

تأثير تمارينات باستخدام الوسائل التعليمية في تطوير القدرات الحركية واداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلالبات

م.د. حلا رزاق مدلول

م.د. حامد عبد الشهيد هادي

الملخص

ان موضوع التمارينات والوسائل التعليمية والقدرات الحركية يحتل مكانه هامة في رياضة الجمناستك لماله من أهمية كبيرة في المساعدة على جعل الفرد محباً للأنشطة التي يؤديها مستقبلاً والتي تتحقق رغباته وطموحاته، التي تصب في رفع مستوى الأداء الحركي لمختلف المهارات الرياضية في الجمناستك الفني التي تتميز بأدائها الصعب الذي يعتمد على جهد الطالبة الفردي بصورة خاصة، وهنا تكمن أهمية البحث في استخدام التمارينات باستخدام الوسائل التعليمية في تطوير القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني ومعرفة دورها الفاعل في رفع مستوى التعلم لدى المتعلمات ، وكانت مشكلة البحث هو ان اغلب مهارات الجمناستك الفني تكون ذات طابع يتميز بالصعوبة لدى الطالبات اثناء الاداء وضعف في القدرات الحركية والتي تعد مهمة في إظهار الأداء بصورة آلية وكانت اهداف البحث إعداد تمارينات باستخدام الوسائل التعليمية في تطوير القدرات الحركية واداء بعض المهارات بالجمناستك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة والتعرف على تأثير استخدام التمارينات باستخدام الوسائل التعليمية في تطوير القدرات الحركية واداء بعض المهارات بالجمناستك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة وافترض الباحثان وجود فرق ذات دلالة احصائية للتمارين باستخدام الوسائل التعليمية في تطوير القدرات الحركية واداء بعض المهارات بالجمناستك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة (المجموعتين المتكافئتين) على طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (23)، وتم تقسيم عينة البحث بصورة عشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم اختيار (7) طالبات لكل من المجموعتين، بحيث اصبح عدد العينة (14) طالبة وقد تم إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ في المتغيرات (الرشاقة ، المرونة، التوازن، الدرجة الامامية فتحاً، الوقوف على اليدين، الغطس) وتم تحديد المهارات والقدرات الحركية بالجمناستك الفني المستخدمة بالبحث عن طريق استمارة استبيان لغرض تحديدها ، وتم عرضها على (13) خبيراً ومختصاً من أجل تحديد أهم القدرات الحركية والمهارات الاساسية وتم تحديد الاختبارات الملائمة لقياس القدرات الحركية وتقييم الاداء من قبل ثلاثة محكمين للمهارات قيد البحث وتم ايجاد الأسس العلمية للاختبارات والاختبار القبلي واعداد التمارينات باستخدام الوسائل التعليمية

والتجربة الاستطلاعية وتطبيق التمرينات والاختبار البعدي والوسائل الإحصائية واستنتاج الباحثان ان استخدام التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية اكثر فاعلية من الاسلوب المتبع من قبل المدرس في تطوير القدرات الحركية واداء بعض المهارات بالجمناستك الفني، واوصى بضرورة استخدام التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية للتربية الرياضية وخاصة في تعلم اداء المهارات بالجمناستك الفني واجراءات دراسات وبحوث مماثلة على باقي المهارات الاساسية بالجمناستك الفني ولمراحل دراسية اخرى.

The effect of exercises using educational aids in the development of dynamic abilities and the performance of some technical Gymnastics skills for female students

Dr. Hamid Abdel Shaheed Hadi

Dr. Hala Razak Medloul

The subject of exercises, educational aids and dynamic abilities occupies an important position in the gymnastics sport because of Its great effect on person's love to the activities he will do it in the future that fulfill his desires and ambitions, which lead to raise the level of dynamic performance of various sports skills in the technical gymnasium characterized by its difficult performance Depends on the effort of the individual student in particular.

And this is the target of the research, the use of exercises using educational aids in the development of dynamic abilities and the performance of some technical Gymnastics and determine its good effect in developing the level of learning for students.

The research problem was that most of the technical skills of the gymnastics were difficult for the students during performance and weakness in the dynamic abilities which are important in showing the performance automatically. The objectives of the research were to present exercises using educational aids in the development of dynamic abilities and the performance of some technical Gymnastics skills for Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa , and to identify the effect of exercises using educational aids in the development of dynamic abilities and the performance of some technical Gymnastics skills for the same Faculty.

The two researchers supposed the existence of differences with statistical significance of the exercises using educational aids in the development of dynamic abilities and the performance of some technical Gymnastics skills for Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa

The two researchers used an experimental method, (the method of two equal groups) on the students of the second stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa for the year 2017 - 2018,. The group was (23) students . They were divided into two control and experimental groups. Seven female students were chose for each of the two groups. The number of sample (14) students has been achieved and the process of homogeneity and equivalence in variables (fitness, flexibility, balance, open front roll, handstand, diving) has been identified. The technical skills and dynamic capabilities of Gymnastics which is used in the research were identified by a form of a questionnaire form for the identification , And was presented to (13) experts and specialists in order to identify the most important motor skills and basic skills were identified appropriate tests to measure the abilities of motor and performance assessment by three arbitrators of the skills in search and found the scientific basis for testing and testing tribal and the preparation of exercises using Or

educational means and experience and the application of exploratory exercises and post-test statistical methods

The researchers concluded that the use of exercise using educational aids is more effective than the method used by the teacher in developing the dynamic abilities and performance of some skills in the technical gymnasium. They recommended to use of exercises using the educational aids of physical education, especially in learning the performance of skills in the technical gymnasium and similar research procedures on the other basic skills Technical and other stages of study

1- التعريف بالبحث :-

1-1 مقدمة وأهمية البحث:

ان التطور والنهوض العلمي المستمر له الاثر الكبير في تطوير المجالات كافة ومنها المجال الرياضي، لذلك أصبحت التربية البدنية وعلوم الرياضة تحتل مكانة مرموقة في التقدم الحضاري لمختلف المجتمعات، اذ شهدت رياضة الجمناستك تطوراً ملحوظاً في مختلف الميادين، إذ إن التطور الذي شهدته هذه الرياضة لم يحدث صدفة إنما جاء نتيجة لتطوير الكثير من الأجهزة المستخدمة في أداء المهارات وإتباع المدربين والمدرسين أفضل الطرق العلمية الصحيحة، ويحتل موضوع الوسائل التعليمية والقدرات الحركية مكانة هامة في رياضة الجمناستك لاهمها من أهمية كبيرة في المساعدة على جعل الفرد محباً للأنشطة التي يؤديها مستقبلاً والتي تتحقق رغباته وطموحاته، فضلاً عن انها تأخذ بعداً كبيراً في مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضي، ولهذا إن الأداء الافضل للطالبات في رياضة الجمناستك الفني ضعيف نتيجة لضعف في القدرات الحركية ومنها المرونة والرشاقة والتوازن التي تصب في رفع مستوى الأداء الحركي لمختلف المهارات الرياضية في الجمناستك الفني التي تتميز بأدائها الصعب الذي يعتمد على جهد الطالبة الفردي بصورة خاصة، ومن هنا جاءت أهمية البحث والحاجة إليه في كيفية استخدام الوسائل التعليمية مع التمرينات لتطوير القدرات الحركية التي تسهم في تطوير الإدراك والمعرفة والاندفاع نحو العمل وبالتالي تطوير الاداء الجيد لمهارات الجمناستك الفني للطالبات.

1-2 مشكلة البحث :-

يعد الجمناستك الفني من الالعاب الفردية ذات الحركات المركبة الصعبة التي تحتاج إلى العديد من القدرات الحركية والبدنية لان ذلك مهم في إظهار الأداء بصورة جيدة للحركات والمهارات، ويتطلب النجاح من خلال الاستمرار بالممارسة ويجب ان تكون الممارسة بالصورة التي تحقق الهدف منها، وتكون هذه الممارسة ذات طابع يتميز بالصعوبة لدى الطالبات اثناء الاداء لمهارات الجمناستك الفني، لذا فأن استخدام التمرينات مع الوسائل التعليمية المساعدة يؤدي إلى تقليل الكثير من الصعوبات التي تواجه الطالبة اثناء عملية الاداء ويساهم في إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار لمزاولة اداء المهارات في الجمناستك الفني.

1-3 أهداف البحث :-

- 1- اعداد ترمينات بأستخدام الوسائل التعليمية في تطوير بعض القدرات الحركية واداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلالبات.
- 2- التعرف على تأثير الترمينات بأستخدام الوسائل التعليمية في تطوير بعض القدرات الحركية واداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلالبات.
- 3- التعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تأثير الترمينات بأستخدام الوسائل التعليمية في تطوير القدرات الحركية واداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلالبات.

1-4 فروض البحث :-

- يوجد تأثير معنوي للترمينات بأستخدام الوسائل التعليمية في تطوير القدرات الحركية واداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطلالبات.

1-5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة.
- 1-5-2 المجال الزماني : الفترة من 17 / 10 / 2017 لغاية 18 / 2 / 2018 .
- 1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك الإيقاعي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:

استخدام الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة ومشكلة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وهم طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكوفة للعام الدراسي 2017 \ 2018 والبالغ عددهن (23) طالبة، واختيرت العينة والبالغ عددهن (14) بالطريقة العشوائية البسيطة وقسمت الى مجموعتين تجريبية وضابطة (7) طالبات لكل مجموعة وبذلك تكون النسبة المئوية (61%) والعدد المتبقي من الطالبات تم استخدامهم في اجراء التجربة الاستطلاعية . ولغرض توزيع العينة الى مجموعتين متكافئتين قام الباحثان بأجراء التجانس والتكافؤ باستعمال اختبار (Leven) و (t- test) للمتغيرات التابعة بين أفراد العينة والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ عينة البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة (F) (Leven) ليفين	مستوى الدلالة (Sig.)	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig.)	نوع الدلالة
1	الرشاقة	ثا	0,79	0,57	0,39	0,54	غير معنوي
2	المرونة	سم	0,76	0,62	0,29	0,73	غير معنوي
3	التوازن	ثا	0,36	0,73	0,68	0,64	غير معنوي
4	الدحرجة الامامية فتحاً	درجة	0,28	0,59	0,49	0,63	غير معنوي
5	الوقوف على اليدين	درجة	0,93	0,34	0,28	0,78	غير معنوي
6	الغطس	درجة	0,09	0,92	0,98	0,34	غير معنوي

ويتضح من خلال الجدول (1) بان قيمة مستوى الدلالة لجميع متغيرات البحث هي اكبر من (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يدل على تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث في جميع المتغيرات.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :-

- الملاحظة .
- الاختبار والقياس .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (1) .
- كاميرا رقمية عدد (1).
- شريط قياس المسافات عدد (1) .
- ابسطة اسفنجية كبيرة وصغيرة عدد (20).
- حبال عدد (2).
- صندوق (المهر) في الجمناستك عدد (1) .
- صندوق خشب عدد (2).
- القفاز عدد (2).
- العصا عدد (7).

3 - 4 اجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد اهم القدرات الحركية :

قام الباحثان بتحديد بعض القدرات الحركية الخاصة بمهارات الشاخص في الجمناستك الفني من خلال الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية، وللتأكد منها ايضاً قاما بعرض تلك القدرات على الخبراء والمختصين في الاختبار والقياس واللياقة البدنية والجمناستك الفني الملحق (1) لغرض

استطلاع آراءهم في تحديد بعض القدرات الحركية التي لها اهمية بأداء المهارات في الجمناستك الفني تم تحديد القدرات الحركية (الرشاقة والمرونة والتوازن).

3-4-2 تحديد الاختبارات المرشحة لقياس القدرات الحركية :

تم استخلاص مجموعة من اختبارات المهارات الاساسية التي تم تحديدها وعرضها في صورة استبيان (الملحق 2) على مجموعة من المختصين في مجال الجمناستك والتعلم الحركي والاختبارات والمقاييس في الجمناستك الفني (الملحق 3) بهدف تحديد أهم الاختبارات للقدرات الحركية قيد الدراسة، وكانت حصيلة آرائهم بنسبة اتفاق اكثر من (57 %) لذا لجأ الباحثان الى قبول الاختبارات الاكثر صلاحية لقياس كل قدرة حركية وهي:

الاختبار الاول : اختبار الجري المتعرج بالأرقام /ثانية⁽¹⁾

الهدف: قياس الرشاقة.

الأدوات: أربع حواجز ، ساعة توقيت.

وصف الأداء : توضع الحواجز الأربعة على خط واحد بحيث تكون المسافة بين كل حاجز وآخر 180 سم والمسافة بين الحاجز الأول وخط البداية 360 سم ، موازياً للحواجز وبطول 180 سم يرسم على الأرض بجانب الحواجز بالأرقام ، فور سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري من خط البداية حتى ينهي المسافة وصولاً إلى نقطة الانطلاق من جديد .

التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ بداية انطلاقه حتى رجوعه إلى النقطة نفسها

الاختبار الثاني: (اختبار المرونة)⁽¹⁾:

اسم الاختبار: ثني الجذع الى الامام والاسفل من وضع الوقوف .

الهدف من الاختبار: قياس مرونة عضلات الجسم الخلفية (الظهر - الورك - الرجلين).

الادوات : صندوق مثبت فيه مسطرة مدرجة مقسمة الى (30) سم بحيث يكون الرقم (10) سم عند حافة الصندوق فيها مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

وصف الاداء : يطلب من الطالبة نزع الحذاء ، تقف الطالبة على الصندوق بحيث تكون قدمها مضمومتين مع تثبيتهما على حافة الصندوق ، عند اعطاء الإشارة من قبل الفاحصة تقوم الطالبة بثني جذعها الى الامام والاسفل بحيث تدفع المؤشر باطراف اصابعها الى ابعد مسافة ممكنة ، تحاول الطالبة الثبات قليلاً عند آخر مسافة تصل اليها، تمنح الطالبة ثلاث محاولات عند اداء الاختبار .

(1) محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ج 1 . (القاهرة : دار الفكر للطباعة والنشر ، 1987) ص 280.

(1) محمد إبراهيم شحاته : تدريب الجمباز المعاصر ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 99.

التسجيل : تسجل الطالبة المسافرة التي حققتها ب(السنتمرات) في المحاولات الثلاث، وتحتسب احسن محاولة للطالبة من المحاولات الثلاث .

الاختبار الثالث: (اختبار التوازن) (2):

اسم الاختبار: الوقوف برفع ركبة رجل اليمين اماماً مع الثبات .

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت.

الادوات : ساعة ايقاف ، لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاع (20) سم وطولها (60) سم وسمكها (3) سم .

وصف الاداء : تقف المختبرة فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على ان توضع القدم على العارضة وتضع القدم الثانية على اللوحة او على الارض وعند سماع اشارة البدء تقوم برفع الرجل التي على اللوحة او الارض اماماً والثبات بالوضع بحيث يستمر الاتزان فوق العارضة لأكثر وقت ممكن ، ويجب ان يؤدي الاختبار بدون حذاء وان تكون اليدين بوضع (التخصر) اثناء تأدية الاختبار ، كما ان نزول القدم الحرة انتهاء الاختبار .

التسجيل : يسجل الزمن الذي استطاعت خلاله المختبرة الاحتفاظ بتوازنها فوق العارضة وحتى لمس اللوحة او الارض باي جزء من اجزاء الجسم .

3-5 تحديد المهارات الاساسية بالجمناستك الفني :

من خلال اطلاع الباحثان على المراجع والمصادر العلمية والبحوث السابقة، ولغرض التعرف على أهم مهارات الجمناستك الفني، تم إعداد استمارة استبيان لغرض تحديدها، وتم عرضها على (13) خبيراً ومختصاً ينظر ملحق(1) في مجال لعبة الجمناستك الفني من أجل تحديد أهم المهارات الاساسية، وذلك بوضع علامة (√) في مربع الدرجة المختارة لكل من (المهارات) وعلى المدرج من (0-10) ، علماً إن أعلى درجات المدرج هي (10) وأدناها هي (1) ، والصفر يعني عدم وجود الأهمية، مع مراعاة إبداء أي ملاحظة يجدها المختص مهمة ولم ترد في الاستمارة ، كما مبين في الملحق(2)، وبعد أن تم جمع الاستمارات وتقريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً تم قبول المهارات التي حصلت على أهمية نسبية أكثر من (57.34 %) من درجة الأهمية، وتم استبعاد المهارات (الدرجة الامامية ضمماً، الدرجة الخلفية فتحاً، الدرجة الخلفية ضمماً، الوقوف على الرأس، العجلة البشرية) والجدول (2) يبين الدرجات الكلية بحسب الأهمية والنسب المئوية للمهارات الاساسية.

² (محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، (القاهرة : دار الفكر للطباعة والنشر، 1987) ص321.

جدول (2) يبين الدرجات الكلية بحسب الأهمية النسبية للمهارات الأساسية بالجمناستك الفني

ت	المتغيرات	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	الدلالة
1	الدرجة الامامية فتحاً	140	93.33%	مقبول
2	الدرجة الامامية ضمناً	34	37%	غير مقبول
3	الدرجة الخلفية فتحاً	42	26%	غير مقبول
4	الدرجة الخلفية ضمناً	54	33%	غير مقبول
5	الوقوف على اليدين	98	65.33%	مقبول
6	الوقوف على الرأس	54	36%	غير مقبول
7	العجلة البشرية	22	14%	غير مقبول
8	الغطس	101	69.33%	مقبول

من الجدول (2) نلاحظ ان بعض المهارات الاساسية التي تم عرضها على الخبراء قد حصلت على أهمية نسبية اكبر من (57.34) وهي النسبة المقبولة لقبول المتغير ، لذا اعتمد الباحثان اختيار المهارات التي حصلت على نسبة مقبولة. (الدرجة الامامية فتحاً، الوقوف على اليدين، الغطس)

الأسس العلمية للاختبارات.

- صدق الاختبارات:

اعتمد الباحثان على صدق المحكمين (الصدق المنطقي) ، إذ يمكن التحقق من صدق الاختبار بعرض الاستبيان على عدد من المختصين (الملحق 2) في هذا المجال ، وقد حصل على نسبة اتفاق أكثر من (76 %) من قبل السادة الخبراء على الاختبارات التي تم استخدامها.

- ثبات الاختبارات:

تم استخدام طريقة اعادة الاختبار للتعرف على ثبات الاختبارات لعينة مؤلفة من (9) طالبات لم يتم ادخالهم ضمن التجربة الرئيسية، تم استخراج معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين للقدرات الحركية (الرشاقة، المرونة ، توافق العين مع الرجل) إذ بلغت قيمة ثبات الاختبارات على التوالي (0.87 ، 0.79 ، 0.85).

- موضوعية الاختبارات:

اعتمد الباحثان على التقويم الموضوعي للمقومين بالنسبة للمهارات الاساسية بالجمناستك الفني ولكل محاولة على درجة التقييم المحددة وبهذا قلل الباحثان من درجة التحيز والعوامل الشخصية للمقومين على درجة التقييم لكل مختبر.

3-6 إعداد التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية:

اعد الباحثان التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية ، اذ تم وضع التمرينات ضمن الوحدات التعليمية وتقسيماتها ووضع مكوناتها والتي تقسم الى ثلاث أقسام رئيسية ولكل قسم منها غرض يدفع الى القسم الاخر ليصل بالمتعلم الى الهدف المطلوب، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص في الجمناستك الفني في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-7 التجربة الاستطلاعية للاختبارات :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بالقدرات الحركية للمهارة موضوع البحث على (5) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة، وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا من يوم الاربعاء الموافق 2017/10/25 على قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة وكان الغرض من هذه التجربة مايلي:

1- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثان خلال تطبيق الاختبارات.

2- معرفة الوقت الموزع على القدرات .

3- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .

4- تهيئة المستلزمات الخاصة بالاختبار القبلي وتدريب فريق العمل المساعد على مهامهم.

3-8 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي (القدرات الحركية والمهارات المحددة لهذه الدراسة) لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) البالغ عددها (7 طالبات) لكل مجموعة في يوم الاربعاء المصادف 2017/11/22 في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة، وقد ثبت الباحثان الظروف المتعلقة بالاختبار من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، من اجل العمل على توفيرها في الاختبار البعدي، قام الباحثان بتقييم الاداء للمهارات الأساسية بالجمناستك الفني المحددة في الدراسة من خلال عرضها على ثلاثة محكمين* وتم استخراج الوسط الحسابي لكل مهارة وكانت الدرجة الكلية من (10). (10)

3-9 تطبيق التمرينات:

بدأ تطبيق التمرينات ضمن الوحدات التعليمية وحسب المنهج الدراسي للجمناستك الفني للمرحلة الثانية في الكلية، يوم الاربعاء الموافق 2017/11/29 وبمعدل وحين تعليمتين بالأسبوع وبواقع (4 ساعات) في الأسبوع، ولمدة (8) أسابيع وبواقع (16) وحدة تعليمية و بمساعدة فريق العمل

* 1- أ.د عايده علي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد الوزيرية.

2- أ.م.د بسمه توفيق: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية.

3- م.د وائل عبد الحسين محاضر مادة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة.

المساعد (3) ، حيث قام الباحثان بتطبيق التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية على المجموعة التجريبية.

3-10 الاختبار البعدي:

قام الباحثان بقياس مستوى القدرات الحركية والمهارات الأساسية بالجمناستك الفني قيد الدراسة يوم الاربعاء الموافق 2018/1/24 تمت الاختبارات والقياسات بنفس الطريقة التي جرت فيها الاختبارات القبلية.

3-11 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية **spss** تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون (ت) للعينات المستقلة والمتراكبة .

4- عرض نتائج قياس مستوى القدرات الحركية واداء المهارات بالجمناستك الفني قيد الدراسة وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج مستوى القدرات الحركية واداء المهارات بالجمناستك الفني قيد الدراسة

للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي

الجدول رقم (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحسوبة

للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

المجموعات	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
المجموعة الضابطة	الرشاقة	21.34	5.54	23.57	7.47	2.89	0.04	معنوي
	المرونة	11.73	1.68	9.93	1.25	1.71	0.08	غير معنوي
	التوازن	8.76	3.82	11.97	1.96	1.57	0.03	معنوي
	الدرجة الامامية فتحاً	9.98	2.32	9.87	2.75	1.58	0.07	غير معنوي
	الوقوف على اليدين	4.28	0.47	4.86	0.12	2.59	0.03	معنوي
	الغطس	6.54	1.38	5.68	0.28	1.61	0.12	غير معنوي

عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول رقم (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لأفراد عينة البحث ،

إذ كانت قيمة الوسط الحسابي للرشاقة في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (21.34)

وبانحراف معياري (5.54) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (23.57)

3 فريق العمل المساعد:

- م.د وائل عبد الحسين محاضر مادة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الكوفة.
- م.د غزون عبد الامير محاضرة مادة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الكوفة.

والانحراف المعياري (7.47) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.89) تحت مستوى دلالة (0,04) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ،

وكانت قيمة الوسط الحسابي للمرونة في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (11.73) وبانحراف معياري (1.68) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (9.93) والانحراف المعياري (1.25) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (1.71) تحت مستوى دلالة (0,08) وهي قيمة اكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للتوازن في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (8.76) وبانحراف معياري (3.82) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (11.97) والانحراف المعياري (1.96) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (1.57) تحت مستوى دلالة (0,03) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للدرجة الامامية فتحاً في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (9.98) وبانحراف معياري (2.32) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (9.87) والانحراف المعياري (2.75) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (1.58) تحت مستوى دلالة (0,07) وهي قيمة اكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للوقوف على اليدين في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (4.28) وبانحراف معياري (0.47) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (4.86) والانحراف المعياري (0.12) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.59) تحت مستوى دلالة (0,03) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للغطس في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (6.54) وبانحراف معياري (1.38) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (5.68) والانحراف المعياري (0.28) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان

قيمة (ت) المحتسبة (1.61) تحت مستوى دلالة (0,12) وهي قيمة اكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

4-2 عرض نتائج مستوى القدرات الحركية والمهارات الأساسية بالجمناستك الفني قيد الدراسة للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي

الجدول رقم (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة.

المجموعات	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	مستوى دلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
المجموعة التجريبية	الرشاقة	20.46	2.44	21.12	6.76	2.13	0,04	معنوي
	المرونة	21.4	6.54	23.34	8.14	3.76	0,01	معنوي
	التوازن	9.12	1.88	11.50	1.89	2.26	0,03	معنوي
	الدرجة الامامية فتحاً	12.94	2.37	13.43	2.63	2.55	0,02	معنوي
	الوقوف على اليدين	8.89	0.36	9.57	0.87	4.47	0,04	معنوي
	الغطس	9.89	0.54	10.78	0.89	4.65	0,02	معنوي

عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول رقم (4) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأفراد عينة البحث ، إذ كانت قيمة الوسط الحسابي للرشاقة في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (20.46) وبانحراف معياري (2.44) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (21.12) والانحراف المعياري (6.76) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.13) تحت مستوى دلالة (0,04) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، وكانت قيمة الوسط الحسابي للمرونة في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (21.4) وبانحراف معياري (6.54) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (23.34) والانحراف المعياري (8.14) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (3.76) تحت مستوى دلالة (0,01) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. وكانت قيمة الوسط الحسابي للتوازن في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (9.12) وبانحراف معياري (1.88) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (9.50) والانحراف المعياري (1.89) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.26) تحت مستوى

دلالة (0,03) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. وكانت قيمة الوسط الحسابي للدرجة الامامية فتحاً في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (12.94) وبانحراف معياري (2.37) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (13.43) والانحراف المعياري (2.63) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.55) تحت مستوى دلالة (0,02) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. وكانت قيمة الوسط الحسابي للوقوف على اليدين في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (8.89) وبانحراف معياري (0.36) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (9.57) والانحراف المعياري (0.87) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (4.47) تحت مستوى دلالة (0,04) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. وكانت قيمة الوسط الحسابي للغطس في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (9.89) وبانحراف معياري (0.54) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (10.78) والانحراف المعياري (0.89) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (4.65) تحت مستوى دلالة (0,02) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. **ويعزو الباحثان** هذه النتائج الى فاعلية التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية المساعدة مع افراد المجموعة التجريبية التي تم وضعها مع الوحدات التعليمية واستمرت لمدة ثمانية اسابيع بواقع (16) وحدة تعليمية ، عند الرجوع الى الجدول (3) نجد ان المجموعة الضابطة حصل لها تطوراً في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي في كل من المتغيرات (الرشاقة ، الوقوف على اليدين) والسبب في ذلك ان العينة حصلت على كمية مناسبة من التكرارات الخاصة بأداء كل من هذه المتغيرات وهذا ادى الى تطورها بوجود التغذية الراجعة الملائمة في الاسلوب المتبع من قبل المدرس،

اما المتغيرات (المرونة، التوازن، الدرجة الامامية فتحاً، الغطس) فهي تحتاج في تقييمها الى دقة الاداء فضلاً عن احتياجها الى الرشاقة والتوازن وتوافق عمل الاجهزة العصبية والعضلية واجهزة الحس المختلفة لذا لم تظهر هنالك فروق واضحة في الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك الى ان المنهج المتبع لم يؤكد على تقوية كافة الجوانب المتعلقة بالمهارات لذا كانت هذه المتغيرات غير مكتملة في عملية الوصول بها الى مرحلة عالية من التطور، ويتضح من النتائج المعروضة

أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد استفادتاً من استخدام المنهجين التعليميين (المتبع من قبل المدرس والتمرينات باستخدام الوسائل التعليمية) لتطوير القدرات والمهارات الأساسية بالجمناستك الفني قيد البحث والفرق واضح بين الأوساط الحسابية لهما في الاختبارات البعدية وهم كانوا مبتدئين تماماً ولم يمارسوا رياضة الجمناستك الفني سابقاً، والسبب يعود الى التدرج في الوحدات التعليمية التعريفية وهذا ما أكدته (ظافر 2002) في أن "من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد أن يكون هناك تطوراً في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم . ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء " (4) . ومما زاد في اكتساب التعلم وتطوره هو استخدام مبدأ التنوع في التمرينات التطبيقية باستخدام الوسائل التعليمية، ويعد التنوع والتداخل في التمارين هو اقتراب أساسي لتعليم المهارات الحركية وبعد الحجر الأساس في ممارسة الرياضات والألعاب المتنوعة.

3-4 عرض نتائج مستوى المهارات الأساسية بكرة السلة قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي.

الجدول رقم (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحسوبة للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبار	المجموعات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.11	0.96	6.76	21.12	7.47	23.57	الرشاقة	المجموعة الضابطة والتجريبية
معنوي	0.04	2.75	8.14	23.34	1.25	9.93	المرونة	
غير معنوي	0.09	1.68	1.89	11.50	1.96	11.97	التوازن	
معنوي	0.01	2.47	2.63	13.43	2.75	9.87	الدرجة الامامية فتحاً	
معنوي	0.03	2.28	0.87	9.57	0.12	4.86	الوقوف على اليدين	
معنوي	0.02	2.37	0.89	10.78	0.28	5.68	الغطس	

عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول رقم (5) نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لأفراد عينة البحث ، إذ كانت قيمة الوسط الحسابي للرشاقة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (23.57) وبانحراف معياري (7.47) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي

4 - ظافر هاشم اسماعيل : مصدر سبق ذكره ، ص 102 .

(21.12) والانحراف المعياري (6.76) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (0.96) تحت مستوى دلالة (0,11) وهي قيمة اكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي. وكانت قيمة الوسط الحسابي للمرونة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (9.93) وبانحراف معياري (1.25) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (23.34) والانحراف المعياري (8.14) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.75) تحت مستوى دلالة (0,04) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. وكانت قيمة الوسط الحسابي للتوازن في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (11.97) وبانحراف معياري (1.96) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (11.50) والانحراف المعياري (1.89) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (1.68) تحت مستوى دلالة (0,09) وهي قيمة اكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. وكانت قيمة الوسط الحسابي للدرجة الامامية فتحاً في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (9.87) وبانحراف معياري (2.75) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (13.43) والانحراف المعياري (2.63) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.47) تحت مستوى دلالة (0,01) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. وكانت قيمة الوسط الحسابي للوقوف على اليدين في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (4.86) وبانحراف معياري (0.12) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (9.57) والانحراف المعياري (0.87) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.28) تحت مستوى دلالة (0,03) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. وكانت قيمة الوسط الحسابي للغطس في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (5.68) وبانحراف معياري (0.28) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (10.78) والانحراف المعياري (0.89) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت)

المحتسبة (2.38) تحت مستوى دلالة (0,02) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى فاعلية التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية والتي ساعدت الطالبات في تسريع تعلمهن واستثمار الوقت والجهد في مدة التعليم المحددة والذي أظهرته المجموعتين الضابطة والتجريبية، أما عن التفوق وتميز المجموعة التجريبية التي نفذت المنهج التعليمي باستخدام التعليم المبرمج عن المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع من قبل المدرس في عملية تعليم المهارات الاساسية بالجمناستك الفني، فأظهرت تفوق استخدام التمرينات مع الوسائل التعليمية، وذلك لان التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية وضعت بشكل علمي ومتنوع لان التنوع يؤدي الى عدم الملل وزيادة عملية التعلم بشكل افضل وهذا ما أكدته (Magill 1998) " أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها في فترات التمرين والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية من خلال اشتقاق خبرات تمرين متغيرة تزيد من قدرة أداء المهارة بشكل أفضل"⁽⁵⁾ ، وهذا ما ساعد الطالبات في تسريع تعلمهن واستثمار الوقت والجهد في مدة التعليم المحددة والذي أظهرته المجموعتين الضابطة والتجريبية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال مناقشة النتائج استنتج الباحثان الآتي:

1- ان استخدام التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية اكثر فاعلية من الاسلوب المتبع من قبل المدرس في تطوير القدرات الحركية واداء بعض المهارات بالجمناستك الفني.

5-2 التوصيات :

يوصي الباحثان بالآتي:

1- اعتماد التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية في منهج الدراسة للتربية البدنية وعلوم الرياضة وخاصة في تعلم اداء المهارات بالجمناستك الفني.

2- اجراءات دراسات وبحوث مماثلة على باقي المهارات الاساسية بالجمناستك الفني ولمراحل دراسية اخرى.

المصادر العربية والاجنبية

- عبد الحميد شرف ، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،2000.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984 .
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، (القاهرة : دار الفكر للطباعة والنشر، 1987).
- محمد إبراهيم شحاته : تدريب الجماز المعاصر ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 99.
- نوال مهدي العبيدي ، فاطمة عبد المالكي ، عالم التدريب الرياضي ، بغداد ، جامعة بغداد ، 2008 .
- ناهده الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، النجف الأشرف ، دار البيضاء للطباعة ، 2008 .
- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1999.
- يعرب خبون : القدرات الحركية والبدنية ، التعليم الحركي ، مستوى الأكاديمية الرياضية العراقية ، أيلول ، 2007 م .
- 1. Magill , A. Richard , 1998 , Op . Cit. P.230 .