

فاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم وإتقان مهارة
الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية في الجمناستك
الفني للطالبات

م.م ندى إبراهيم عبد الرضا السعدي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
جامعة تكريت

ملخص البحث العربي:

تحدد مشكلة البحث بالتساؤل الآتي:

-هل للتمرينات وجدولة التمرين المكثف فاعلية في تعلم وإتقان مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطالبات على بساط الحركات الارضية.

وهدف البحث إلى :

-التعرف على فاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم وإتقان مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطالبات على بساط الحركات الأرضية .

وافترضت الباحثة :

-هل لبعض التمرينات وجدولة التمرين المكثف تأثير في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في تعلم مهارة الوقوف على اليدين باستخدام بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف ولصالح المجموعة التجريبية.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وقد اجري البحث على عينة من طالبات المرحلة الثالثة /كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت للسنة الدراسية ٢٠١٣-٢٠١٤ والبالغ عددهن (١٢) طالبة من أصل (١٨) طالبة ، واستبعدت الباحثة (٤) طالبات ممن شاركن في التجربة الاستطلاعية و (٢) طالبة بسبب التأجيل . واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية (النسبة المئوية، الانحراف المعياري ، والوسط الحسابي، المنوال ، معامل الالتواء)

-تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- للتمرينات المستخدمة فاعلية في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلّالبات.

-أثر البرنامج التعليمي في فاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف لتعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية للجمناستك الفني للطلّالبات .

-أظهرت النتائج أن نسبة التطور لدى أفراد المجموعة التجريبية كانت أكثر من أفراد المجموعة الضابطة في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية للجمناستك الفني للطلّالبات.

وأوصت الباحثة بما يلي:

١- استخدام بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم مهارات أخرى على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلّالبات.

٢-إجراء دراسات مشابهة باستخدام بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف على أجهزة أخرى في الجمناستك .

٣- استخدام البرنامج التعليمي المتضمن بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف لبقية الألعاب الفردية ولمراحل عمرية مختلفة .

The effectiveness of some of the exercises in accordance with the scheduling intensive exercise in learning and mastering the handstand skill in artistic gymnastics for the students on the ground movements table
.Nada Ibrahim Abdul Ridha al-Saadi

abstract

The research problem Determined by . asking the following:

Is the exercises and scheduling intensive exercise effective in learning and mastering the skill handstand in artistic gymnastics for the students on the ground movements table.

The research aims to:

- Identify the effectiveness of some of the exercises in accordance with the scheduling intensive exercise in learning and mastering the skill handstand in artistic gymnastics for the students on the ground movements table.
- And assumed the researcher do some exercise and schedule effaced of intensive exercise in learning the handstand skill on the ground movements table in artistic gymnastics for the students.
- Statistically significant differences were found between the two groups in learning the handstand skill using some exercises according to schedule a workout intense and in favor of the experimental group differences.

The researcher used the experimental method for suitability and the nature of the research was conducted research on a sample of students in the third stage / Faculty of Physical Education - Tikrit University for the academic year 2013-2014 and of their number (12), a student of origin (18) Student, and ruled out the researcher (4) students who participated in the exploratory experiment (2) student because of the delay. The researcher used statistical methods (percentage,

standard deviation, and the arithmetic mean) reached the following conclusions: The researcher

- The effectiveness of the exercises used in learning the handstand skill on the ground movements table in artistic gymnastics for the students.

The tutorial shows good effect in the effectiveness of some of the exercises in accordance with the scheduling intensive exercise to learn the skill handstand on the table ground movements table gymnastics Technical

Results showed that the rate of evolution among members of the experimental group were more than control group members to learn the 1 handstand skill on the ground movements table technical . gymnastics for students

. The researcher recommended the following:

1Use some exercise according to schedule intensive exercise in learning other skills on the. ground movements table in artistic gymnastics for the students.

2-Conducting similar studies using some of the exercises in accordance with the scheduling intensive exercise on other devices in gymnastics.

3Use the tutorial included exercises according to some scheduling intensive exercise for the rest of individual games and the different stages of age

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد رياضة الجمناستك من الألعاب التي تعتمد في أدائها على إتقان المهارات الحركية في الجمناستك على الأجهزة وخاصة بساط الحركات الأرضية والتي تتطلب مستوى مقبول من الأعداد البدني والمهاري باستخدام أفضل الأساليب في التعلم للوصول إلى الهدف وبأسرع وقت وأقل جهد لأن بعض الحركات الأرضية هي أساس معظم الحركات الجمناستيكية على الأجهزة الأخرى فتعلمها وإتقانها يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء وسهولته على الأجهزة الأخرى .

إن الحركة وعملية تعلمها ومستوى التعقيد فيها يتطلب قدرات بدنية وحركية فضلاً عن القدرات الذهنية تتلائم ومستوى صعوبة المهارة ، ومن هنا كان اهتمام المتعلمين بمجال التعلم الحركي كبير جداً على الصعيدين العملي والنظري وكثرة أساليب التعلم المستخدمة والتي يمثل كلا منها

محتوى ومضموناً تطبيقياً كنظرية من نظريات التعلم الحركي^(١) وطبقاً لما تقدم لابد من اختبار أو البحث عن طريقه أو أسلوب للتعلم تتمكن من أن تحقق تعلم أكبر عدد ممكن من المتعلمين تعلماً أفضل ومن هنا جاءت أهمية إدخال التمرين المكثف في تعلم وإتقان مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك للتوصل إلى نتائج علمية يمكن الاستفادة منها في عملية التعلم وتطوير مستوى الأداء.

^(١) قاسم لزام صبر؛ أثر بعض طرائق الاكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة : (أطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧) ص ٢٣ .

٢-١ مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحثة لدرس الجمناستيك وجدت الطالبات يلاقون صعوبة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني والتي تعد منها المهارات الأساسية على الأجهزة الجمناستكية الأخرى والتي ترتبط بها مهارات أخرى وهذا بحد ذاته مشكلة لذلك اهتمت الباحثة بتطبيق بعض التمرينات وفق جدول التمرين المكثف في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية ويمكن التساؤل الآتي :

- هل للتمرينات وجدولة التمرين المكثف فاعلية في تعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك الفني للطالبات .

٣-١ هدف البحث :

- التعرف على فاعلية بعض التمرينات وفق جدول التمرين المكثف في تعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للطالبات .

٤-١ فرض البحث :

- ت دلالة احصائية في تعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للطالبات بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

٥-١ مجالات البحث :

-المجال البشري : طالبات السنة الدراسية الثالثة -كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ .

- المجال الزمني : من ٢٠١٣/١٢/٨ الى ٢٠١٤/١/٨ .

المجال المكاني : قاعة الجمناستيك للطالبات في كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت.

٢-الدراسات النظرية والدراسات السابقة

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ التعلم والتعلم الحركي

لقد تناول الكثير من العلماء والباحثين في مجال التعلم الحركي مفهوم التعلم والتعلم الحركي ، ولقد أعطيت تعاريف لكل منهما ، والتعلم كما يقول (Stall 1982) بأنه التغيير في السلوك . أما التعلم الحركي فإنه يعرف على أساس كونه تطور في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية وليس بسبب العمليات أو الوظائف الفسلجية^(١). وعملية التعلم هي التعديل الجديد في السلوك^(٢) وترى الباحثة أن التعلم هو الحصول على المعلومات واكتساب مهارات في الطفولة بشكل أراذي أو عن طريق الصدفة كأن تكون هذه

^(١) نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي محمود؛ التعلم الحركي ٢ (الموصل، دار الكتب، ٢٠٠٠) ص ١٧.

^(٢) محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت ،دار العلم، ١٩٨٢) ص ١٤٢.

المهارات رياضية أو غير رياضية .والتعلم الحركي يعني اكتساب وتحسين المهارات الحركية ، وانها تكمن في مجمل تطور الشخصية الانسانية وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات وتطوير التوافق واللياقة البدنية واكتساب صفات التصرف ^(١). وقد أشار (وجيه محجوب ،احمد بدري ، ٢٠٠٢) بأن التعلم الحركي وتطوير المهارات الرياضية يتأثر بعدة عوامل وهي كالآتي^(٢).

-عملية التعلم الحركي مرتبطة بالتكرار والادراك والمقارنة .

- تتأثر عملية التعلم الحركي بالعوامل الشخصية المرتبطة بالقياسات الجسمية والبدنية والاجهزة الوظيفية والقدرات العقلية والتجارب الحركية السابقة والعمر والجنس والمزاج والانماط الجسمية .

-يتأثر التعلم الحركي بالعرض وتوجيه الانتباه والشرح وطريقة التدريب ومكانه.

- ملاحظة عوامل الاستيعاب من فهم وتدرج من السهل الى الصعب .

- التشويق والاثارة والممارسة والاتقان والنضج .

٢-١-٢-٢ جدول التمرين

ان من اولى اهتمامات المدربين والمعلمين هو تعلم المهارات الحركية وكيفية اتقانها من خلال تنظيم وتبويب التمرينات ضمن وحدات تعليمية وتدريبية متسلسلة خلال الموسم الدراسي او التدريبي ومن الصعوبة ان تتم عملية التعلم او التغيير في سلوك المتعلم دون عملية الممارسة والتكرار والتدريب عليه. المعلم الكفاء هو الذي يستطيع ان يقدم الجديد باستمرار ، ويعرف الكثير من مداخل واساليب التعلم المباشرة وغير المباشرة بالشكل الذي يكون فيه موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفا ايجابيا وليس سلبيًا ونشاطا فعالا لا مستقلا لكل ما يلقي عليه ^(٣).ان من واجبات الوصول الى التعلم الجيد والمؤثر لابد من وضع برامج منظمة وجدولة التمرين والتنظيم في الوحدات التعليمية او التدريبية خلال موسم التدريبات والاعداد ، وتعلم المبتدئين للمهارات الحركية سواء كانت مهارة واحدة او مهارتين لتسهيل عملية التعلم واتقان المهارة من خلال الوصول الى عملية التطور الية الاداء المهاري وتجنب الازخاء .

٢-١-٢-٢ الممارسة والتكرار

يقصد بالممارسة التكرار المعززل لاستجابات في وجود المثيرات " أي اننا نلاحظ تحسنا تدريجيا في اداء الفرد نتيجة للتعزيز الذي قد يكون صادرا عن الفرد نفسه او قد يكون التعزيز عن طريق الامداد بالمعلومات عن نتائج استجابته سواء كانت ناجحة أو غير ناجحة^(٤). ان تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة يحتاج الى تدريب منظم وفق خطوات تعليمية او تدريبية سهلة في البداية ثم الانتقال بالتدرج الى السرعة المطلوبة والممارسة والتدريب ماهما الا محاولات متعددة يقوم بادائها المتعلم بانتظام في الصعوبة من

^(١)وجيه محجوب ؛ التعلم والتعليم والبرامج الحركية (١) عمان ، دار الفكر، ٢٠٠٢ ص ١٤٤.

^(٢)وجيه محجوب ،احمد بدري؛ اصول التعلم الحركي (الموصل،الدار الجامعية للطباعة والنشر،٢٠٠٢) ص ١٣.

^(٣) عادل فاضل علي ؛ جدولة التمرين - اساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي . (الأكاديمية الرياضية العراقية ، ٢٠٠٦)ص٢.

^(٤) الشراقوي ؛ التعلم نظريات وتطبيقات (٢ ١٩٨٧) القاهرة، مطبعة الانجلو المصرية، ١٩٨٧ ص ٢٦٤.

ويؤكد (خاطر وآخرون،) ان التكرار المعزز (الممارسة) تساعد المتعلم على إتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، وبذلك يحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل ادائها في تتابع صحيح وزمن مناسب^(١).

العوامل المؤثرة على الممارسة :

١- الفروق الفردية: هي فروق في النمو النفسي وفي القدرات العامة .

٣- الدافعية : يجب على المدرس جلب انتباه الطالبات بما يثير دافعيتهم وتحفيزهم بما يتطلب في اشباع الحاجات القريبة للطالبات.

٥- مدى الممارسة: يجب ان يكون مدى الممارسة وتكرارها وزمنها متناسبا مع نوع المهارة التي يريد ان يدرسها المدرس في الدرس لكي لا يضيع وقت طلابه ويخاطر بفقدان ميلهم مما يتسبب عنه الملل وانحدار في منحنى التعلم .

٢-٢-١-٢ جدولّة الممارسة المكثفة :

هي سلسلة من التكرارات التي يكون فيها وقت الراحة قليل جدا و اقل من وقت الممارسة و احيانا تنعدم اوقات الراحة .

وعرفها (Schmitt.1991.414) "جدولة تمنح فيها فترات الراحة او تمنح فيها فترات راحة قصيرة بين الممارسة".⁽³⁾ ان عملية توزيع الوقت من العوامل المهمة والضرورية التي تساعد على تعلم ودقة ثبات المهارة باستخدام الممارسة المكثفة الذي تؤديها الطالبة باستمرار وثبات اي ان الطالبة تؤدي المهارة بدقة وثبات مع وجود وقت قصير جدا من الراحة وهذا يعني ان المتعلم يمارس التعلم للمهارة بوقت محدد وتكرارات متسلسلة للتمرين .

٢-١-٣ المهارة الحركية (Motor Skill) :

١-٣-١-٢ ماهية المهارة الحركية :

(^١) احمد محمد خاطر (واخرون)؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية) (١٩٧٨) ١٥.

(^٢) يحيى محمد-صالح؛ مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد ١-(جامعة حلوان، ١٩٧٢) ص ٣٦٨.

⁽⁷⁾**Schmidt A. Richard. Motor learning and performance , Human kinetics Books mchapiah Illinois (1991).**

تشكل الحركات جانباً مهماً في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثة (I h t ca t cl) وبعضها حركات متعلمة (L a) كذلك التي نستخدمها في الأنشطة الرياضية على شكل مهارات (Sk II) التي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لاجل إتقانها . اما في المجال الرياضي فقد تطرق اليها (وجيه محبوب) فعرّفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها " ثبات الحركة واليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح "(١)

تصنيف المهارات الحركية :

هناك الكثير من المحاولات لغرض تصنيف المهارات الحركية ووضعها في أطر معينة لغرض سهولة التعامل معها .

- المهارات الحركية العامة والدقيقة .

- المهارات الوحيدة والمتسلسلة والمستمرة .

- المهارات المفتوحة والمغلقة .

- مهارات التحكم الداخلي والخارجي .

المهارة الحركية الارضية قيد الدراسة

- مهارة الوقوف على اليدين مع الدرجة الامامية :

ان حركات الوقوف على اليدين من الحركات الاساسية والمهمة في الحركات الارضية يجب على اللاعب إتقانها بشكل جيد لانها تشكل الاساس لبعض الحركات الارضية الاخرى كالقفزة العربية والعجلة البشرية لان اللاعب تمر خلال ادائها لهذه الحركات بالوقوف على اليدين^(٢).

النواحي الفنية للمهارة^(٣):

- القسم التحضيري : من الوقوف تمرجح قدم الارتقاء اماما لوضعها على الارض مع مرجحة الذراعين اماما عاليا ، وميل الجذع اماما اسفل مع مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا ويلاحظ وضع اليدين على الارض باتساع الصدر وفتح الاصابع مع بقاء الذراعين ممدوتين ولف المرفقين للداخل .

- القسم الرئيسي : تستمر حركة الرجل الحرة الى الاعلى مع دفع الارض بقدم الارتقاء بقوة مناسبة حتى تلتحق بالرجل الحرة وتمرجح الرجلين الى الاعلى حتى وضع الوقوف على اليدين ، وفيه يكون الجسم عموديا على الارض مرتكزا على اليدين وزاوية الكتف (١٨٠) مع عدم حدوث التقوس بالظهر .

- القسم الختامي : بعد ان يصل الجسم الى نقطة السكون يكون قد قطع نصف دائرة قدرها (١٨٠) واصبح عموديا على الارض في وضع الوقوف على اليدين .

(١) صائب عطية احمد ؛ الجمناستك للصفوف الثالثة لكليات التربية الرياضية . (بغداد ، المكتبة الوطنية ، ١٩٨١) ص ٣٧٠ .

(٢) صائب عطية احمد ، ابراهيم خليل مراد ؛ الجمناستك للصفوف الثالثة (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٥) ٣٠-٢٩ .

(٣) صائب عطية احمد ، ابراهيم خليل مراد ؛ الجمناستك للصفوف الثالثة (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٥) ٣٠-٢٩ .

ويشير (حنتوش وسعودي ،١٩٨٨) يكون النظر بين اليدين مع شد الجسم وسحب البطن للداخل والذراعان ممدوتان ثم ميلان الجسم للامام مع ضم الرأس الى الصدر والجسم مشدود والدرجة على الظهر المحدب مع مسك الركبتين ومد الجسم ثم الوقوف ^(١) .

الايخطاء الشائعة ^(٢):

- ثني الذراعين ومفصل الكتفين.
- تقوس كبير في الظهر أو ثني كبير في مفصل الورك.
- الكتفان امام قاعدة الارتكاز.
- دفع الرأس كثيرا للامام أو للخلف .
- اتجاه الاصابع للداخل .
- ارتخاء في عضلات البطن والورك والظهر .
- ارتخاء في مفصل الورك.

٢-٢ الدراسة السابقة :

٢-٢-١ دراسة العزاوي (٢٠٠٥) ^(٣) :

(تأثير اسلوبي التمرين المكثف والموزع في التعلم الاتقاني لبعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني)

هدفت الدراسة التعرف على كيفية استخدام وحدات تعليمية باسلوبي التمرين المكثف والموزع في التعلم الاتقاني لبعض المهارات الاساسية لبساط الحركات الارضية في الجمناستك . تم اختيار العينة بالطريقة العمدية طلاب الصف الثاني - قسم التدريس في كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد وبواقع (٣٦) طالبا قسموا على ثلاث مجاميع ، اذ خضعت المجموعة الاولى للتمرين المكثف في التعلم الاتقاني والمجموعة الثانية التمرين الموزع في التعلم الاتقاني أما المجموعة الثالثة فكانت المجموعة الضابطة التي طبق عليها الاسلوب المتبع في الكلية بمعدل وحدتين في الاسبوع ولمدة ثلاثة اشهر .

وقد اظهرت النتائج ما يلي :

-طريقة التعلم الاتقاني ملائمة لتعليم مهارات الجمناستك ومنها مهارة الصعود بالكب .
ومن خلال ماتم عرضه من النتائج فقد توصل الباحث الى العديد من الاستنتاجات ومن أهمها :

^(١) معيوف ذنونحنتوش ،عامر محمد سعودي ؛ المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال (الموصلي ، دار الكتب للطباعة والنشر ،١٩٨٨) ص ١٨٣ .

^(٢) صائب عطية احمد،عبد السلام عبد الرزاق؛ الاسس العملية والتعليمية للحركات الجمناستكية (الموصلي ،دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، ١٩٧٩) ص ٢٧ .

^(٣) خليل ابراهيم احمد عباس العزاوي ؛ تأثير اسلوبي التمرين المكثف والموزع في التعلم الاتقاني لبعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك : (اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،٢٠٠٥) .

لقد اثبت كل من (اسلوب التمرين المكثف في التعلم الاتقاني ،اسلوب التمرين الموزع في التعلم الاتقاني التقليدي) فاعليتهم في التأثير على حدوث التعلم في بعض مهارات الحركات الارضية بالجمناستك .
اما أهم التوصيات :

ضرورة التأكيد على استخدام اسلوب التمرين الموزع في التعلم الاتقاني للمهارات ذات الصعوبة والجهد العضلي العالي .

٣-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث "حيث يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البث العلمي لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الاساسية باستثناء متغير واحد ،حيث يقوم الباحث بتطويره او تغييره بهدف قياس تأثيره العلمي" (١).

٣-٢ مجتمع البحث وعينه :تكون مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الثالثة /كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ والبالغ عددهن (١٨) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية وتكونت من (١٢) طالبة يمثلون نسبة (٦٦.٦٦٦) من مجتمع الاصل .قسموا الى مجموعتين الاولى تجريبية والثانية ضابطة وبواقع (٦)طالبات لكل مجموعة ، بعد ان استبعدت الباحثة عددا من افراد عينة البحث والجدول (١) يبين ذلك :

(١) مجموعتي البحث وحجم العينة والاسلوب التعليمي

مجتمع البحث	المجموعة	حجم العينة	الاسلوب التعليمي	المستبعدون
١٨	التجريبية	٦	جدولة التمرين المكثف	المؤجلون
	الضابطة	٦	الاسلوب الاعتيادي	التجربة الاستطلاعية
المجموع	المجموع	١٢		المجموع

٣-٣ تكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ المجموعتين من حيث الكتلة والطول والعمر و بعض عناصر اللياقة البدنية التي تؤثر في تعلم المهارة قيد البحث والاختبارات المناسبة لها التي تم تحديدها من قبل ذوي الخبرة والاختصاص في مجال مادة الجمناستك من اجل ضبط المتغيرات والجدول (٢) يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات الكتلة والطول والعمر وعناصر اللياقة البدنية المختارة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (٢)

(١) نوري ابراهيم الشوك،رافع صالح فتحى الكبيسي؛ دليل البحوث لكلية الابحاث في التربية الرياضية ، (بغداد)،(٢٠٠٤) ص ٨٥.

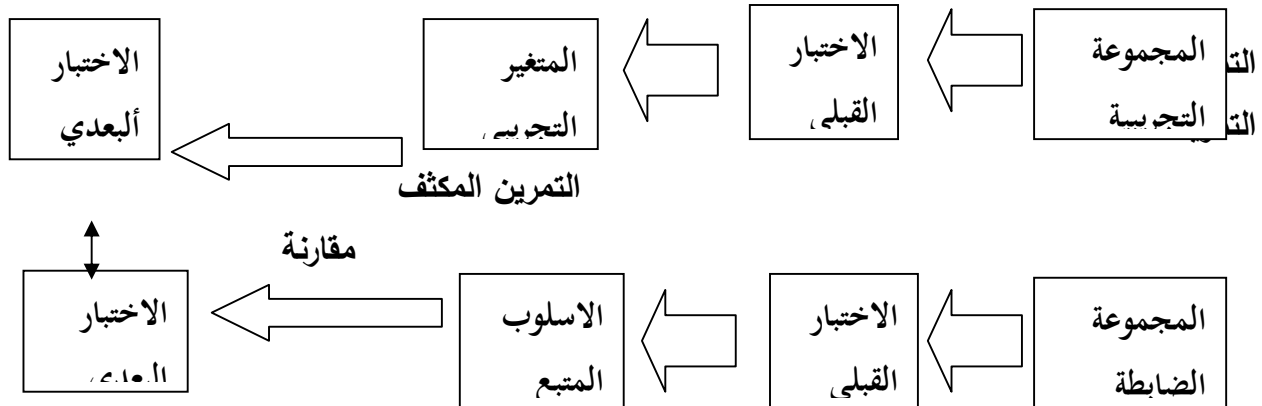
تكافؤ عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥٦,٩١٦	٥,٢٦٤	٥٦	٠,١٧٤
الوزن	كغم	٥٨,٠٨٣	٥,٥٣٤	٥٨	٠,٠٣٢
العمر	سنة	٢٣,٢٥٠	٠,٤٥٢	٢٣	٠,٥٥٣
الجري المكوكي	ثانية	١٤,١٣٤	٠,٨٩٢	١٣,٥٠	٠,١٥٠
شناو	عدد مرات	٥٦,٧٥٠	٧,٣٠٠	٥٥	٠,٢٣٩
تمرين بطن	عدد مرات	٣٢,٧٥٠	٧,٣٧٤	٣٢	٠,١٠١
توازن	ثانية	٥٧,٨٣٣	٢,٣٢٩	٥٧	٠,٣٥٧
مرونة	سم	١٨,٥٠٠	٣,٨٤٩	١٨	٠,١٢٩

* حجم العينة الكلي (١٢)

من الجدول (٢) يتبين ان قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين (١+) مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث الامر الذي يحقق تكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كلها .

٣-٤ التصميم التجريبي : استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعة الضابطة والتجريبية العشوائية الاختبار المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي .



شكل (١) يوضح التصميم التجريبي

٣-٥ الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث :

٣-٥-١ الاجهزة :

١-كاميرة فيديو نوع (So y) .

٢-ميزان الكتروني .

٣- مقياس الطول لقياس طول الطالبة بالسنتيمتر .

٤- جهاز عارضة التوازن .

٥- بساط الحركات الارضية .

٣-٥-٢ الادوات :

١- ساعة توقيت .

٢- صافرة .

٣- شواخص عدد (٢) .

٤- قرص مدمج عدد (٨) .

٥- شريط قياس .

٣-٥-٣ وسائل جمع المعلومات :

١- المصادر العربية والاجنبية.

٢- المقابلات الشخصية .

٣- استمارات الاستبيان .

٤- استمارة تقويم الاداء الحركي .

٥- القوانين الاحصائية

٦- الاختبارات والقياس

٣-٦ البرنامج التعليمي :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ، تم وضع البرنامج التعليمي لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية للطالبات باستخدام فاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف ، تم عرضه على مجموعة من المختصين في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي في الجمناستك* وحصل على نسبة اتفاق (١٠٠%)

١-أ.د عبد الكريم السامرائي - طرائق تدريس -جامعة تكريت

٢-أ.د افراح ذنون - طرائق تدريس جمناستك. - جامعة الموصل

٣-أ.د هدى شهاب جاري - بايومكانيك جمناستك- جامعة بغداد

وقد تضمن البرنامج التعليمي على (٦) وحدات تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع لكل من المجموعة التجريبية والضابطة والجدول (٣) يبين اقسام ومحتوى الوحدة التعليمية . والزمن المخصص لكل منهما . مع مراعاة تدرج التمرينات في الوحدة التعليمية من السهل الى الصعب وعدد التكرارات للمهارة في البرنامج التعليمي .

الجدول (٣)

اقسام ومحتوى الوحدة التعليمية والزمن لكل منها

الفعاليات	الزمن بالدقيقة	اقسام الوحدة التعليمية
النشاط الاداري الاحماء العام	د. ٢٥	القسم الاعدادي
تهيئة الادوات ومتطلبات الدرس واخذ الحضور استعدادا لبداً الدرس .	د. ٥	المقدمة
- تهيئة عامة لجميع اجزاء الجسم باعطاء تمارين متنوعة وشاملة.	د. ٨	الاحماء العام
- التاكيد على اهمية التمارين التي تخص المهارة	د. ١٢	الاحماء الخاص
شرح وعرض التمارين امام الطالبات	د. ٦٠	القسم الرئيسي
	د. ٢٠	النشاط التعليمي
- اعطاء ملاحظات عن الاداء الصحيح - عملية النهوض للوقوف على اليدين بالخطف والثبات على الجدار ضرب الجدار بالرجلين - عملية النهوض للوقوف على اليدين بالخطف والثبات على الجدار - والعودة الى الارض بالسرعة ودفع الرجلين من قبل الزميل - الوقوف على اليدين من النهوض الفردي بمساعدة الزميل من الجانب والثبات لمدة (١٠ ثا) - الوقوف على اليدين من النهوض الفردي على الجدار بدون مساعدة الزميل - الوقوف على اليدين - متبوع بالدجرجة الامامية المكورة تمارين تهدئة واسترخاء ثم اداء تحية الانصراف.	د. ٤٠	النشاط التطبيقي
	د. ٥	القسم الختامي

٧-٣ اجراءات البحث

٣-٧-١ - التجربة الاستطلاعية :

- الباحثة تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (٤) طالبات من عينة البحث وهم من خارج عينة التجربة الرئيسية وذلك للوقوف على :
- التعرف على صلاحية البرنامج التعليمي للتطبيق .
 - التعرف على صلاحية بساط الحركات الارضية لاجراء الاختبارات .

- التعرف على الوقت المستغرق في تطبيق الوحدة التعليمية .

- التعرف على المعوقات التي تصادف حدوثها عند اجراء التجربة الاساسية .

- تحديد زمن الاداء وعدد التكرارات لكل طالبة للمهارة .

٣-٧-٢ تقييم مستوى الاداء المهاري:

قامت الباحثة باعداد استمارة خاصة لتقييم الاداء وعرضها على الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص* وقد حددوا الشكل الظاهري للمهارة وحسب اقسامها التحضيرية - الرئيسي - الختامي . مع تحديد نسب الدرجات لكل قسم كما في الملحق (١). وحصلت استمارة تقييم الاداء على اتفاق الخبراء بنسبة (١٠٠%) .

ويتم تقييم المهارات بأحدى الطريقتين وهما :

الطريقة الاولى : اداء الحركة وتقييمها بوساطة الخبراء عن طريق المشاهدة (الملاحظة المباشرة) .

الطريقة الثانية : تسجيل الاداء فيديو على فلم (CD) ثم عرضها بواسطة جهاز العرض وتحليلها من قبل الخبراء لغرض التقييم (الملاحظة غير المباشر)^(١) .

وقد استعانت الباحثة بالطريقة الثانية(الملاحظة غير المباشرة) لتقييم الاداء المهاري في تعلم وانتقان مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية ، اذ قامت الباحثة بتحويل افلام الاختبارات المصورة من الكاميرا الى الحاسبة ومنها الى اقراص ليزيرية تسهل القائمين بالتقييم . وذلك بتقسيم الاقراص (CD) على النحو الاتي :

- ملف رقم (١) باسم الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

- ملف رقم (٢) باسم الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

تم تقييم الاداء من قبل اربعة محكمين** من خلال مشاهدة العرض الفيديوي للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وفق استمارة التقييم ملحق (٢) اذ استخرجت الدرجة بحذف اعلى واوطأ درجة وتجمع الدرجتان الوسطيتان وتقسم على اثنين للحصول على الدرجة النهائية لكل مهارة .

٣-٧-٣ الاختبارات القبلية :

* ١-أ.د- افراح ذنونونس / جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

٢-أ.م.د ندى عبد الحميد علي/ جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

٣-م.د لقاء عبد المطلب /جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

٤-م.د نغم مؤيد / جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

(١) وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) ص ١٢-٢٧٣ .

** ١-أ.د- افراح ذنونونس / جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

٢-أ.م.د ندى عبد الحميد علي/ جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

٣-م.د لقاء عبد المطلب /جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

٤-م.د نغم مؤيد / جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

بعد تنفيذ وحدة تعليمية (تعريفية) للمهارة قيد البحث . اجري الاختبار القبلي للاداء للمجموعتين في يوم ٢٠١٣/١٢/٨ في الساعة العاشرة والنصف صباحا وتم تصوير الاختبار وخرنه في ملف **ملف رقم (١) .

٣-٧-٤ تجربة البحث الرئيسية: تم تنفيذ (٦) وحدات تعليمية لتعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع .

المجموعتان مختلفتان في القسم الرئيسي ومتشابهتان في القسم الاعدادي والختامي .

٣-٧-٥ الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم ٢٠١٤ / ١/٨ في الساعة العاشرة والنصف صباحا للمجموعتين وكان الاختبار في نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبلية

٣-٧-٦ الوسائل الاحصائية :

١-الوسط الحسابي

٢-الوسيط

٣-الانحراف المعياري

٤-معامل الالتواء

٥-اختبار (t) للعينات المترابطة وغير المترابطة

٦-النسبة المئوية

٧-قانون نسبة التطور

وعولجت باستخدام الحاسوب الالكتروني وبنظام (p)

٤-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج وتحليلها :

٤-١-١ عرض نتائج الاداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها.

الجدول (٤)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (S) ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للمهارة قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة S	الدلالة
		س	ع	س	ع		
مهارة الوقوف على اليدين	درجة	١,٨٢٣	٠,٢٥٨	٤,٩٥٨	١,١٢٢	٠,٠٠١	معنوي

*معنوي اذا كانت قيمة (S) $> ٠,٠٥$

من الجدول (٤) يتبين ان الوسط الحسابي لمهارة الوقوف على اليدين في الاختبار القبلي بلغ (١,٨٢٣) بانحراف معياري (٠,٢٥٨) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٤,٩٥٨) بانحراف معياري

(١,١٢٢) وكانت قيمة (S) (٠,٠٠١) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي ولمصلحة الاختبار البدي .

٤-١-٢ عرض نتائج الاداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبدي وتحليلها .

الجدول (٥)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (S) ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبدي للمهارة قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البدي		قيمة S	الدالة
		س	ع	س	ع		
مهارة الوقوف على اليدين	درجة	١,٩١٦	٠,٣٧٦	٧,٤١٦	٠,٩٧٠	٠,٠٠٠	معنوي

*معنوي اذا كانت قيمة (S) $0.05 >$

من الجدول (٥) يتبين ان الوسط الحسابي لمهارة الوقوف على اليدين للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (١,٩١٦) بانحراف معياري (٠,٣٧٦) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البدي (٧,٤١٦) بانحراف معياري (٠,٩٧٠) وكانت قيمة (S) (٠,٠٠٠) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي ولمصلحة الاختبار البدي .

٤-١-٣ عرض نتائج مهارة الوقوف على اليدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البدي وتحليلها .

الجدول (٦)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (S) ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البدي للمهارة قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة S	الدالة
		س	ع	س	ع		
مهارة الوقوف على اليدين	درجة	٤,٩٥٨	١,١٢٢	٧,٤١٦	٠,٩٧٠	٠,٠٠٠	معنوي

*معنوي اذا كانت قيمة (S) $0.05 >$

من الجدول (٦) يتبين ان الوسط الحسابي لمهارة الوقوف على اليدين في الاختبار البدي لمجموعتي البحث بلغ (٤,٩٥٨) بانحراف معياري (١,١٢٢) للمجموعة الضابطة في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٧,٤١٦) بانحراف معياري (٠,٩٧٠) وكانت قيمة (S) (٠,٠٠٠) مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى خطأ (٠,٠٥) وامام درجة حرية (١٠) ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٤-٢ مناقشة النتائج :

من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم المهارة قبـد البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت بعض التمرينات وفق جولة التمرين المكثف . وتعزو الباحثة هذا التطور في نتائج الاختبار البعدي لمصلحة المجموعة التجريبية لفاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف وهذا يرجع الى ان الاسلوب التعليمي عمل على تحسين مستوي الاداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين

٥-الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١-ان للتمرينات المستخدمة فاعلية في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطلـالبات.

٢-أثر البرنامج التعليمي فاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية .

٣-اظهرت النتائج ان نسبة التطور لدى افراد المجموعة التجريبية كان اكثر تطورا من افراد المجموعة الضابطة في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطلـالبات.

٥-٢ التوصيات

١-ضرورة استخدام بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم مهارات اخرى على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطلـالبات.

٢-اجراء دراسات مشابهة باستخدام بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف على اجهزة اخرى في الجمناستك .

3-استخدام البرنامج التعليمي المتضمن بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف لبقية الالـعاب الفردية ولمراحل عمرية مختلفة .

المصادر

- احمد محمد خاطر(وآخرون)؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية،(١٩٧٨) ١٥.
- الشرقاوي-أنور محمد ؛ التعلم نظريات وتطبيقات ، ط٢ ١٩٨٧ (القاهرة، مطبعة الانجلو المصرية، ١٩٨٧) ص ٢٦٤.
- خليل إبراهيم احمد عباس العزاوي ؛ تأثير أسلوب التمرين المكثف والموزع في التعلم الاتقاني لبعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك : (أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،٢٠٠٥).
- صائب عطية احمد ، إبراهيم خليل مراد؛ الجمناستك للصفوف الثالثة (بغداد، مطبعة جامعة بغداد،١٩٨٥) ٢٩-٣٠.
- صائب عطية احمد،عبد السلام عبد الرزاق؛ الأسس العملية والتعليمية للحركات الجمناستيكية ،(الموصل ،دار ابن الأثير للطباعة والنشر، ١٩٧٩) ص ٢٧.
- قاسم لزام صبر؛ أثر بعض طرائق الاكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية ،١٩٩٧) ص ٢٣.
- محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت ،دار العلم، ١٩٨٢) ص ١٤٢.

- معيوف ذنون حنتوش ، عامر محمد سعودي ؛ المدخل في الحركات الأساس لجம்பاز الرجال ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) ص ١٨٣ .
- نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي محمود؛ ط٢ (الموصل ، دار الكتب ، ٢٠٠٠) ص ١٧ .
- نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح فتحي الكبيسي؛ دليل الأبحاث لكلية التربية الرياضية ، (بغداد ، (ب.م)) ٢٠٠٤) ص ٨٥ .
- وجيه محجوب ، احمد بدري؛ أصول التعلم الحركي ، (الموصل، الدار الجامعية للطباعة والنشر، ٢٠٠٢) ص ١٣ .
- وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) ص ١٢-٢٧٣ .
- وجيه محجوب ؛ التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط١ (عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٢) ص ١٤٤ .
- يحيى محمد-صالح؛ مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد السادس ، العدد ١ (جامعة حلوان ، ١٩٧٢) ص ٣٦٨ .
- Schmitt A. , Cha . Moto I a a p fo ma c , Huma k t c Book mchap ah III o (1991).

الملاحق

ملحق (١)

استبيان التقييم لتوزيع الدرجة حسب أجزاء المهارة

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم (فاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطلبات على بساط الحركات الارضية) على طالبات المرحلة الدراسية الثالثة /كلية التربية الرياضية ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية تأمل الباحثة مساعدتكم واسهامكم الخير والبناء في كيفية توزيع الدرجة الجزئية والنهائية لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية وازافة ماترونه مناسباً .

مع فائق الشكر والتقدير ..

ملحق (٢)

السادة المقومين المحترمين

الاستاذ الفاضل ----- المحترم

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم ((فاعلية بعض التمرينات وفق جدولة التمرين المكثف في تعلم واتقان مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطلبات على بساط الحركات الارضية) على طالبات المرحلة الدراسية الثالثة/ كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت ونظرا لما تتمتعون به من خبر وكفاءة علمية في التحكيم تأمل الباحثة مساعدتكم في وضع الدرجات لكل من افراد المجموعة التجريبية والضايطة علما ان الدرجة تكون على اساس الشكل الظاهري للحركة وللأقسام الثلاثة للحركة (التحضيرية - الرئيسي - الختامي) وحسب ما مبين في الاستمارة للمهارة قيد البحث من خلال المشاهدة التصويرية) والذي تمت الموافقة عليه بعد اخذ اراء الخبراء .

مع شكري وتقديري لكم ---

المرفقات

- C D قرص مدمج يبين اداء المهارة لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

درجة الحكام للمختبرين

نوع الاختبار

١-تقييم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية حسب أراء الخبراء هي :

-القسم التحضيري : ٢

- القسم الرئيسي : ٥

- القسم الختامي : ٣

ت	الاسماء (المجموعة التجريبية) ب ا	درجة القسم التحضيري	درجة القسم الرئيسي	درجة القسم الختامي	المجموع
١-	شيرين محمد				
٢-	ايتاس عطا الله				
٣-	هديل جاسم				
٤-	وسن تقي				
٥-	صبا الجبوري				
٦-	منار ثائر				
	اسماء المجموعة الضابطة				
١-	هبة حسين				
٢-	ميادة خالد				
٣-	ملكة				
٤-	شهد تور الدين				
٥-	عائشة جمال				
٦-	ضحى بدري				