التي ينوي الباحثون استخدامها مما يدفعهم للقيام بتطبيق دراستهم بمهارة عالية.

ويعرفها (الشوك و الكبيسي) بأنها " عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحثون بغية الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث .

(الشوك والكبيسي، ٢٠٠٤، ص٨٨) لذا

قام الباحثون مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية على عدد من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (٦) طالبة من شعبة (A) وهن عينة من غير عينة البحث على التمرينات التوافقية (المقترحة) قيد البحث في يوم الأربعاء المصادف ٢٠ / ٩ / ٢٠٢١.

١٠-٢ إجراءات البحث الميدانية:

١٠-٢-١ الوحدات التعريفية:

قام الباحثون بإعطاء مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وحدة تعريفية واحدة للمهارة لأنهن ليس لديهن أي معرفة بالمهارة وأعطيت الوحدة التعريفية في يوم الأحد المصادف (١٧/٩ / ٢٠٢١) قبل البدء بالبرنامج التعليمي الفعلي وذلك لكي تتمكن الطالبات من أداء الاختبار المهاري قيد الدراسة وهي (الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن).

١٠-٢-٢ الاختبارات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة لأفراد مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) والتي تم على أساسها حساب التكافؤ بينهم بعد إعطاء الوحدة التعريفية للمهارة قيد البحث وقاموا بالاختبار في يوم الأحد المصادف (٢٤ / ٩ / ٢٠٢١) ، وقد استخدم الباحثون استمارة البناء الظاهري لأقسام الحركة بعد الأخذ بآراء الخبراء والمختصين في مجال الجمناستيك، وقد تم استخدام تقويم فن الأداء للمهارات قيد الدراسة من قبل ثلاثة مقومين على وفق الاستمارة المعدة لهذا الغرض إذ تم إعداد استمارة خاصة لتقويم فن

الاداء المهاري لطالبات المرحلة الثانية في المهارة قيد الدراسة في الجمناستك ، إذ تم تقسيم المهارة الى ثلاثة أقسام هي (التحضيرى ، الرئيس، الختامى) وتم تحديد الدرجة الكلية للمهارة بـ(١٠) درجات وحسب النسبة المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين على وفق أهمية كل قسم من اقسام المهارة ، وقام الباحثون بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات .

٢-١٠-٣ التمرينات التوافقية:

لكي يصل الباحثون الى الهدف المطلوب من البحث قاموا باستخدام التمرينات التوافقية المقترحة من قبلهم في تعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن بعد عرض التمرينات التوافقية (المقترحة) على السادة الخبراء ووضعها بصيغتها النهائية.

٢-١٠-٤ البرنامج التعليمي:

هو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صُممت سلفاً أو ما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذية وإمكانات تحقيق هذه الخطة^٢، لذا قام الباحثون بوضع البرنامج التعليمي للتمرينات التوافقية (المقترحة) للمجموعة وبعد عرضه على الخبراء والمختصين وإجراء التعديلات المناسبة في الزمن وعدد التكرارات إلى أن تم وضعه بصيغته النهائية .

٢-١٠-٥ التجربة الرئيسية:

بعد وضع البرنامج التعليمي بصيغته النهائية للمجموعة التجريبية وقامت المجموعة الضابطة بإتباع المنهج المتبع في الدرس، وقد استغرق تطبيق البرنامج التعليمي (٨) أسابيع من يوم الأحد المصادف (٣١ / ٩ / ٢٠٢١) لغاية يوم الأحد المصادف (٢٨ / ١١ / ٢٠٢١) وبواقع (٢) وحدة تعليمية أسبوعياً في أيام

^٢ ناشف ، صدى محمود .٢٠٠١. استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، القاهرة: دار الفكر العربي، ص٩٩.

(الأحد والثلاثاء) وزمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة وزمن الجزء الرئيسي للوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة حيث أن زمن أداء التمرينات التوافقية داخل الوحدة التعليمية يتراوح ما بين (٢٠ الى ٣٠ دقيقة).

٢-١٠-٦ الاختبارات البعدية:

بعد أن أكمل الباحثون الوحدات التعليمية لمجموعة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) تم تحديد اليوم الذي ستجري فيها الاختبارات البعدية لهم وهي يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٢١/١١/٣٠.

٢-١١ الوسائل الإحصائية:

عالج الباحثون كل البيانات المستخرجة من الاختبار القبلي والبعدى إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض النتائج وتحليلها:

عرض وتحليل نتائج القدرات الحركية والمهارة الفنية قيد الدراسة في الجمناستك 1-1-3

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبار (t) :

استخدم الباحثون اختبار (t) للعينات المتناظرة ؛ لمعرفة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي

البحث في اختبارات القدرات الحركية والمهارة الفنية قيد البحث في الجمناستك وكما مبين في الجداول

(٣ -٤-٥).

الجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T.test) في القدرات الحركية والمهارة قيد البحث للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
			س-	ع-	س-	ع-			
1	المرونة	سم	9.3333	0.81650	14.3333	0.81650	19.365	0.000	معنوي
2	التوافق	ثانية	5.5000	1.64317	7.5000	1.04881	3.162	0.025	معنوي
3	التوازن	ثانية	4.3333	1.50555	6.6667	0.81650	7.000	0.001	معنوي
4	الرشاقة	ثانية	3.8333	0.75277	6.0833	1.11430	5.582	0.003	معنوي
5	الدرجة الأمامية المكونة على عارضة التوازن	درجة	2.1667	0.75277	6.5000	0.54772	8.765	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتبين لنا إن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية وعلى النحو التالي:

- في اختبار المرونة أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (١٩,٣٦٥) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) و الدلالة الإحصائية بلغت (٠,٠٠٠) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى و لصالح الاختبار البعدى .
- وفي اختبار التوافق أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (3.162) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) و الدلالة الإحصائية بلغت (٠,٠٢٥) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى و لصالح الاختبار البعدى .
- في اختبار التوازن أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (٧,٠٠٠) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) و الدلالة الإحصائية بلغت (٠,٠٠١) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى و لصالح الاختبار البعدى .
- في اختبار الرشاقة أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (٥,٥٨٢) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) و الدلالة الإحصائية بلغت (٠,٠٠٣) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى و لصالح الاختبار البعدى .
- اما في اختبار مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن فقد أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (8.765) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) والدلالة الإحصائية بلغت (٠,٠٠٠) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

٢-٣ مناقشة نتائج اختبارات القبلي البعدية للمجموعة التجريبية:

يتبين لنا من الجدول (٣) ان قيمة (t) المحتسبة في جميع متغيرات القدرات الحركية والمهارة الفنية قيد الدراسة كانت اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢,٠١٥) وعند نسبة خطأ (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى ، وبهذا يكون قد تحقق الفرضية الاولى للدراسة وهي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحثون التطور في مستوى القدرات الحركية والمهارة الفنية قيد الدراسة الى البرنامج التعليمي المستخدم مع مجموعتي البحث، فضلاً عن التزام الطالبات بالوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثون واستثمار الوقت المخصص لها طيلة مدة التجربة.

وكذلك نلاحظ من الجدول (٣) ان المجموعة التجريبية تطورت اكثر من المجموعة الضابطة وفي جميع متغيرات البحث والتي استخدمت التمارين التوافقية وبتداخل اسلوب التمرين العشوائي ، وبذلك يكون قد تحققت الفرضية الثانية للدراسة وهي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات التوافقية بتداخل أسلوب التمرين العشوائي ، ويعزو الباحثون ذلك الى التأثيرات الإيجابية للتمرين التوافقية المقترحة الخاصة بالجمناستك ، حيث يجب مراعاة قيام المدرب بأعداد مجموعة معينة من هذه التمرينات المختارة وموالاته تكرارها لمدة معينة تتجاوز ما بين (٢-٤ اسابيع) دون تغييرها لضمان اكتساب الافراد الموائمة والتكيف عن طريق كثرة التكرار ، وفي حالة كثرة عدد ساعات التدريب في الاسبوع الواحد يمكن للمدرب تحضير اكثر من مجموعة للتمرينات تتميز بالتنوع.

(عودة ، احمد عريبي ، ٢٠١٦، ص١٠)

والتمرينات التوافقية المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية كان لها الدور الفعال في تطور القدرات الحركية ومهارة الدرجة الامامية المكورة على عارضة التوازن ، وايضاً الى استمرار الطالبات وانضباطهم على التمرين حيث كان لها الدور الواضح في تطور متغيرات البحث جميعها بالنسبة للمجموعة التجريبية، وبالنسبة لأسلوب التمرين العشوائي المستخدم مع المجموعة التجريبية فكان لها الدور الالهم في تحسن هذه المجموعة حيث ان التنوع في اعطاء المهارة الخاصة بالجمناستك وبأسلوب العشوائي اعطى الطالبات حافزاً واندفاعاً في الاداء والذي رافقه التمرينات التوافقية المقترحة من قبل الباحثون حيث اشار يعرب خيون الى (ان التعلم في مراحلها الاولى والذي يضع اللبنة الاولى للحركة حتى يصل الى وضع البرنامج الحركي

(خيون، يعرب. ٢٠١٠، ص ١٠٨)

ان الاسلوب العشوائي يساعد المتعلم على التمييز بين المهارات وهو الذي يؤدي الانتقال من حركة الى حركة اخرى وبالتالي رفع الاندفاع لدى الطالبات لغرض المنافسة وهو عامل سهل كثيراً من عملية التعلم وكذلك قلل من زمن التعلم وهو ما يحدث التطور لدى المتعلمين على عكس من المجموعة الضابطة التي

استمرت على اسلوب المنهج المتبع والذي لم يدفع المتعلمين الى الاداء العالي بسبب غياب الكثير من الحوافز التي ظهرت لدى المجموعة التجريبية.

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T.test) في القدرات الحركية والمهارة قيد البحث للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
			س-	ع-	س-	ع-			
1	المرونة	سم	8.3333	1.21106	8.3333	1.21106	1.581	0.175	غير معنوي
2	التوافق	ثانية	4.3333	1.03280	4.6667	1.03280	1.581	0.175	غير معنوي
3	التوازن	ثانية	3.8333	0.75277	4.1667	0.40825	1.117	0.315	غير معنوي
4	الرشاقة	ثانية	3.1667	0.98319	3.3500	0.83367	1.000	0.363	غير معنوي
5	الدرجة الأمامية المكونة على عارضة التوازن	درجة	2.0000	0.89443	2.8333	0.98319	2.712	0.042	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتبين لنا إن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وعلى النحو التالي:

- في اختبار المرونة أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (١,٥٨١) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) والدلالة الإحصائية بلغت (٠,١٧٥) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

- في اختبار التوافق أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (١,٥٨١) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) والدلالة الإحصائية بلغت (٠,١٧٥) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.
- في اختبار التوازن أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (١,١١٧) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) والدلالة الإحصائية بلغت (٠,٣١٥) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.
- في اختبار الرشاقة أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (١,٠٠٠) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) والدلالة الإحصائية بلغت (٠,٣٦٥) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.
- أما في اختبار مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (٢,٧١٢) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) والدلالة الإحصائية بلغت (0.042) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

٣-٣ مناقشة نتائج اختبارات القبليّة البعديّة للمجموعة الضابطة:

من خلال الجدول (٤) نلاحظ انه لم يظهر اي فرق في صفة المرونة مع وجود فرق قليل في صفات (التوافق والتوازن والرشاقة) وكذلك لوحظ تطور بسيط في مهارة الدرجة الامامية المكورة على عارضة التوازن، ويعزو الباحثون هذا الى الاسلوب المتبع مع هذه المجموعة والتي تكن تحتوي على اي تحفيز للطالبات وبالتالي عدم التزامهم بالوحدات التعليمية فلم يكن هناك اي تنوع واستمرروا على الاسلوب التقليدي الذي اعتادوا عليه والذي يزيد من ملل الطالبات وعدم رغبتهم في اداء التمارين بصورة جيدة.

جدول (٥) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
			س ⁻	ع ⁻	س ⁻	ع ⁻			
1	المرونة	سم	8.3333	1.21106	14.3333	0.81650	12.223	0.000	معنوي
2	التوافق	ثانية	4.6667	1.03280	7.5000	1.04881	4.332	0.007	معنوي
3	التوازن	ثانية	4.1667	0.40825	6.6667	0.81650	5.839	0.002	معنوي
4	الرشاقة	ثانية	3.3500	.83367	6.0833	1.11430	4.025	0.010	معنوي
5	الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن	درجة	2.8333	0.98319	6.5000	0.54772	11.000	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) يتبين لنا إن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وعلى النحو التالي:

- في اختبار المرونة أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (١٢,٢٢٣) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) و الدلالة الإحصائية بلغت (٠,٠٠٠) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي و لصالح المجموعة التجريبية .

- في اختبار التوافق أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (٤,٣٣٢) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) والدلالة الإحصائية بلغت (٠,٠٠٧) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ،

مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبُعدي ولِصالح المجموعة التجريبية.

- في اختبار التوازن ظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (٥,٨٣٩) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) و الدلالة الإحصائية بلغت (٠,٠٠٢) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبُعدي و لِصالح المجموعة التجريبية .

- في اختبار الرشاقة أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (٤,٠٢٥) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) و الدلالة الإحصائية بلغت (٠,٠١٠) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبُعدي و لِصالح المجموعة التجريبية .

- أما في اختبار مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن فقد أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (١١,٠٠٠) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) والدلالة الإحصائية بلغت (٠,٠٠٠) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبُعدي و لِصالح المجموعة التجريبية.

٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البُعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية لِصالح الاختبارات البُعدي الى انتظام عينة المجموعة التجريبية بالوحدات التعليمية المخصصة لها وفق البرنامج المعد من قبل الباحثون وكذلك التكرارات في الاداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتطوير المهارة الفنية قيد الدراسة اذ إن من " الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد من إن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته.

(علاوي وآخرون، ١٩٨٧، ص١١٥)

وهذا ما يؤكده قاسم حسن على أن عملية التدريب " هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد

معرفة أو مهارة أو قدرة أو افكاراً واره لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد فضلاً على أنه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة نظر التنظيمية لتحقيق اهداف المؤسسة.

(حسين ، قاسم حسن . ١٩٩٨ ، ص١٧٨)

وكذلك نلاحظ الفروق المعنوية الكبيرة بالنسبة للاختبارات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات التوافقية المقترحة التي وضعها الباحثون في البرنامج التعليمي إذ " يقاس نجاح البرامج التدريبية بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد من البرنامج التدريبي الذي يطبقه .

(الطائي، معتز دنون، ٢٠١٠، ص٦٩)

وظهرت فروق واضحة في المهارة الفنية قيد الدراسة، ويعزو الباحثون سبب ذلك الى تطبيقها التمرينات التوافقية في أثناء الوحدات التعليمية التي تم ادخالها في مفردات المنهج التعليمي وبالخصوص في القسم الرئيس من الوحدات التعليمية اذ دلت هذه التمرينات التوافقية على فاعليتها ودورها في تحسين المهارة الفنية قيد الدراسة ، وقد بات واضحاً تأثيرها الإيجابي والفعال في مهارة (الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن) التي تعد من المهارات الاساسية في الجمناستك الفني للطالبات وهي تحتاج الى توافق عصبي عضلي بين العين واليدين وكذلك بين العين والقدمين ، لذلك فإن ممارسة وتطبيق المتعلمين تمرينات التوافق الحركي قد أثّر بشكل إيجابي على إيجاد توافق عصبي عضلي عن طريق تكرار المهارة مرة بعد أخرى ، حيث يزداد الاحساس الحركي بالمهارة مع التكرار المستمر لها وإن الزيادة في تكرار المهارة وممارستها تعطي أفضلية في تحديد دقة الحركة وتقليل نسبة أخطائها وهذا ما أشير اليه في أن " الاحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند الى المعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية "

(Magill ، A. (2004) p.27)

وبهذا تحققت الفرضية الأولى للدراسة وهي أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن قيد الدراسة في الجمناستك الفني للطالبات ولصالح الاختبار البعدي.

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- إن أسلوب التمرين العشوائي باستخدام التمرينات التوافقية المقترحة والذي استخدمته المجموعة التجريبية كان الأفضل في تحسين القدرات الحركية ومهارة (الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن) وقد سجل معنوية عالية ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- إن الأسلوب المتبع للمنهج الدراسي والذي استخدمته أفراد المجموعة الضابطة قد جاء بعد المجموعة التجريبية في تحسين القدرات الحركية ومهارة (الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن).
- ٣- إن التمرينات التوافقية المقترحة كان لها دوراً مهماً في تحسين القدرات الحركية ومهارة (الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن).

4-2 التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام التمرينات التوافقية المقترحة من قبل الباحثون من أجل تحسين مستوى مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثانية ويمكن تطبيقها لطالبات المراحل الأخرى أيضاً.
- ٢- استخدام أسلوب التمرين العشوائي في تعليم المهارات الفنية في الجمناستك للطالبات والطلاب.
- ٣- التأكيد على أهمية استخدام الأجهزة والادوات والوسائل المساعدة والتعليمية خلال تطبيق المنهج التعليمي لدرس الجمناستك لأن مهاراته الفنية تتسم ببعض الصعوبة في حال تطبيقها على الأجهزة القانونية فقط.
- ٤- إن استخدام الوسائل التعليمية بضمنها التمرينات التوافقية المقترحة تسهل المادة على المدرس وتوفر الجهد والوقت لتعلم المهارات المطلوبة بأسرع وقت وأقل جهد.

٥- التأكيد على عنصر السلامة والأمان في عملية استخدام الوسائل التعليمية المقترحة والجديدة والابتعاد عن التعقيد والخطورة الموجودة في بعض الأجهزة والادوات.

المصادر

- حسين، قاسم حسن .١٩٩٨. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، عمان دار الفكر للطباعة.
- زهران ، ليلي. ١٩٩٧. الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية. القاهرة: دار الفكر العربي .
- الطائي، معتز ذنون . ٢٠١٠. إثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمرينات المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم اطروحة دكتوراه جامعة الموصل.
- عبد المعطي محمد عساف وآخرون. ٢٠٠٢. التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي. عمان : دار وائل للنشر والتوزيع .
- عفان عبد الكريم. ١٩٩٠. التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، مكتبة منشأة المعارف
- علاوي وآخرون. ١٩٨٧. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي.
- ممتاز، شرف. ٢٠١٠. إثر التمرينات التوافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم، موصل.
- ناشف، صدى محمود. ٢٠٠١. استراتيجيات التعلم والتعلم في الطفولة المبكرة، القاهرة: دار الفكر العربي
- ناهدة عبد زيد الدليمي. ٢٠٠٨. اساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر.
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي . ٢٠١٠. مبادئ التعلم الحركي، النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر.

- وجيهه محجوب . ١٩٨٩ . التعلم الحركي، الموصل : دار الفكر للطباعة والنشر .

- خيون، يعرب . ٢٠١٠ . التعلم بين المبدأ والتطبيق، بغداد: مطبعة جامعة بغداد، ط٢.

1. Magill ،A . motor Learning and control. Baton .mc. (2004)

الملحق (١)

اسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين عرضت عليهم الاستبيانات

طبيعة الاشارة					الاختصاص	مكان العمل	الاسم
5	4	3	2	1			
*	*	*	*	*	علم التدريب - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل	ا.د.عبد الجبار عبد الرزاق حسو
*	*	*	*	*	القياس والتقويم - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل	ا.م.د. هيام صادق
*	*	*	*	*	تعلم حركي - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة دهوك	ا.م.د. خالد محمد شعبان
*	*	*	*	*	بايوميكانيك - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل	ا.د. سعد الله عباس رشيد
*		*			تعلم حركي - كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل	ا.م.د. أريان بهاء الدين
*		*			تعلم حركي - كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل	ا.د. ابراهيم محمد عزيز
*		*			تعلم حركي - كرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل	ا.م.د. بسيم عيسى لوش
*		*			تعلم حركي - سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل	ا.م.د. حتم صابر
*	*	*	*	*	بايوميكانيك - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل	د. فريد فواد رشيد

*	*	*	*	*	علم النفس - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى	ا.م.د سناريا جبار محمود
*	*	*	*	*	تعلم حركي - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة	ا.م.د زينب صباح ابراهيم
*		*			تعلم حركي - سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل	ا.د. بحري حسن خوشن أو
*	*	*	*	*	تعلم حركي - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة - الموصل	أ. عامر حمد سعودي

١- تحديد المهارات الفنية

٢- مدى صلاحية التمرينات التوافقية (المقترحة)

٣- تحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية

٤- البناء الظاهري الحركي

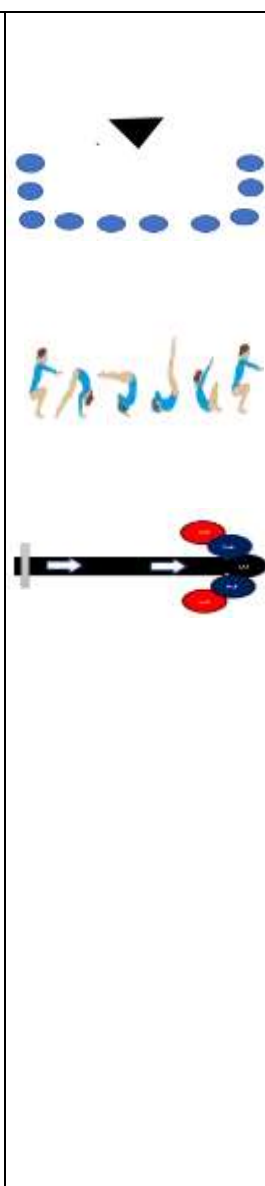
٥- البرنامج

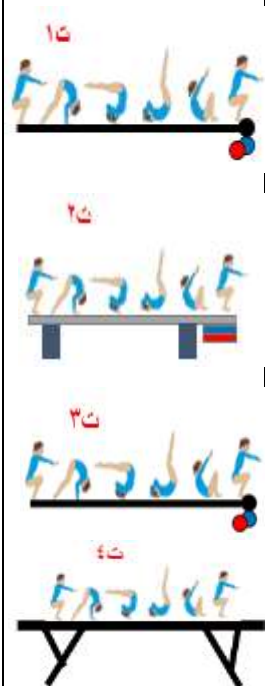
التعليمي

ملحق (٢)

اليوم / الثلاثاء
البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الثانية - طالبات
التاريخ / ٥ - ١٠ - ٢٠٢١
الزمن / ٩٠ دقيقة
الساعة / ١٠:٣٠ صباحا
عدد أفراد العينة / ٦
الوحدة التعليمية ال أولى للمجموعة التجريبية بالأسلوب العشوائي
كلية التربية
الهدف التعليمي / تعليم مهارة للدحرجة الأمامية المكورة
على عارضة التوازن

الملاحظات	الرسومات التوضيحية	شرح النشاط	الزمن	اقسام الوحدة
		اخذ الحضور، احماء كامل اجزاء الجسم ومرونة الاكتاف وتمارين لتقوية الذراعين والرجلين	٢٠ د	القسم الإعداد ي

		شرح مهارة الدرجة الأمامية المكورة على بساط الحركات الأرضية وعلى عارضة التوازن أولاً - شرح مهارة الدرجة الأمامية الكورة على بساط الحركات الأرضية: القسم التحضيري / تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الأربع (أسهل وضع للحركة) وتضع الطالبة اليدين على الأرض وقريبة من موضع القدمين. القسم الرئيسي / ثم تميل بالجسم الى الأمام مع ثني الذراعين لتتدحرج على محوره العرضي الوهمي. مع سحب الرأس نحو الصدر (ضم الحنك للصدر) ليسبب انحناء كبيراً في العمود الفقري بالاشتراك مع سحب وثني الركبتين على الصدر. والقدمين قرب الورك أثناء سير الحركة. القسم الختامي / بعد دوران الجسم بالكامل تح أول الطالبة الوصول بالجسم الى الجلوس على القدمين كما في القسم التحضيري. تقوم المدرسة في البداية بأداء مهارة الدرجة الأمامية المكورة بنفسها. ثانياً - شرح مهارة الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن القسم التحضيري / من وضع القرفصاء وتكون قدم اليسار الى الامام واليمين الى الخلف تستقبل اليدين العارضة من الجانبين ثم بعدها رفع القدمين واستقبال سطح العارضة ببداية الدرجة على المنطقة العنقية. القسم الرئيسي / تكوير الجسم بالكامل من خلال تقريب جميع أطراف الجسم حول محور الدوران لزيادة سرعة الدوران لوصول القدمين من سطح العارضة بالتعاقب مع إبقاء اليدين ماسكة الركبتين القسم الختامي / الحفاظ على التوازن بعد وصول القدمين الى سطح العارضة وإبقاء اليدين ماسكة القدمين تقوم مدرسة المادة في بداية الامر بأداء المهارة بالكامل بنفسها.	القسم الرئيسي ١٠ د الجزء التعليمي	٤٩,
--	--	---	--	------------

		شرح التمرين التوافقي المقترح للدرجة الأمامية المكورة على بساط الحركات الأرضية شريط لاصق مستقيم باللون الأسود طوله (٢٥٠) سم وعرض (١٥) سم وتوجد في نهايته (٥) دوائر ملونة - (٣) درجة إذا وضعت الطالبة قدميها على الدائرة باللون الأسود. - (٢) درجة إذا وضعت الطالبة قدميها على الدائرتين باللون الأزرق. - (٢) درجة إذا وضعت الطالبة قدميها على الدائرتين باللون الأحمر. شرح التمرين التوافقي المقترح للدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن: مسطبة خشبية مغلقة بالإسفنج والجلد باللون الأبيض بطول ٢,٥ م ارتفاعها عن الأرض ١٠ سم وذلك لاكتساب الطالبة الثقة بالنفس والسيطرة على الخوف الموجود عندها من أداء هذه المهارة على مكان مرتفع عن الأرض وفي نهاية المسطبة الخشبية يوجد مسطبتين خشبيتين على كل جانب ومغلقة بالإسفنج والجلد باللون الأزرق والأحمر بطول ٤٠ سم وعرض ١٥ سم وعليها ارقام تشير الى الدرجة التي ستحصل عليها الطالبة عندما تضع قدميها عليها في القسم الختامي من المهارة. - (٣) درجة إذا وضعت الطالبة قدميها في الوسط باللون الأبيض. - (٢) درجة إذا وضعت الطالبة قدميها على المسطبتين باللون الأزرق. - (٢) درجة إذا وضعت الطالبة قدميها على المسطبتين باللون الأحمر. تطبق الطالبات المهارة باستخدام مجموعة من التمرينات ومن ضمنها التمرينات التوافقية : ١ - أداء المهارة على التمرين التوافقي المقترح للدرجة الأمامية المكورة على الشريط اللاصق	٦ د	الجزء التطبيقية ي
--	---	--	------------	----------------------------------

		الأسود المستقيم الموجود على بساط الحركات الأرضية، بدون الاعتماد على الدوائر الملونة في نهاية الشريط للاصق حيث تقوم الطالبة بأداء الدرجة الأمامية المكورة على الشريط اللاصق وتح أول قدر المستطاع عدم ميلان الجسم عن الشريط اللاصق المستقيم. زمن التمرين ١٠,٢ د. ت ٢ - أداء التمرين التوافقي الثاني للدرجة الأمامية المكورة على المسطبة الخشبية / حيث تجلس الطالبة في بداية المسطبة الخشبية وتضع إحدى قدميها للأمام والأخرى للخلف وتبدأ بالدرجة حيث تساعدها مرسة المادة بوضع إحدى يديها على الرأس وتدفعها قليلا لتضم الذقن الى الصدر وتضع اليد الأخرى على قصبه ساق الطالبة لتساعدها على استمرارها في ضم الركبتين الى الصدر اثناء الدرجة في القسم الرئيسي. زمن التمرين ١٠,٢ د. ت ٣ - أداء المهارة على التمرين التوافقي المقترح ل أول للدرجة الأمامية المكورة على الشريط اللاصق الأسود المستقيم بحيث تح أول الطالبة إن تضع بقدميها على الدوائر الملونة الموجودة في نهاية اللاصق المستقيم. زمن التمرين ١٣,٤ د. ت ٤ - أداء الدرجة الأمامية المكورة بالكامل على عارضة التوازن مع وجود المدرسة بالقرب منها دون لمسها الا في حالة سقوط الطالبة وهذه المساعدة هي مساعدة نفسية للطالبة. زمن التمرين ١٥,٨ د		
		ارجاع الأدوات الى اماكنها من قبل الطالبات مع أداء الانصراف الرياضي من قبل احدى الطالبات	١٠,٤ د	القسم الختامي

جدول يبين زمن الوحدة التعليمية ال أولى للمجموعة التجريبية بالأسلوب العشوائي

اليوم / الثلاثاء

الأسبوع / الأول

التأريخ / ٥ - ١٠ - ٢٠٢١

المهارة / الدرجة الأمامية المكورة على بساط الحركات الأرضية وعلى عارضة التوازن

الزمن الكلي للتمارين في الجزء التطبيقي	الزمن الكلي لكل تمرين	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	زمن التكرارات	عدد التكرارات	نوع التمرين (الدرجة الأمامية المكورة على بساط الحركات الأرضية)	التمرين
٤٩,٦ دقيقة	١٠,٢ د	٣٠ ث	٨ ث	٨ ث	5	التمرين على اللاصق الأسود المستقيم بدون الاعتماد على الدوائر الملونة	١ ت
	١٠,٢ د	٣٠ ث	٨ ث	٨ ث	5	للدرجة الأمامية المكورة على المسطبة الخشبية مع المساعدة	٢ ت
	١٣,٤ د	٣٠ ث	٨ ث	٨ ث	7	التمرين على اللاصق الشريط الأسود المستقيم و الاعتماد على الدوائر الملونة في نهايته	٣ ت
	١٥,٨ د	٣٠ ث	٨ ث	٨ ث	7	الدرجة الأمامية المكورة على عارضة التوازن	٤ ت