

تأثير تمارين تعليمية باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية  
والمهارية الخاصة بمرحلة جهازي المتوازي والعقلة بالجمناستك الفني للرجال

م.د. حيدر صبيح نجم ، م.م. قحطان محمد جبار

العراق. جامعة ميسان. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Haida\_33@yahoo.com

### الملخص

هدف الدراسة : التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة وتمارين القدرات الحركية وأساليب المهارة في تعلم وإتقان وتطوير مهارة المرحلة لجهازي المتوازي والعقلة بالجمناستك الفني للرجال.

استخدم الباحثان البرنامج التعليمي على عينة قوامها (٣٠) طالب من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لفرعي العلوم التطبيقية والنظرية اجامعة ميسان، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية (فرع التطبيقي) وضابطة (فرع النظري) بواقع (١٥) طلاب لكل مجموعة وبواقع (٢) وحدات تعليمية في كل اسبوع ولمدة (٢.٥) أشهر، وتخلل المنهاج تمارين على أجهزة (جهاز عقلة ومتوازي واطى)، وأدوات (حبال مطاطية ، وأحزمة تثبيت) ووسائل مساعدة وسمعية وبصرية، واستمر تطبيق البرنامج مدة (١٠) أسابيع أي (٢٠) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين أسبوعياً للتجريبية، وقد استخدم الباحث مبدأ التدرج في تعليم مهارة قيد البحث للجهازين، حيث استخدم في البداية جهاز العقلة الواطى والمتوازي مختلف الارتفاع وابسطه إسفنجية عالية تحت الجهازين وكذلك استخدمت المساعدة اليدوية (وقوف مساعدين قرب الجهازين). وأعطيت لكلا المجموعتين (٦٠) محاولة باستخدام أبسطه إسفنجية لكلا الجهازين لغرض الأمان والسلامة عند المحاولات التي من خلالها تخطت المجموعة التجريبية عنصر الخوف والقلق من المرجحات الطويلة على الجهازين والتي هي اساس لأداء بقية متطلبات الجهازين من المهارات الصعبة الأداء.

وتضمن البحث أهم القدرات الحركية والمهارية وتم اختيارهن من خلال توزيع استبانات على خبراء ذوي الاختصاص والخبرة وعددهم (١٣) خبير. وكانت أهم النتائج التي توصل إليها البحث فقد ثبت فاعلية استخدام الوسائل المساعدة والتمارين التعليمية الحركية وأساليب الخاص بالمهارة في تعليم مهارة قيد البحث للجهازين بشكل أفضل وكان له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء القريب للأمثل لمهارة الطلبة من خلال توفير السلامة وعدم الخوف والتردد من الوقوع بالإصابات وبالتالي رفع مستوى الأداء الحركي والمهاري لبقية مهارات الجهازين للطلبة في المحاضرات العملية.

الكلمات المفتاحية : تمارين تعليمية ، وسائل مساعدة ، القدرات الحركية ، بالجمناستك الفني للرجال

The effect of teaching exercises using aids in the development of  
some motor abilities and weighted skill of the parallel and  
acupressure devices in the men's technical gymnastics .

Lect.Dr . Haidar Sabeeh Najem, Assistant Lect. Qahtan Mohammed Jabbar  
Iraq. University of Maysan. College of Physical Education and Sports Sciences  
Dr.Haida\_33@yahoo.com

---

Abstract

The study objective is to identify the effect of the use of some aids and exercises of motor abilities and skill in learning , mastering and developing the weighted skill of the parallel and acupressure devices in the men's technical gymnastics .

The researcher used the educational program on a sample of (30) students from the second stage in the Faculty of Physical Education and sport Sciences of the branches of Applied Sciences and the theory / University of Maysan, divided into two experimental groups (Applied Branch) and a control (theoretical branch) by 15 students per group, 2) Educational units per week for 2.5 months. The approach included exercises on devices (a machine of acupressure and parallel and low devices), tools (rubber ropes, belts) and aids, audio and visual aids. The program continued for 10 weeks, (20) units and two units per week for experimental. The researcher used the principle of gradual education in skill Under consideration for two devices, where initially low and parallel acupressure device a bar and parallel of various heights and a spongy mats under high spongy were used as well as manual assistance ( standing assistants near the two devices). Both groups were given an 60 attempts to use spongy mats for both devices for the purpose of safety and in the attempts by which the experimental group exceeded the element of fear and anxiety of the long weights on the two devices, which are the basis for the performance of the rest of the requirements of .the two devices of difficult skills performance

The research included the most important motor skills, and skills were chosen through the distribution of questionnaires to experts with expertise and experience number (13) experts. The most important results of the research proved the effectiveness of the use of aids and exercises and the motor educational method of skill in teaching the skill in search of the two devices better and had a positive impact in raising the level of performance near optimum for the skill of students by providing safety and non-fear and frequency of injury and therefore raising the level of motor and skill performance of the rest of the skills of the two organs in .the practical lectures

Keywords: Teaching exercises, aids, motor abilities, men's gymnastics

١- المقدمة :

يعد التعلم الحركي احد فروع العملية التعليمية والتي تميز حياة الكائن الحي، حيث لا يخلو النشاط البشري بمختلف أنواعه من التعلم والتعلم الحركي، وتتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي في عملية انتقال المعلومات من المدرب أو المدرس إلى اللاعب أو التلميذ، كذلك في التغيرات في السلوك الحركي والنتيجة من العملية التعليمية والتي تهدف إلى إكساب المتعلم أو اللاعب صفات أو قدرات حركية ومهارية. وتعد رياضة الجمناستك من أوائل الرياضات التي ترقى بأداء الرياضي الى حدود المتعة وتحتل موقعا بين الفعاليات الرياضية الفردية لأنها العمود الأساس لكل الألعاب الرياضية في النشاط الخاص والتي قد شهدت تطوراً ملحوظاً بفضل الدعم والرعاية الكبيرة من الكليات التربوية والباحثين في هذا المجال في تطوير أجهزة أعدت خصيصاً لتعليم الحركات الصعبة والتي تعتمد بشكل كبير من خلال استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المساعدة في التعلم مهارة قيد البحث والتي تصب في مصلحة العملية التعليمية لتحسين المسار الحركي من خلال تنمية عناصر اللياقة الحركية والمهارية الخاصة لأن أي طلوع أو دوران حول الجهاز يتم خلال المرحلة. وتعد مهارة المرحلة في اجهزة المتوازي والعقلة هي من المتطلبات الخاصة والتي يتحتم القيام بها في بداية كل فعالية على الجهازين وهي مفتاح لكافة تمارين الاستناد والتعلق في زيادة كمية الحركة الزاوية بالتحضير لحركات الترك وإعادة المسك والهبوط لغرض الربط وزيادة التعجيل بالدوران.

لذا تكمن أهمية البحث في اعداد برنامج لتمرينات تعليمية حركية وتمرينات بأسلوب مهارية وبوسائل ميكانيكية واجهزة وأدوات مساعدة سمعية وبصرية غرضها تطوير أهم القدرات الحركية والمهارية لمهارة قيد البحث يتيح للمتعلمين من طلبة الكلية استغلال الوقت والجهد وسرعة تطور الأداء وبالإضافة الى الخوض في هكذا بحوث تخص أجهزة الجمناستك كونها تتطلب مسارات حركية خاصة ودقة في الأداء الحركي وبذلك سوف يساهم هذا البحث في حل مشكلة من مشاكل التعليم لمهارات المرحلة الاساسية في حقل جمناستك الأجهزة للرجال ضمن العملية التعليمية الجامعية وإيجاد السبل الكفيلة والحلول الناجحة لها.

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة كونهما تدريسي في كلية التربية الرياضية ومدرسا لمادة الجمناستيك ومن خلال مشاهدتهما المتكررة في سير عملية تعليم المهارات الأساسية وجدا أن هناك صعوبة في بطئ تعلم اغلب الطلاب لهذه المهارة وذلك لوجود نوعا ما من الصعوبة في أدائها وخاصة على المتوازي تكون اغلبية المرجحة من الحوض وليس من الأكتاف لخوف الوقوع بخلع بالأكتاف بجسم منتصب كما لاحظا تراجع وتدني في المستوى الحركي والمهاري لهذه المهارة لدى الطلاب في ضوء نتائج الامتحانات العملية ضمن المنهاج الدراسي المقرر لذا ارتأى الباحثان في دراسة هذه المشكلة والإجابة على التساؤلات الآتية:-

١- ما القدرات الحركية والمهارية الخاصة بجهازي المتوازي والعقلة قيد الدراسة والتي ينبغي تحسينها لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للوصول للأداء التكنيكي الأمثل للمرجحة ؟

٢- ما مواصفات تمارين البرنامج التعليمي المقترح وأسلوب المهارة والأهداف والمحتوى وطرق التدريس والتعلم والوسائل التعليمية النموذجية وأساليب التقويم (الذي يحسن القدرات الحركية الخاصة لمهارة قيد البحث لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

٣- مدى مساهمة البرنامج التعليمي المقترح من خلال التمرينات المختارة والمساهمة تحسين الأداء الحركي والمهاري الخاص لمهارة قيد البحث من خلال توفير الوسائل الميكانيكية والسمعية والبصرية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟ كلها لغرض إزالة عامل الخوف والتردد من وقوع اصابات الكتف اثناء المرجحة للجهازين لدى كثير من الطلبة وشعورهم بالأمان والتشويق والتي قد تسهم فعلا في التعرف على إيجاد وسائل علاجية أفضل تساعد في تعليم الطلاب وتوئلهم في التغلب على صعوبة أداءهم الحركي، ومن ثم توظيفها ومعرفة تأثيرها في تطوير بقية مهارات الجهازين المختلفة الصعوبة. ويهدف البحث الى :

١- إعداد تمرينات تعليمية لتنمية بعض القدرات الحركية والمهارية والخاصة بمهارة المرجحة لجهازي المتوازي والعقلة بالجمناستيك الفني للرجال.

٢- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية في تنمية بعض القدرات الحركية والمهارية والخاصة بمهارة المرجحة لجهازي المتوازي والعقلة بالجمناستيك الفني للرجال.

٣- التعرف على نسبة التطور للمجموعة الافضل في بعض القدرات الحركية والمهارية والخاصة بمهارة المرجحة لجهازي المتوازي والعقلة بالجمناستيك الفني للرجال.

٤- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات الحركية والمهارية القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٢- اجراءات البحث :

١-٢ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين) نظرا لملائمة لطبيعة المشكلة .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

يعد اختيار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لفرعي النظري(الضابطة) والتطبيق(التجريبية) والبالغ مجتمع عددهم (٤٥) طالب ويشكلون نسبة(٨٨%) على شعبتين (٢,١) وتم اختيار العينة البالغ عددهم (٣٠) طالب بشكل عشوائي بأسلوب القرعة الأرقام الزوجية بالتسلسل وتم استبعاد (٥) طلاب بسبب الغياب واستخدام (١٥) طالب للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم في التجربة الرئيسية لتقادي الانحياز وجدول (١) يبين نسب حجم العينة.

الجدول (١) يبين نسب حجم العينة

النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	مجتمع البحث
-----	٤٥ طالب	المجتمع أكمله
%٦٦	٣٠ طالب	عينة البحث
%٢٢	١٠ طلاب	التجربة الاستطلاعية
%١١	٥ طلاب	المستبعدين للغياب والإصابة
%٨٨	٤٠ طالب	المجموع

وقد تم تكافؤ العينة إحصائيا في كل من متغيرات(الطول، الوزن، العمر). والمتغيرات الحركية والأداء المهاري لكلا الجهازين وجدول (٢) أدناه يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التكافؤ.

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التكافؤ

عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن-٢=٣٠-٢=٢٨)

مستوى الدلالة	قيمة t		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			القياسات والاختبارات الحركية والمهارية
	الجدولية	المحسوبة						
			ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	٢.٠٤٨	٠.٥١٠	١.٢٢	٢٢.٢	١.٤	٢١.٩	شهر/عام	العمر
غير معنوي		٠.٤٨٥	١.٣٥	١٦١.٣٥	١.٨٤	١٦١.٧	م/سم	الطول
غير معنوي		١.٧١١	١.٢٨	٥٦.٤٥	٠.٧٤	٥٥.٦٥	الكتلة/كغم	الوزن
غير معنوي		٠.٧٥٠	٤.٠٢٠	١٠.٣٠	٤.٦٣٧	١١.٤٥	م/سم	مرونة
غير معنوي		١.٣٦٥	٠.٥٢٩	٧.٦١٥	٠.٥٩٧	٧.٨٤٥	ثا	رشاقة
غير معنوي		١.١٠١	٠.٥٥٠	٣.٧٠٠	٠.٤٠٥	٣.٥٦٣	ثا	توافق حركي
غير معنوي		١.١٢٠					درجة	مرجحة المتوازي
غير معنوي		٢.٠٢٠	١.٤٤٠	٤.٦١	١.٠١٢	٣.٢٥	درجة	مرجحة العقلة

٢-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

- مصادر عربية وأجنبية
  - أجهزة جمناستك متوازي وعقلة منخفضة وشريط قياس (فيتة)
  - صندوق خشبي مقسم مختلف الارتفاع
  - متوازي واطئ بارتفاع (٥٠) سم وحلق واطئ
  - مسطرة جونس المقسمة وكرات طبية
  - حبال مطاطية وابطسه إسفنجية ولوحة النهوض (قفاز)
  - ساعة توقيت واستبانة واستمارة تقييم الأداء
  - أدوات مكتبة (أوراق وأقلام) وبورك للتخطيط وطباشير
  - شريط قياس وكارتات صفراء وحمراء وشواخص عدد (٢)
  - حزام أمان يدوي وجهاز وثب عالي
  - حبل على ارتفاع (١.٤٠م) وحبال تسلق للتقوية وحبال مطاطية.
  - أثقال مختلفة وحزام أمان معلق (لونجا)
  - أقماع تدريب عدد (٤)
- ٢-٤ الإجراءات الميدانية للبحث :

٢-٤-١ تحديد متغيرات القدرات الحركية :- استعان الباحثان بالمصادر والمراجع الخاصة للتدريب الرياضي بالجمناستك لغرض تحديد أهم المتغيرات الخاصة بالأداء الحركي ووضعها في استمارة استبيان ومن ثم عرضها على الخبراء والمختصين في الاختبارات والقياس وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استخراج الأهمية النسبية لكل اختبار ، وتم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة ( ٦٥% فما فوق ) (ديوبولد، فان دالين ، ١٩٨٠، ص١٧٠) وكما مبين في الجدول (٣) أدناه.

الجدول (٣) يبين استخراج الأهمية النسبية

ت	القدرة الحركية الخاصة	ت	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	المرونة	١	ثني الجذع من الوقوف على صندوق ارتفاع (٥٠سم)	١	٧.٦٩%
		٢	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	١١	٨٤.٦٢%
		٣	التقوس من الخلف للانبطاح	١	٧.٦٩%
٢	الرشاقة	١	الجري المكوكي أو سباق المكعبات ٩×٤م	١٠	٧.٦٩%
		٢	الركض المرتد ١٠×٢م	٢	١٥.٣٨%
		٣	الركض الزكزاكي (٢×٤م) بوجود اربع حاجز أو أقماع	١	٧٦.٩٢%
	التوافق	١	اختبار نط الحبل	١	٧.٦٩%
		٢	الجري على شكل رقم 8	٣	٢٣.٠٨%
		٣	اختبار الدوائر الرقمية	٩	٦٩.٢٣%

٢-٤-٢ تحديد متغيرات المهارة : قام الباحثان بتعيين مهارات المرشحة الأساسية على جهاز المتوازي من الاستناد الأمامي والمرشحة الطلوع الامامي والخلفي للوقوف الموازي الخلفي لجهاز العقلة .

٥-٢ الاختبارات المستخدمة بالبحث :

١-٥-٢ الاختبارات الحركية المستخدمة :

٢-٥-١-١ اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل (المرونة) :

(علي سلمان الطرفي ، ٢٠١٢ ، ص٥٤)

- الهدف من الاختبار :

قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل .

- الأدوات المستخدمة :

مسطرة جونسون المدرجة الموضوعة فوق صندوق بعلو القدمين وملاصقة لهما بحيث لا تعيق مد مشطي الذراعين الى ابعد مسافة من فوق اصابع القدمين الملاصقتين على الارض من الجلوس الطويل

- إجراءات الاختبار :

عند الإشارة يبدأ المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين الأرض ويحاول المختبر مد الذراعين أماما على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة ويجب البقاء ثابتا (٢-٣ ثا) وتعطى له من (٢-٣) محاولة .

- حساب الدرجة :

تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه . وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية

٢-٥-١-٢ اختبار جري الزكراك المتعرج بالزمن (٤×٢م) :

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ١٩٨٢ ، ص٢٥٤)

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة) أثناء الجري

- الأدوات المستعملة :

شريط قياس، وعدد كراسي أو أقماع تدريب (٤) وعدد (٢) ساعة إيقاف للزمن.

- تعليمات الاختبار :

يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند نقطة (أ) وعند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي أو الأقماع على شكل (٨) ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير، ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب).

- حساب الدرجات :



درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب (٠,١) عشر من الثانية.

٢-١-٥-٢ اختبار الدوائر المرقمة :

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠١ ، ص ١٥٤)

- الهدف من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين القدم والعين .

- الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف وطباشير لتخطيط دوائر على الأرض.

- تعليمات الاختبار :

يرسم على الأرض ( ٨ ) دوائر ، على أن يكون قطر كل منها ( ٦٠ ) سم، وترقم الدوائر من

(٨-١)

- تعليمات الاختبار: يقف المختبر داخل دائرة رقم (١) وعند الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالقدمين

معا الى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) وحتى الدائرة رقم (٨) بأقصى

سرعة . ويعطى المختبر ثلاثة محاولات ويحسب زمن أفضل محاولة .

- حساب الدرجات :

يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ لحظة إعطاء الإشارة والانتقال عبر الدوائر حتى الدائرة

رقم (٨)

٢-٦ التجارب الاستطلاعية :

٢-٦-١ التجربة الاستطلاعية (الأولى) للأداء المهاري والمتغيرات الحركية.

أجريت هذه التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٥) لاعبين من أفراد مجتمع البحث وقد

تمت الاختبارات يوم الخميس بتاريخ ٢٣-١٠/٢٠١٦ في تمام الساعة (٩) صباحا في

القاعة الداخلية للجمناستك بكلية التربية الرياضية جامعة ميسان قبل قيامه للتجربة الرئيسية ،

وكان الغرض من إجراءها الوقوف على الصعوبات والمعوقات ومدى ملائمة اختبارات المتغيرات

الحركية مع قدرات وإمكانيات الطلبة قبل إجراء الاختبارات الرئيسية ومحاولة تلافيها ، وقد أعيدت

التجربة على اللاعبين بعد (٥) أيام .

٢-٦-٢ التجربة الاستطلاعية (الثانية) للمناهج الإلكترونية:

أجريت هذه التجربة الاستطلاعية على نفس عينة المكونة من (٥) لاعبين من أفراد مجتمع

البحث وقد تمت الاختبارات يومي الأحد والأربعاء بتاريخ ٢-٦/١١/٢٠١٥ في تمام الساعة (٩)

صباحا في القاعة الداخلية للجمناستك والحاسبات بكلية التربية الرياضية جامعة ميسان قبل قيامه

ببحثه لمعرفة مدى ملائمة التمارين الحركية وتمارين اسلوب المهارة والحبال المطاطية والاجهزة

الميكانيكية المتوفرة لقدرات وإمكانيات الطلبة.

٢-٧-١ الاختبارات القبلية لعينة البحث:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للأداء المهاري للمجموعتين التجريبيّة والضابطة بتاريخ ٢٠١٦/١١/٩ بينما اختبارات الجانب الحركي بتاريخ ٢٠١٦/١١/١٣ في القاعة الداخليّة للجمناستك في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة/جامعة ميسان ٢-٧-٢ المنهاج التعليمي المقترح وتنفيذه :

جدول (٤)

يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
تجريبية	- قدرات حركية خاصة - مهارات المرجحة	التمرينات الخاصة لتطوير القدرات الحركية والمنهج الاعتيادي للضابطة	- قدرات حركية - مهارات لمرجحة مقارنة
ضابطة	- قدرات حركية خاصة - مهارات المرجحة	المنهج الاعتيادي للمجموعة الضابطة	- قدرات حركية مقارنة - مهارات لمرجحة

يتميز المنهج التعليمي من غيره عن المناهج التدريبيّة بدور كبير للباحثان على "وصف الوضع الراهن للصفة أو الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو أحداث تغييرات ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها وبرمجتها". (زكي مصطفى وآخرون ، ٢٠٠٨ ، ص ٥١) حيث أحتوى على (٢٠) وحدة تعليمية وبلغ عدد الوحدات في الأسبوع الواحد (٢) وحدة ولمدة (١٠) أسبوع ولكل متغير حركي ومهارة قيد البحث (٤) وحدات تعليمية (٣) وحدات لتعليم المتغير داخل قاعة الجمناستك و(١) وحدة لمشاهدة أداء الطالب وتصحيح أخطائه بمقارنه مع الأداء المثالي(لاعب منتخب ناشئ) داخل قاعة الحاسبات عن طريق التغذية الراجعة التعزيزية ليومي الأحد والأربعاء وبلغت زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة والتي احتوت على ثلاث أقسام وهي القسم التحضيري وزمنه (١٠) دقيقة والتي أحتوى على الإحماء (العام - والخاص) والقسم الرئيسي حيث بلغ (٧٠) دقيقة مقسم إلى (٣٠) دقيقة قسم تعليمي وتصوير فيديوي للأداء المثالي و(٤٠) دقيقة قسم تطبيقي وهذا القسم هو الذي يخص المنهاج بتمارين الحركية واسلوب المهارة والوسائل الميكانيكية ، وأحتوى القسم الأخير الختامي وزمنه (١٠) دقيقة (ملحق ٢،٣،٤)

ويبين الجدول (٥) أقسام الوحدة التعليمية. حيث استخدم أجهزة عقلية ومتوازي مختلف الارتفاع في البداية وابططه إسفنجية عالية وحبال مطاطية واستخدم المساعدة اليدوية (وقوف مساعدين قرب كل جهاز) وأثقال حديدية وبعد عدد من التكرارات في أداء المهارة من قبل الطلاب تم تقليل استخدام الوسائل المساعدة وبالتدرج إلى أن تخطت المجموعة التجريبية عنصري الخوف والقلق عند أداء المهارة بتوفير وسائل الأمن والمساعدة. أما الضابطة فقد استخدمت الطريقة التقليديّة

في تعليم هذه المهارة وضمن المنهاج الدراسي في الكلية. وأشرف الباحثان على تنفيذ مفردات المنهاج التعليمي بعد الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية ، وتم تطبيق أول وحدة تعليمية الأحد ٢٠/١١/٢٠١٦.

جدول (٥) يبين أقسام الوحدة التعليمية للمنهاج التعليمي المسبوق بتمارين ووسائل وعرض سمعي وبصري

الوحدة التعليمية	الأُسبوع	عدد الوحدات	المتغيرات الحركية والأداء المهاري للجهازين	تاريخ الوحدة التعليمية	مكان الوحدة التعليمية
الأولى	الأول	٢	مرونة رشاقة+	٢٠١٦/١١/٢٠ ٢٠١٦/١١/٢٣	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
الثالثة	الثاني	٢	مرجة متوازي واطئ مرونة وتوافق	٢٠١٦/١١/٢٧ ٢٠١٦/١١/٣٠	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
الخامسة	الثالث	٢	مرونة توافق	٢٠١٦/١٢/٤ ٢٠١٦/١٢/٧	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
السابعة	الرابع	٢	مرجة عقلة واطئ مرونة ورشاقة	٢٠١٦/١٢/١١ ٢٠١٦/١٢/١٤	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
التاسعة	الخامس	٢	مرجة جهاز متوازي مقسم حبال مطاطية معلق بالرجلين مرجة جهاز عقلة مقسم	٢٠١٦/١٢/١٨ ٢٠١٦/١٢/٢١	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي
الحادي عشر	السادس	٢	مرجة متواز عالي بمساعدة حبال مطاطية معلق بالرجلين مرونة وتوافق	٢٠١٦/١٢/١٨ ٢٠١٦/١٢/٢١	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
الثالث عشر	السابع	٢	مرجة عقلة عالي بمساعدة حبال مطاطية معلق بالرجلين رشاقة وتوافق	٢٠١٦/١٢/٢٥ ٢٠١٦/١٢/٢٨	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك
الخامس عشر	الثامن	٢	مرجة جهازين عاليين حبال مطاطية معلق بالرجلين رشاقة ومرونة وتوافق	٢٠١٧/١/١ ٢٠١٧/١/٤	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي
السابع عشر	التاسع	٢	مرجة جهاز متوازي قانوني مرجة جهاز عقلة قانوني	٢٠١٧/١/٨ ٢٠١٧/١/١١	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي
التاسع عشر	العاشر	٢	مرجة جهاز متوازي قانوني مرجة جهاز عقلة قانوني	٢٠١٧/١/١٥ ٢٠١٧/١/١٨	القاعة الداخلية لأجهزة للجمناستك قاعة الحاسبات لعرض التصوير المثالي

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ ٢٠١٧/١/٢٢ الأحد ، بينما اختبارات الجانب الحركي بتاريخ ٢٠١٧/١/٢٥ الأربعاء في القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان

٢-٨ التقييم المهاري :

يتم تقييم مهارتي الجهازين باتفاق أعضاء اللجنة التحكيمية (القاضي (ماجد خلف) ، حكام درجة أولى (E) ، محمد ناصر ، مرتضى سلطان ، بسام زيدان ، منصور زيدان (أعضاء الاتحاد الفرعي للجمناستك/ميسان) وذلك بأن تكون الدرجة النهائية للأداء الفني فقط للمهارة هي (١٠) درجات ، ولقد استعان الباحث بحكم دولي وأربع حكام درجة أولى معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك كجنة لتقييم أداء فني فقط بدون صعوبات لمهارة الطلاب للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي والبعدى على لمرجحة جهازي المتوازي والعقلة امن خلال مشاهدة العرض الفيديوي للاختبار ، وقد استخدمت استمارة التقييم الخاصة حيث فيها درجة اللجان التحكيمية ، التي نص عليها قانون التحكيم الدولي للجمناستك (٢٠١٣-٢٠١٦) ، ثم يقوم حكم الفصل بشطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتان الوسيطتان وتقسم على (٢) لاستخراج درجة الطالب النهائية وكما مبين في المعادلة أدناه.

مجموع متوسط الدرجتين الوسيطتين

----- = درجة اللاعب (الطالب) النهائية

٢

٢-٩ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS اصدار (١٧) للإحصاء المعلمي.

- وقانون الأهمية النسبية :

(حسين ياسين طعمه ، ٢٠١١ ، ص ٢٨٧)

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

جدول (٦)

يبين الوسط والانحراف المتوسط وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات قيد البحث

دلالة الفروق	قيمة (T)		المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				المعالجات الإحصائية		
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي				
			انحراف متوسط	وسط حسابي	انحراف متوسط	وسط حسابي	انحراف متوسط	وسط حسابي	انحراف متوسط	وسط حسابي			
ضابطة	تجريب	المحسوبة	ضابط	تجريب	انحراف متوسط	وسط حسابي	انحراف متوسط	وسط حسابي	انحراف متوسط	وسط حسابي	انحراف متوسط	وسط حسابي	اختبارات الحركية والأداء المهاري للجهازين
دال	دال	٢.٣٠	٤.١٢	٥.٧٥	١٣	٤.٦٣٧	١١.٤٥	٣.١٢	١٧.٦٥	٤.٠٢	١٠.٣	سم	المرونة
غير دال	دال	٢.١٠	٦.٦٥	١.٧٥	٦.٧٥	٠.٥٢٩	٧.٦٥	١.١٠	٥.٩٠	٠.٥٩٧	٧.٨٤٥	ثا	الرشاقة
غير دال	دال	١.٤١	٣.٩٦	١.٤٢٥	٧.١٥	٠.٣٨٠	٧.٣٥	٠.٨٥٠	٦.٩٠	٠.٥٥٠	٨.١٠	ثا	التوافق حركي
دال	دال	٢.٢٠	٤.٧٠	٠.٦٧٥	٦.٨	١.٦٢٠	٤.٩	٠.٥١	٨	٠.٦٢٥	٤.٥	ثا	مرجحة المتوازي
غير دال	دال	٢.٠٧٥	٥.٣٢	١.٣٨	٥.٦٩	١.٤٤٠	٤.٦١	١.٦٥	٧.٥	١.٠١٢	٣.٢٥	ثا	مرجحة العقلة

بلغت قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ وبجزم عينة (١٥-١=١٤)

يبين الجدول (٦) قيم الوسط والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية المعنوية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات قيد البحث، إذ نجد إن قيمة الوسط للاختبار القبلي للمرونة للضابطة (١١.٤٥) وانحراف متوسط (٤.٦٣) وقيمة الوسط للاختبار البعدي (١٣) وانحراف متوسط (٥.٧٥). بينما التجريبية قيمة الوسط للاختبار القبلي (١٠.٠٣) وانحراف متوسط (٤.٠٢) والاختبار البعدي (١٧.٦٥) وانحراف متوسط (٣.١٢) وعند حساب قيمة (T) المحسوبة نجدها (٢.٣٠) للضابطة و(٤.١٢) للتجريبية وهي أكبر من الجدولية (٢.١٤٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) دلالة على وجود فروق معنوية للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية. بينما نجد إن قيمة الوسط للتجريبية للاختبار القبلي للرشاقة (٧.٨٤) وانحراف متوسط (٠.٥٩٧) وقيمة الوسط للاختبار البعدي (٥.٩٠) وانحراف متوسط (١.١٠). بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلي (٧.٦٥) وانحراف معياري (٠.٥٢٩) والاختبار البعدي (٦.٧٥) وانحراف متوسط (١.٧٥٠) وعند حساب قيمة المحتسبة نجدها (٢.١٠) للضابطة و(٦.٦٥) للتجريبية وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق معنوية للتجريبية وغير معنوية للضابطة ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية، بينما نجد إن قيمة الوسط القبلي للتجريبية للتوافق الحركي (٨.١٠٠) ثانية وانحراف

متوسط (٠.٥٥٠) وقيمة الوسط للاختبار البعدي (٦.٩٠٠) وبانحراف متوسط (٠.٨٥٠) بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلي (٧.٣٥) وبانحراف معياري (٠.٣٨٠) والاختبار البعدي (٧.١٥٠) وبانحراف متوسط (١.٤٢٥) وعند حساب قيمة المحتسبة نجدها (١.٤١) للضابطة و(٣.٩٦) للتجريبية وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق معنوية للتجريبية وغير معنوية للضابطة ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية، بينما نجد إن قيمة الوسط للاختبار مرجحة المتوازي (٤.٥) وبانحراف متوسط (٠.٦٢٥) وقيمة الوسط للاختبار البعدي (٨) وبانحراف متوسط (٠.٥١٠) بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلي (٤.٩) وبانحراف معياري (١.٦٢٠) والاختبار البعدي (٦.٨) وبانحراف متوسط (٠.٦٧٥) وعند حساب قيمة المحتسبة نجدها (٢.٢٠) للضابطة و(٤.٧٠) للتجريبية وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق معنوية للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية ، بينما نجد إن قيمة الوسط للاختبار مرجحة جهاز العقلة للتجريبية (٣.٠٢٥) وبانحراف متوسط (١.٠١٢) وقيمة الوسط للاختبار البعدي (٧.٥) وبانحراف متوسط (١.٤٥) بينما الضابطة قيمة الوسط للاختبار القبلي (٤.٦١) وبانحراف معياري (١.٤٤٠) والاختبار البعدي (٥.٦٩) وبانحراف متوسط (١.٣٨) وعند حساب قيمة المحتسبة نجدها (٢.٠٧٥) للضابطة و(٥.٣٢) للتجريبية وعند مقارنتهما بالجدولية دلالة على وجود فروق معنوية للتجريبية وغير معنوية للضابطة ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية.

### ٣-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (٧) يبين الوسط الحسابي والانحراف المتوسط ومعامل الاختلاف ونسب تطور وقيمة (T) المحسوبة

والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات قيد البحث

المصطلحات	المجموعة التجريبية (١٥)	المجموعة الضابطة (١٥)	قيمة (T) *
-----------	-------------------------	-----------------------	------------

دلالة الفروق	الاختبار البعدي					الاختبار القبلي					الإحصائية	
	الجدولية	المحتسبة	نسب التطور	معامل الاختلاف *	انحراف متوسط	الوسط الحسابي	نسب التطور	معامل الاختلاف	انحراف متوسط	الوسط الحسابي		
دال	٢٠٠٤٨	٦.٣٥	١١.٩	٤٤.٢٣	٥.٧٥	١٣	٤١.٧	١٧.٠٧	٣.١٢	١٧.٦٥	سمام	المتغيرات الحركية والأداء المهاري للجهازين
غير دال		٢.٠٣	١٣.٣	١٧.٤	١.١٧٥	٦.٧٥	٣٤	١٨.٦	١.١٠٠	٥.٩٠	ثا	المرونة
غير دال		٢.٠٢	٢.٨٠	١٩.٩٣	١.٤٢٥	٧.١٥	١٧.٤	٦.٣٨	٠.٨٥	٦.٩٠	ثا	الرشاقة
دال		٣.٠٨٥	٢٧.٩	٩.٩٢	٠.٦٧٥	٦.٨	٤٣.٧٥	٣.٢٣	٠.٥١	٨	درجة	التوافق حركي
دال		٣.٠٩٩	١٨.٩	٢٤.٢	١.٣٨	٥.٦٩	٥٦.٧	١٩.٣	١.٤٥	٧.٥	درجة	مرجحة المتوازي
												مرجحة العقلة

عند حجم عينة (ن=٢) = (٣٠-٢=٢٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥)

ولغرض معرفة فروق انجاز البحث في متغيرات البحث البعدية واختبار تقويم الأداء المهاري بين المجموعتين وكما مبين في الجدول (٧) للوسط الحسابي والانحراف المتوسط ومعامل الاختلاف ونسب التطور للمجموعتين التجريبية والضابطة ، لذا أظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية في نتائج متغيرات قيده البحث ماعدا متغيري الرشاقة والتوافق حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة للمتغير الرشاقة (٢.٠٣٠) والتوافق (٢.٠٢٠) وهو اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٠٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وكلتا الاختبارين معنوية القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية . ومن خلال الجدول أعلاه الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث يبين الجدول ان قيمة (T) المحسوبة لمتغير المرونة بلغت (٦.٣٥) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٠٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير مهارة مرجحة المتوازي (٢.٠٨٥٠) واكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٠٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وبلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير مهارة مرجحة العقلة (٣.٠٩٩) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢.٠٤٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥). بالإضافة الى أن المجموعة التجريبية معامل الاختلاف لقيم متغيراتها أقل من نظيرتها الضابطة حيث أن كلما كان معامل الاختلاف كبير يكون أقل نسبة تطور بمعنى أن المجموعة التجريبية هي الأفضل والأحسن تطور وتقدم بشكل ايجابي على حساب المجموعة الضابطة .

### ٣-٣ مناقشة نتائج متغيرات قيد البحث :

بعد عرض وتحليل نتائج المتغيرات القبلي والبعدي ثم البعدية بعدي في الجداول (٦,٧) حيث أظهرت النتائج تفوق الاختبار الأداء المهاري والحركي للمجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة

الضابطة. ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان التقدم في تطور الأداء المهاري لمرجحة الجهازين الى استخدام الوسائل المساعدة والميكانيكية والتمارين الحركية وتمارين بأسلوب المهارة في المنهج التعليمي واستخدام تمارين بأسلوب المهاري على متوازي ارضي وقانوني ومن خلال أوضاع التعلق على العقلة أو السلالم الخشبية من خلال العدد القليل من التكرارات من خلال الزيادة التدريجية بالانتقال وإثارة الطلاب للتدريب المتواصل لغرض تكيف العضلات للتمارين ، إذ إنها تساعد المتعلم على تعلم المهارة بأسهل وسيلة وبأسرع وقت ممكن وأحسن طريقة كذلك تقلل حصول الإصابات وخاصة في الحركات التي تتميز بعنصر الخطورة علاوة على ذلك تشجيع المتعلم نفسياً وتعطيه الثقة في تطبيق النواحي الفنية التي تتطلبها المهارة وهذا ما جعل أداء مرجحة الجهازين بشكل أفضل لدى التجريبية ، علاوة على ذلك الأثر الكبير في تطوير القدرة العضلية وانجاز شغل كبير أدت إلى اندفاع الطلاب لأداء تمارينهم على الوسائل المساعدة والأجهزة المعدة من قبل الباحثان شكل حافز وتفاعل كبير نتيجة المتعة في ذلك، إذ أن "استخدام التمارين البدنية والحركية واسلوب المشابه للمهارة والمسبوقة بوسائل واجهزة ميكانيكية والتي ترتبط بالأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات، وتحسن التوزيع الديناميكي لتنفيذ أداء الواجب الحركي الأمثل".

(Gary A. & paul R. Touey . 1996 . p20)

أما وجود فروق معنوية للمجموعة الضابطة ببعض المتغيرات فيعزو الباحثان ذلك أن المنهج المعد بالكيفية ولو حدث فيه تطور طفيف بين القبلي والبعدي الا أنه لم يهتم بتطوير هذا المتطلب الخاص بجهازي العقلة والمتوازي من خلال تطوير بعض عناصر القدرات الحركية والبدنية وعدم استخدام اجهزة وأدوات المساعدة التي بدورها تسهل على الطلاب الإحساس بالأمان والسلامة واكتسابهم الثقة بالنفس وعدم الشعور بالخوف والتردد من السقوط أو الإصابة ودون الحاجة للمساعدة وهذا ما حدث للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان تطوير صفة المرونة بألعاب الجمناستيك بشكل رئيسي والتي تكون مكملة للنشاط المهاري وكذلك احتواء البرنامج على أهم الوسائل اللازمة لتطوير هذه الصفة من خلال إطالة العضلات العاملة ومطاطيتها لعضلات الظهر والبطن والساقين وتنمية مطاطية العمود الفقري وتأثيرها الايجابي على تحسين المتطلبات الخاصة بجهاز المتوازي والعقلة وحيث أن (تمارين إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في مفاصل الجسم المختلفة هي من أهم وسائل تنمية المرونة". (محمد حسن علاوي ، ابو العلا فتاح ، ١٩٩٧ ، ص ١٢٢)

ويعزو الباحثان سبب عدم معنوية الفروق البعدية جدول (٧) لصفة الرشاقة ذلك هو عدم احتواء المنهج على عدد كاف من تمارين بأسلوب المهارة واكتسابها بشكل كاف وتمارين حركية مركبة والتنويع في ربط التمارين المهارية معا وحيث أن (تطوير الرشاقة يحتاج إلى عدد كبير من



المهارات الحركية وأداء مهارات مكتسبة بصورة متنوعة مع مراعاة إن المهارات الحركية التي يتقنها الفرد والتي تدخل في نطاق العادات الحركية من خلال ممارستها تحت ظروف ثابتة لا تسهم في القدر الكافي في تطوير وتنمية صفة الرشاقة) .

(حمد الهادي ، يوسف البدوي ، ١٩٩٧ ، ص١٩)

وعدم وجود الفروق المعنوية لا يدلل ضعف المجموعتين بل ظهر تطورا بالاختبارات القبلية والبعديّة.

ويعزو الباحثان سبب عدم وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين لصفة التوافق والتي تم عرضها بالجدول (٧) إلى عدم التركيز على تمارين التوافق بصورة مباشرة وكذلك عدم التنوع في الوسائل والإجراءات التي تتطلب تناسق عال وبتكرارات محسوبة من خلال تنوع المثيرات الخارجية وحيث أن ( وسائل وإجراءات بناء قابليات التوافق يجب أن تكون متنوعة ويفهم من فاعلية التدريب لمثير معين، وأن الرفع المستمر لقابليات التوافق يتم حينما توضع مثيرات جديدة باستمرار وكذلك ارتباط هذه الصفة بصفة الرشاقة والقوة والسرعة والمرونة من خلال التنسيق والتنشيم بين عملي الجهاز العصبي والعضلي .

(حسين علي حسين ، عامر فاخر ، ٢٠٠٦ ، ص٣٥)

وعدم وجود الفروق المعنوية لا يدلل ضعف المجموعتين بل ظهر تطورا بالاختبارات القبلية والبعديّة.

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- ان التمارين التعليمية بالمنهج وباستخدام الوسائل التعليمية والميكانيكية والأجهزة السمعية والبصرية المساعدة قد اختص العملية التعليمية وساعدت في تطوير أداء المجموعة التجريبية.
- ٢- إن استخدام الوسائل والأجهزة التعليمية ساعد في تطوير الجانب الحركي الخاص والأساليب المهارية.

- ٣- حققت المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج التقليدي تحسن طفيف في بعض الاختبار المهاري والحركي.
- ٤- تبين من خلال التجربة الميدانية للمجموعة التجريبية التي تم تعلمها باستخدام الوسائل والاجهزة والموديلات التعليمية قد تفوقت على الضابطة التي تم تعليمها بالمنهاج التقليدي في الجانب المهاري الحركي.
- ٤-٢ التوصيات :
- ١- استخدام وسائل وأدوات تعليمية جديدة غير تقليدية في تدريس مهارات اجهزة الجمناستيك الفني الستة.
- ٢- التأكيد على ضرورة تطبيق اللاعبين والطلاب لمتغيرات قيد الدراسة في المنهاج التعليمي لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الأداء المهاري والتعليمي والحركي الخاص لمهارة قيد البحث.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة على باقي الحركات في الجمناستيك الفني وكذلك اجراء دراسات لفعاليات والعباب رياضية اخرى.
- ٤- إجراء دراسات في مجال تصنيع الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية السمعية والبصرية لتوفير الوقت والجهد للمربي والطلبة.

#### المصادر

- حسين ياسين طعمه : الاختبارات الإحصائية أسس وتطبيقات، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١١.
- حسين علي حسين، عامر فاخر، قواعد تخطيط التدريب (دوائر، مرتفعات)، بغداد: مكتبة كرار للطباعة، ٢٠٠٦.
- حمد الهادي ، يوسف البدوي ، منهجية في تعلم وتدريب الجمباز، الاسكندرية: دار المعارف، ١٩٩٧.

- زكي مصطفى وآخرون، أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والأدارة، ط١، عمان : جامعة البلقاء ، دار النشر، ٢٠٠٨.
- علي سلمان الطرقي ، الاختبارات التطبيقية ، جامعة بغداد : دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي. ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢.
- محمد حسن علاوي ، ابو العلا فتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- يوبوك، فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط٢، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٩.
- Gary A. & paul R. Touey; Manipulating Exercise Order Affects Muscular performance During a Resistance Exercise, Journal of strength and conditioning Resesarch, VO1, NO.1. Febrauary, 1996.

ملحق (١)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استمارة تحديد أهم جوانب التعلم

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم العلوم التطبيقية

- استمارة استبيان -

حضرة الأستاذ الفاضل ..... المحترم  
في النية أجراء بحثي الموسوم بـ (تأثير تمارين تعليمية باستخدام وسائل مساعدة في تطوير  
بعض القدرات الحركية والمهارية الخاصة بمرحلة جهازي المتوازي والعقلة بالجمناستك الفني  
للرجال).

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وتطبيقية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار  
ما ترونه مناسب حول أهم القدرات الحركية الخاصة التي لها علاقة بمهارتي قيد البحث وبحسب  
الأهمية النسبية المحددة لكل جانب والإضافة إليها مع فائق التقدير والاحترام....

\* ملاحظة:

يرجى وضع اشارة (✓) أزاء الدرجة المناسبة مثلما هو موضح بالاستمارة.

- اسم التدريسي :
- اللقب العلمي :
- الجامعة :
- الاختصاص:
- التاريخ :
- التوقيع :

ت	الجانب الحركي	الأهمية النسبية					
		٥	٤	٣	٢	١	٠
١	الرشاقة						
٢	المرونة						
٣	التوافق الحركي						
٤	الدقة الحركية						

						الانسياوية	٥
						التوازن	٦
						النقل الحركي	٧
						الإيقاع الحركي	٨
						ضبط الحركة	٩
						مجال الحركة	١٠
						سرعة الحركة	١١
						قوة الحركة	١٢

### ملحق (٢)

نموذج لبعض التمارين المستخدمة بالمنهج والأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة

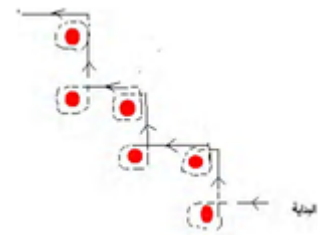
تمارين تطوير المرونة :

- ١- وقوف ثني الجذع أمام أسفل
- ٢- وقوف الجانب مواجه للحائط(تبادل مرجحة الرجلين جانبا وعاليا
- ٣- (الجلوس فتحا الذراعين عليا) ضغط الجذع أماما
- ٤- (جلوس طويل- انحناء جذع) مسك مفصل القدمين باليدين الضغط الاهتزازي لمامسة الجبهة للركبتين والثبات



#### تمارين تطوير الرشاقة

- ١- (وقوف مواجه مجموعة من الأقماع) الجري المتعرج بين الأقماع
- ٢- (وقوف الجانب المواجه للمقعد) الوثب بالقدمين معا مع تبادل جانبي المقعد
- ٣- (الوقوف على الخط النهائي المواجه لملاعب الطائرة) الجري مع ملامسة خط (٦م) والرجوع لملامسة خط النهاية بزمن
- ٤- (وقوف) الجري اللولبي بين الأقماع



#### تمارين تطوير التوافق

- ١- (وقوف الجنب المواجه للمقعد السويدي) الجري مع تعديدة المقعد برجل اليمنى من جهة اليمين واليسرى من جهة اليسار
- ٢- (وقوف مواجه لعقل الحائط) تسلق العقل باليدين والقدمين معا
- ٣- (وقوف ثبات الوسط. أمام ٨ دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الأرقام
- ٤- (وقوف فتحا- انحناء جذع) مسك كرة طبية وتمريه لزميل من بين القدمين والذي بدوره يمررها الى زميل اخر بالتبادل



ملحق (٣)

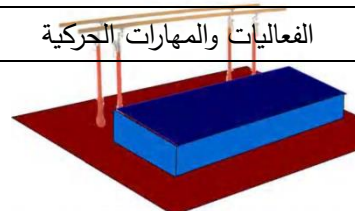
نموذج لوحدة تعليمية متعددة الوسائط للتجريبية

الوحدة التعليمية : الأولى + الثانية \*الاهداف التعليمية : تعليم مهارتي المرجحة على المتوازي والعقلة

التاريخ : الأسبوع : الأول

الأسلوب : الموديلات التعليمية(وسائل ميكانيكية وسمعية بصرية واجهزة جمناستك) زمن الوحدة : ٩٠

الملاحظات	الجانب التنظيمي	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة
-----------	-----------------	-----------------------------	-------	--------------



<p>- التأكيد على أداء التحية الرياضية بحماس.</p> <p>- التأكيد على دقة أداء التمارين الحركية</p> <p>- التأكيد على تصحيح التمارين.</p> <p>- التأكيد مرجحة الجسم أمام وخلف من الأكتاف من خلال الارتكاز الزاوي وعدم ثني بالذراعين.</p> <p>* التعرف على كيفية تقييم الأداء من قبل الطالب من خلال مقارنة اداءه الفيديوي مع النموذج المثالي للاعب ناشئ للتعرف على اخطاء مساراته الحركية وتصحيحها</p> <p>*التأكيد نحو الارتقاء الأول بالزاوية المثالية بين الجذع والأكتاف عندما تكون مركز ثقل الجسم عالي في نهاية المرجحة الخلفية.</p>	 	<p>١٠ د - الوقوف خط مستقيم تسجيل الحضور وأداء التحية - من الوقوف يبدأ بالسير الاعتيادي على شكل خطين متوازيين السير على الأمشاط مع رفع الذراعين أماما - السير على الكعبين مع رفع الذراعين جانبا- الهرولة الاعتيادية - الهرولة مع تدوير الذراعين اماما عاليا. القيام بتمارين الرشاقة والمرونة والتوافق</p> <p>٧٠ د يقوم المدرس بشرح مرجحة الارتكاز الذراعين ثم الهبوط على المتوازي - التطرق الى بعض الجوانب المعرفية.</p> <p>٣٠ د - تطبيق المهارة على نموذج مثالي للاعب ناشئ بالمنتخب</p> <p>- الذهاب الى قاعة الحاسبات لمقارنة نموذج الطلاب مع الناشئ المثالي لملاحظة المسارات الحركية المطلوبة للجسم.</p> <p>- تطبيق المهارة من قبل أفراد العينة على جهاز مختلف الارتفاع بجانبه منادر اسفنجية عالية للسلامة من الاصابة والخوف</p>	<p>أولاً : القسم التحضيري</p> <p>ثانياً: القسم الرئيسي</p> <p>أ- النشاط تعليمي</p>
--	--	---	--



<p>- التأكيد نحو الارتقاء العالي بالورك فوق خشبتي الجهاز لضمان خروج سليم للرجلين لغرض ترك الجهاز والهبوط.</p> <p>- مراقبة انجاز الطالب المؤدي او ملاحظته .</p> <p>- مقارنة العمل وتصحيحه مع العرض الفيديوي المثالي المعيار للاعب ناشئ.</p> <p>- اعطاء التغذية الراجعة التعزيزية التصحيحية .</p> <p>- تبادل الادوار بين افراد العينة التجريبية</p>		<p>- يطبق ما تم شرحه في القسم التعليمي من قبل افراد العينة.</p> <p>- عدم ثني مفصل الورك في نهاية المرجحة الامامية لإعطاء مجال عالي للمرجحة الخلفية</p> <p>- استخدام حبال مطاطية معلقة اسفل القدمين لإعطاء قوة مرجحة الجسم من الكتفين.</p> <p>- عدم التقوس من الحزام في نهاية المرجحة الخلفية لإعطاء مجال كافي لرفع الجسم فوق عارضتي المتوازي.</p> <p>- وقوف المري وأحد الطلبة على جانبي اليمين واليسار للمتوازي مختلف الارتفاع بوضع الذراع اليسرى على ظهر المنفذ واليمنى على صدره لمساعدته على رفع الجسم اعلى من خشبتي الجهاز ولتوفير الامان والسلامة للطالب</p> <p>- التأكيد على ان المرجحة الخلفية يجب أن تبدأ عند الوضع الشاقولي حتى لا تكون واطئة ولغرض الزيادة الإحساس بموازنة الجسم.</p> <p>- التأكيد على ميلان الكتف خلف عند المرجحة امام وامام عند المرجحة خلف الشاقولي ** اعادة ما تم شرحه من قبل المدرس للجانب المعرفي</p>	<p>٤٠ د</p>	<p>ب- النشاط التطبيقي</p>
		<p>لعبة ترويحية قريبة من تمارين مهارتي جهازي البحث</p>	<p>١٠ د</p>	<p>ثالثاً: القسم الختامي</p>

نموذج لوحة تعليمية إلكترونية متعددة الوسائط للتجريبية

الوحدة التعليمية : الأولى + الثانية \*الاهداف التعليمية : تعليم مهاري المرجحة على المتوازي والعقلة

التاريخ : الأسبوع : العاشر

زمن الوحدة : ٩٠ الأسلوب : الموديلات التعليمية(وسائل ميكانيكية وسمعية بصرية واجهزة جمناستك)

الملاحظات	الجانب التنظيمي	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة
- التأكيد على النظام الهدوء . - التأكيد على صحة المسارات الميكانيكية الابتدائية. - التأكيد على دقة اداء التمارين بأسلوب المهارة.		- تسجيل حضور وتأدية التمارين التي لها علاقة بالفعالية التخصصية وعلى اجهزة وأدوات مساعدة - القيام بتمارين القدرات الحركية	١٠ د	أولا : القسم التحضيري
- التأكيد على نموذج العرض للاعب ناشئ بالمنتخب ومقارنته بأداء افراد العينة من الطلاب.		- يقوم المدرس بشرح مهارة مرجحة أمام خلف للوقوف الموازي الخلفي للعقلة - التطرق الى بعض الجوانب المعرفية. - تطبيق المهارة على نموذج لاجب ناشئ مثالي وتصويره فيديو وتشخيص اخطاء المسار الحركي وتصحيحها. - الذهاب الى قاعة الحاسبات لمقارنة نموذج الطالب المثالي أفراد العينة لملاحظة المسارات الحركية الصحيحة. - تطبيق المهارة من قبل أفراد العينة على جهاز عقلة واطى مع وجود مساعدان لتكيف الطالب وتوفير الأمن والسلامة - استخدام حبال مطاطية معلقة اسفل القدمين لإعطاء قوة مرجحة الجسم من الكتفين - التعلق بقبضتي الذراعين لعمود الجهاز	٧٠ د	ثانياً: القسم الرئيسي
- التأكيد من فهم جميع الطلاب الشرح المقدم من قبل المدرس. - التأكيد على الاداء الحركي الصحيح. - التأكيد على ما تم عرضه وتوضيحه في قاعة			٣٠ د	أ- النشاط تعليمي

<p>الحاسبات في التداول والمناقشة بين الطلاب للوصول للأداء المثالي</p> <p>- مساعدة الطالب الضعيف.</p> <p>* الرجوع الى الحاسوب في حالة عدم التمكن من التوصل الى القرار السليم.</p> <p>- التأكيد على توفير عوامل الأمان والسلامة لأفراد العينة لإزالة الخوف من الإصابة.</p> <p>- التأكيد على زرع عنصر المنافسة الشريفة والمكافئة بين افراد العينة لغرض الوصول للأداء المثالي</p> <p>- التأكيد على الالتزام بتأدية تمارين بأسلوب المهارة وبأوقات المنهج المقرر والحصص التعليمية الإلكترونية.</p> <p>- التأكيد على استخدام الوسائل الميكانيكية ودورها الأساسي بمنحنيات التعلم</p>		<p>مع جذبه للإقلال من زاوية الكتفين</p> <p>- قذف المشطين خلف مع مد زوايا الفخذين وعمل تقوس في المنطقة</p> <p>-جذب عارضة العقلة بقوة مع قذف المشطين أمام عال لمرجحة الجسم حتى يصل الكتفان الى مستوى عارضة الجهاز بمساعدة زميلان على جانبي المؤدي</p> <p>- مد زوايا الكتفين مع ارتداد الجسم للمرجحة خلفا لأعلى ارتفاع ثم أماما لإيصال الجسم متعلق بمقدار ٤٥ تقوس بالمنطقة القطنية. عند وصول الجسم لوضع التعلق تقذف مشطان القدمين وثني الفخذين بزاوية ١٢٠-١٣٠</p> <p>- عند وصول الكتفان من مستوى العارضة مد زاوية مفصل الفخذين أمام أعلى وعند وصول الجسم لمستوى افقي مد زاوية مفصل الكتفين وتقوس المنطقة القطنية ودفع العارضة بقوة الذراعين مع ترك العارضة لتدفع الجسم بالهواء ثم ترفع الذراعان جانبا واحتفاظ الرأس عمودي على الجذع لحفظ التوازن.</p> <p>- اعادة ما تم شرحه من قبل المدرس للجانب المعرفي</p>	<p>٤٠ دقيقة</p>	<p>ب- النشاط تطبيقي</p>
		<p>لعبة ترويحية قريبة من تمارين مهارتي جهازي البحث</p>	<p>١٠ د</p>	<p>٣-قسم ختامي</p>