



تأثير تمارين تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط
الحركات الأرضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة

هديل جاسم محمد
طالبة ماجستير تربية رياضية /جامعة

مهربان احمد كريم
مدرسة في اعدادية الزهراء المهنية /كركوك
تكريت

hdhdhaha4@gmail.com

07701343659

• 1440

2018 م

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد ومن ثم الكشف عن تأثير التمارين التعليمية الخاصة في تحسين اداء مهارة القوس الخلفي على البساط الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة ، وفرضت الباحثتان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وكذلك الاختباريين البعدين لمجاميع البحث في تحسين الاداء المهاري. اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات بأعمار (6-8) سنة لهذا الموسم وعددهن (24) لاعبة، وبلغت العينة (10) من لاعبات المركز التدريبي بعد استبعاد (4) لاعبات يمثلن التجربة الاستطلاعية وزعن بصورة عشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (41.6) من مجتمع الاصل. توصلت الباحثتان الى الاستنتاجات اهمها :-

- التمارين التعليمية الخاصة لها تأثير فعال في تعلم الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي على البساط الارضي للاعبات الجمناستك.
- اوصت الباحثتان بمايلي :
- الاسترشاد بإجراءات هذه الدراسة عند تصميم المناهج التعليمية.

Abstract

The effect of special educational exercises in improving the technical performance for the opening dart movement on the ground rug for female players (ages 6-8)years.

Mahrban Ahmed Karim

Hadeel Jassim Mohammed

1440A.H

2018 A.D

The aim of the study was to prepare and then reveal the effect of the special educational exercises on improving the performance of the back arch on the ground rug for the players aged 6-8 years. The researchers determined that there are statistically significant differences between the tribal and remote tests as well as the two tests of the research groups in improving the skill performance

(10) of the players of the training center after the exclusion of (4) players representing the experiment and randomized to random groups and experimental lottery mode and thus The percentage of the research sample (41.6) was from the community of origin.

The researchers reached the following conclusions:

- Special educational exercises have an effective effect in learning the technical performance of the skill of the back arch on the ground floor of the gymnastic players.

The researchers recommended the following:

- Guided by the procedures of this study in the design of educational curricula.

**التعريف بالبحث.****1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

تعد عملية التعليم من أهم العمليات التربوية التي تحتاج الى التخطيط العلمي السليم لكي تصل الى أهدافها، وهي توصيل المعلومات إلى اللاعبين بأفضل أسلوب ممكن، ويعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في تعلم المهارة الحركية للوصول الى المستوى المقبول في الاداء الفني ضمن الوقت المحدد لها، وبما ان حركات الجمناستك المختلفة تتطلب الكثير من التكرارات والتمرينات للوصول الى حالة الاتقان للمهارة الحركية المطلوبة، وان استخدام تمرينات تعليمية خاصة والتي تلعب دورا اساسيا ومهما في التعلم من اجل رفع مستوى الاعداد المهاري اذ يعد الاقتراب من شكل الاداء الفني الامثل وطريقته واجبا اساسيا لعملية التعلم اي تعد التمرينات التعليمية الخاصة وسيلة من الوسائل الهامة التي تؤدي الى تنمية اللياقة البدنية الخاصة للنشاطات الرياضية المختلفة وبناء الجسم بما يتناسب مع المتطلبات الفنية لهذه المهارة، كما إن التمرين والممارسة يشكلان احدي المتطلبات الرئيسة في اكتساب تعلم المهارات الحركية واتقانها اذ أن الخصائص الثابتة في نظريات تعلم المهارة هي التأكيد على فوائد التمرين في تعلم المهارات الحركية، وان احدي هذه الخصائص هي ممارسة التمرين تزيد من اعطاء الفرصة للاعب في نجاح ادائهم من خلال استخدام العديد من التمرينات التعليمية الخاصة وانشطة ورياضات تشمل مجموعة متنوعة من ادوات تعليمية تنعكس على تحسين مستوى الاداء المهاري والعقلي للاعبين، والإقلال من احتمالات الإصابة، والزيادة في الإثارة والتشويق وتحسين الحالة النفسية للاعبين وزيادة الدافعية نحو الممارسة.

وتشكل الحركات الأرضية احد الأجهزة الفنية الاربعة للنساء التي تتطلب دقة وانسيابية ورشاقة متكاملة في الأداء لجميع اجزاء الحركة والسيطرة عليها خلال المسار الحركي، اذ تعد اساساً مهماً لجمناستك الاجهزة لأنها العمود الفقري الذي تستند عليها بقية حركات اجهزة الجمناستك، وان اتقانها يساعد اللاعب على اتقان مجاميع حركية تكسيهم قدرة على اداء المهارات الصعبة على اجهزة الجمناستك الاخرى، فهي حلقة الوصل بين مختلف الحركات فضلاً عن انها تنمي العديد من السمات مثل الشجاعة والإرادة والصبر والجرأة والثقة بالنفس وتقلل من عوامل الخوف والتردد اثناء ممارسة المهارات الصعبة، لذلك ارتأت الباحثتان الى اخذ خطوة علمية جادة لتحسين مستوى الاداء الفني للاعبين عند اداء مهارة القوس الخلفي من خلال استثارة دوافع اللاعب للوصول الى الهدف من العملية التعليمية.

ومما تقدم فإن أهمية البحث تبرز من خلال استخدام تمرينات تعليمية خاصة سوف تترقي بالعملية التعليمية بشكل افضل لتحسين عملية التعلم وتحسين الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي على البساط حركات الارضي للاعبين بأعمار (6-8) سنة في مجال رياضة الجمناستك.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال رؤية الباحثتان كونهما تعملان في مجال الجمناستك في التعليم والتحكيم وجدوا نقصاً في الاداء لمهارة القوس الخلفي والتي تعتبر من المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية حيث تعطي جمالية عند أدائها ضمن الجملة الحركية مما يؤثر على تقييم اداء اللاعب، وكانت لدى الباحثتان الملاحظات والمعلومات المهمة التي تبين نقصاً في تنظيم تطبيق اساليب تعليمية مستخدمة في لعب الجمناستك، فضلاً عن النمطية في التعليم وقلة التنوع في التمارين وقلة استخدام الادوات والوسائل الحديثة، ومن هنا حددت الباحثتان مشكلة بحثهما ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها من خلال استخدام مجموعة تمارين تعليمية خاصة للاعبين وملاحظة مدى انعكاس هذه التمرينات على تعلم اداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي في الجمناستك، لتكون مؤشراً واضحاً يعمل على مساعدة المدربين والمختصين في هذا المجال على التخطيط المبرمج وفق المنهج العلمي الملائم لمستوى اللاعب وصولاً لتحقيق أفضل المستويات لرياضة الجمناستك.

1-3 هدفاً البحث: 1- إعداد تمرينات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضية للاعبين الجمناستك بأعمار (6-8) سنة.

1- الكشف عن تأثير التمرينات التعليمية الخاصة في تحسين الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي للاعبين الجمناستك بأعمار (6-8) سنة.

1-4 فرضا البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضية للاعبين الجمناستك بأعمار (6-8) سنة.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضية للاعبين الجمناستك بأعمار (6-8) سنة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبات الجمناستك البراعم بأعمار (6-8) للمركز التدريبي في محافظة كركوك

1-5-2 المجال الزماني : 2018/ 9/18 لغاية 2018/ 11/18.



3-5-1 المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي في محافظة كركوك.

6-1 تعريف المصطلحات:

1-6-1 القوس الخلفي: هو من الحركات الاكروبايكية الاساسية او الشقلبات التي توديها اللاعبات حول المحور الطولي للجسم على جهاز بساط الحركات الارضية وجهاز عارضة التوازن.⁽¹⁾

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وبالتصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات بأعمار (6-8) سنة للموسم 2018-2019 والبالغ عددهن (24) لاعبة وهي تمثل مجتمع الأصل بأكمله , اما عينة البحث فقد اختيرت من لاعبات المركز التدريبي في محافظة كركوك وذلك لوجود القاعة الرياضية الخاصة بالجمناستك وتوفر العينة والأجهزة , وتم اختيار (14) لاعبة من عينة البحث وتم استبعاد (4) لاعبات تم اختيارهن بصورة عشوائية كونهن يمثلن التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (10) لاعبات وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين بطريقة القرعة , المجموعة الأولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (الضابطة) وبواقع (5) لاعبات لكل مجموعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (41.66) من مجتمع الاصل

3-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

3-3-1 تجانس عينة البحث :

قامت الباحثتان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث للمتغيرات (العمر التدريبي, الطول, كتلة الجسم) وقد تم الاخذ بنظر الاعتبار ان جميع اللاعبات يقعن ضمن التوزيع الطبيعي وذلك من خلال احتساب معامل الالتواء والذي يقعن ضمن (± 1) .

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات (العمر التدريبي , الطول , كتلة الجسم) .

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر التدريبي	سنة	2	0	0
الطول	سم	106.8	9.72	-0.21
كتلة الجسم	كغم	21.3	1.49	0.60

من الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (± 1) وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للعينة اي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما ادى ذلك الى تجانسها .

(1) عادل عبد البصير علي؛ الجمباز الفني بنين بنات : (جامعة قناة السويس, المكتبة المصرية للطباعة والنشر, 2004)

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

على الباحثان تكوين مجموعتين متكافئتين لكي تستطيعان ان تعزوان الفروق بين النتائج الى العوامل المستقلة قيد البحث لذلك تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في مهارة القوس الخلفي في رياضة الجمناستيك. والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للحركة القوس الخلفي في اختبار التكافؤ

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ sig	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القوس الخلفي	6.26	0.71	6.40	0.82	0.28	0.78	غير معنوي

* معنوي اذا كان مستوى الدلالة اصغر أو يساوي (0,05).

يتبين من الجدول (2) ان مستوى الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (0,05). وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وهذا يدل على تكافؤهما في مهارة القوس الخلفي.

3-4 التصميم التجريبي: اعتمدت الباحثتان على التصميم التجريبي " للمجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي" (1).

3-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات :

3-5-1 المصادر والمراجع العربية .

3-5-2 المقابلات الشخصية:

3-5-3 استمارة الاستبيان:

3-5-3-1 استمارة استبيان تحديد تمرينات تعليمية خاصة لمهارة القوس الخلفي على البساط الارضي في الجمناستيك مقدمة الى الاساتذة الخبراء والمختصين. (*) (**)

3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

3-6-1 الأجهزة المستخدمة:

-جهاز البساط الارضي 12م X 12م , - حاسبة يدوية نوع (LG) , - كاميرا فيديو نوع (Nicon) عدد(1) . - جهاز قياس كتلة الجسم (ميزان طبي) , - حاسبة (Lap Tob) نوع (DELL).

3-6-2 الأدوات :

- رولا عدد (5) , - أسبطة جمناستيك بار تفاع (10-30) سم. - كرات جمناستيك ايقاعي عدد(5) , - قرص مدمج (CD) , - مقياس الطول لقياس طول اللاعبات بالسنتيمتر.

3-7 التجربة الاستطلاعية :

(1) محمد خليل عباس (وأخران) ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي وعلم النفس , ط4 : (عمان , دار الميسرة للنشر

والطباعة , 2012) ص192.

(*) ملحق(1)

(**) الخبراء والمختصين هم:-

- اسماعيل ابراهيم / تدريب - جمناستيك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

- هدى شهاب جاري / بايو ميكانيك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

- هدى ابراهيم رزوقي / تعلم حركي - جمناستيك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.



3-7-1 التجربة الاستطلاعية : قامت الباحثتان بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء المصادف 10 / 9 / 2018 على لاعبات من خارج عينة البحث و عددهم (4) لاعبات وذلك للوصول الى نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامج التعليمي حيث تعد "التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثتين للوقوف بنفسهما على السلبيات والايجابيات التي تواجههما أثناء اجراء الاختبار لتفاديها"⁽²⁾.
تهدف التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي

1- صلاحية المنهج التعليمي للتطبيق بالشكل النهائي .
2- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
3-توفير شروط الأمان لسلامة اللاعبات.

4- معرفة المعوقات التي تصادف المدرب واللاعبات لتلافي حدوث الاخطاء.

3-8 اجراءات البحث:

3-8-1 الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الأثنين المصادف 15 / 9 / 2018 في تمام الساعة 4 عصراً في قاعة المركز التدريبي للجناساتك في محافظة كركوك ، إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة (تصوير الأداء الفني للحركة فديويًا).

3-8-2 تجربة البحث الرئيسية :

تم تنفيذ (24) وحدة تعليمية لتعلم بعض التمرينات الخاصة بمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات الجناساتك وفق المدة الزمنية المقررة واعتباراً من 18/9/2018 ولغاية 18/11/2018 ، وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (55) دقيقة وزمن الجزء الرئيسي (35) دقيقة (ملحق 2). لكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة.

المجموعتان التجريبيّة والضابطة متشابهتان في القسم الإحصائي والقسم الختامي، وتختلفان في القسم الرئيسي، إذ تم إدخال تمرينات تعليمية للمجموعة التجريبيّة في تعلم مهارة القوس الخلفي على البساط الارضي ، إذ يقدم المدرب شرحاً يسيراً عن الحركة المراد تعلمها في الوحدة التعليمية باستخدام تمرينات تعليمية خاصة.

قسم الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية على النحو الآتي :-

استغرق الزمن الكلي للقسم التعليمي والتطبيقي (35) دقيقة حيث قام المدرب بالشرح والتطبيق للتمرينات التعليمية الخاصة للاعبات في الجناساتك بشكل متداخل بينهما وذلك لان غالبية التمرينات التعليمية لمهارة القوس الخلفي تعتمد على التغذية بالأداء وهذا يجري على كافة الوحدات التعليمية وهذا بالنسبة للمجموعة التجريبيّة ، اما المجموعة الضابطة اعتمدت على التمرينات التقليدية ضمن المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب والذي تضمن تعلم مهارة القوس الخلفي على جهاز البساط الارضي للاعبات في الجناساتك اي بدون استخدام التمرينات التعليمية التي استخدمتها المجموعة التجريبيّة، وواقع (24) وحدة تعليمية ، وزمن الوحدة التعليمية (35) دقيقة ، إذ ان المدرب يقوم بتنفيذ منهج الوحدات التعليمية عن طريق شرح المهارة ثم عرضها وتطبيق عملياً من قبل اللاعبات.

3-8-3 الاختبارات البعديّة :

تم اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي بتاريخ (2018/11/21)، حيث تم تصوير اداء مهارة القوس الخلفي على جهاز البساط الارضي .

3-9 تقييم الأداء الفني:

استخدمت الباحثتان التصوير الفديوي وإعداده على قرص مضغوط (CD) لتقييم الأداء الفني لعينة البحث من قبل أربع مقومين (ملحق 4) (*) لتقييم الأداء الفني في الاختبارات القبليّة والبعديّة من ذوي الخبرة والاختصاص وفي مجال التحكيم في رياضة الجناساتك ، واستخدم كل منهم استمارة خاصة يتم فيها خصم النقاط من المهارة حسب حدوث الخطأ ولكل جزء من أجزاء جسم اللاعب إذ يقوم كل منهم بإعطاء درجة للاعبة من الدرجة الكلية والبالغة (10) درجات ، ثم يستخرج الوسط الحسابي لكل لاعبة بعد حذف أعلى درجة وأقل درجة وجمع الدرجتين الباقيتين وتقسيمها على (2) لتكون الدرجة هي درجة أداء اللاعب للمهارة واستخدمت الباحثتان لتفريغ البيانات استمارة خاصة بذلك (ملحق 3).

(2) قاسم المندلاوي (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (الموصل ، مطابع التعلم العالي ، 1989)



3-10 الوسائل الإحصائية: تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (20)، لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث، والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية: (1).

- الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري - الوسط الحسابي المرجح (لغرض استخراج الأهمية النسبية). - معامل الالتواء . - قانون دلالة الفروق لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين. - قانون دلالة الفروق لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة .

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة .

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة

ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم أداء مهارة القوس

الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة (sig)	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبار والمتغير الإحصائية المهارة
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي (*)	0.00	5.715	0.31	7.30	0.86	6.40	درجة	القوس الخلفي

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي، لمهارة القوس الخلفي في الاختبار القبلي قد بلغ (6.40) وبانحراف معياري قيمته (0.86)، في حين ان الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (7.30)، بانحراف معياري قيمته (0.31)، علماً ان قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.00) ، مما يدل على ان هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



4-1-2 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تقييم اداء مهارة القوس الخلفي على البساط حركات الارضي للاعبات في الجمناستك .

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات الجمناستك للمجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة (sig)	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبار والمتغير الإحصائية المهارة
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي(*)	0.02	3.66	0.74	6.60	0.71	6.20	درجة	القوس الخلفي

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

يبين من الجدول (4) ان الوسط الحسابي ، لمهارة القوس الخلفي في الاختبار القبلي قد بلغ (6.26) ، وانحراف معياري قيمته (0.71)، في حين ان الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (6.60)، بانحراف معياري قيمته (0.74)، علما ان قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.02) ، مما يدل على ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2-1 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم الاداء الفني : بعد ان تم عرض نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها في المحاور السابقة يتبين من نتائج الجدولين (3) و(4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات الجمناستك ولصالح الاختبارات البعدي . وتعزو الباحثان سبب ذلك الى تنفيذ اللاعبات في المجموعة التجريبية للتمرينات التعليمية الخاصة والتي أثرت بشكل مباشر في سرعة تحسن الاداء الفني لتعليم المهارة (قيد البحث) وتجد الباحثان أن هذا السلوك المهاري قد أثر تأثيراً إيجابياً على تعلم المهارة وأدائها بشكل جيد من قبل اللاعبات ، فكان الأداء المهاري جيداً وأكثر دقة وهذا ما أظهرته نتيجة المجموعة التجريبية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) وكانت لصالح الاختبارات البعدي ، وتعزو الباحثان هذا الفرق الذي ظهر في نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي إلى اختلاف تأثير التمرينات التعليمية خاصة للمجموعة التجريبية عن المنهج التقليدي، إذ اعتمد على التمرينات التعليمية الخاصة والتي بُنيت على أسس علمية ومبادئ الارتقاء بمستوي الاداء الفني للاعبات الجمناستك .

اما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد كانت دلالات الفروق في الاختبارات القبلي والبعدي في تقييم مستوى الاداء الفني للمجموعة الضابطة لصالح الاختبارات البعدي التي اتبعت الاسلوب التقليدي وهذا امر طبيعي كون المجموعة الضابطة ايضا خضعت للتعلم من قبل مدرب الفريق في المدة المقررة للتجربة الرئيسية، اضافة الى الممارسة المستمرة في سير المنهاج المنبثق من قبل اللاعبات ، وما يحتويه من شرح وعرض وإعطاء التعليمات والإرشادات الخاصة بكل مفردة من مفردات المنهاج مما يؤدي الى التعليم ومن ثم تحسين في مستوى اداء تعلم المهارة (قيد البحث) .



3-1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على البساط الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة .

الجدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين البعديين في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

نوع الدلالة	مستوى الدلالة (sig)	قيمة t المحسوبة	البعدي الضابطة		البعدي التجريبية		وحدة القياس	الاختباران والمتغيرات الإحصائية المهارة
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي(*)	0.00	4.35	0.74	6.60	0.31	7.30	درجة	القوس الخلفي

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

يبين من الجدول (5) ان الوسط الحسابي ، مهارة القوس الخلفي في الاختبار القبلي قد بلغ (7.30)، وبانحراف معياري قيمته (0.31) للمجموعة التجريبية ، في حين ان الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (6.60)، بانحراف معياري قيمته (0.74) للمجموعة الضابطة ، علما ان قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.00) ، مما يدل على ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

3-1-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم الاداء الفني : ومن خلال ملاحظتنا للجدول (5) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بين الاختبارين البعديين في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات الجمناستيك ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثان السبب في ظهور تلك الفروق إلى فاعلية التمرينات التعليمية الخاصة التي استخدمتها الباحثتان مع المجموعة التجريبية والتي أسهمت في تحقيق تحسن في الأداء الفني للمهارة المطلوب تعلمها مقارنة مع المجموعة الضابطة والتي اعتمدت بدورها على الطريقة الاعتيادية المتبعة من قبل المدرب. فالتمارين التي وضعتها الباحثتان مع المجموعة التجريبية عملت على زيادة إدراك المتعلمات وخبرتهن التي ادت الى تحسین في مستوى الأداء الفني الصحيح للمهارة ، أي ساعدت على اخذ المدى المناسب للمهارة وانعكاس ذلك على أدائها باقتدار ومهارة عالية . وفي ضوء ما تمت مناقشته فان التمرينات التعليمية الخاصة التي استخدمتها الباحثتان مع المجموعة التجريبية قد أثرت بشكل واضح في سرعة تحسین الأداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي من خلال توظيف هذه التمرينات التعليمية الخاصة لإخراج الواجب الحركي (الاداء المهاري) بشكل دقيق، وقد أشار إليها (Schmidt, 2000) بقوله " ان طموحنا هو زيادة سعة المتعلم على الاستيعاب والسيطرة على المهارات او الحركات في اثناء الاداء الفني للحركات او المهارات في أي لعبة من الألعاب"⁽¹⁾، وايضا تعزو الباحثتان هذا الفرق إلى اختلاف تأثير استخدام التمرينات التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية عن البرنامج التقليدي وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة كل من (يحيى محمد صالح ، 1983)⁽²⁾، (عمر وحملي محمد ، 2001)⁽³⁾ . والتي أشارت الى التأثير الايجابي من ممارسة التمرينات الخاصة في تحسین مستوى الاداء المهاري في الفعاليات الرياضية المختلفة .

(1) Schmidt A.Richard and Graig A.Wrisberg Motor Learning and performance : (Human Kentics 2000) Cit., p. 244

(2) يحيى محمد صالح؛ تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز : (بحث منشور ، مجلة

دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الثاني، 1983، ص185

**5-الباب الخامس:**

- من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثتان الى الاستنتاجات , وكان اهمها :-
- إن التمرينات التعليمية الخاصة لها تأثيرٌ فعالٌ في تحسين تعلم الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات الجمناستيك.
 - تفوق لاعبات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي استخدمت التمرينات التعليمية الخاصة على لاعبات المجموعة الضابطة في مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات الجمناستيك.
 - وفي الباب الخامس اوصت الباحثتان في الدراسة على مايلي :
 - ضرورة استخدام التمرينات التعليمية الخاصة من قبل المدربين عند تحسين الأداء المهاري لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات في الجمناستيك .
 - اعتماد نتائج التمرينات التعليمية الخاصة على اتحاد الجمناستيك في كركوك عند تعليم مهارات البساط الارضي للاعبات الجمناستيك .

المصادر العربية والانكليزية :

- عمرو حلمي محمد ؛ تأثير برنامج تدريبي للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى أداء مهارة (تكاشيف) على جهاز العقلة: مجلة أسبوط للعلوم والفنون والتربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، القاهرة، 2001)
- قاسم المنذلاوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (الموصل ، مطابع التعلم العالي 1989,
- محمد خيرى سليم أبو زيد؛ التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برمجة SPSS:(عمان, دار جرير للنشر 2010,
- محمد خليل عباس (وأخران) ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمى وعلم النفس , ط4 : (عمان , دار الميسرة للنشر والطباعة, 2012) .
- يحيى محمد صالح ؛ تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز : (بحث منشور , مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان , المجلد السادس ، العدد الثاني، 1983)
- Schmidt A.Richard and Graig A.Wrisberg Motor Learning and performance : (Human Kentic 2000)

1995 م

1416 هـ

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

(3) عمرو حلمي محمد ؛ تأثير برنامج تدريبي للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى أداء مهارة (تكاشيف) على جهاز العقلة: مجلة أسبوط للعلوم والفنون والتربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، القاهرة، 2001) ص 121



ملحق (1)

استمارة استبيان لتحديد تمارين تعليمية خاصة لمهارة القوس الخلفي على البساط حركات الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة مقدمة الى الاساتذة الخبراء والمختصين الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير تمارين تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لمهارة القوس الخلفي على البساط حركات الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة) على عينة من لاعبات المركز التدريبي في رياضة الجمناستيك . ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال اختصاصكم، يرجى تفضلكم بإبداء رأيكم حول تحديد التمارين التعليمية خاصة لحركة القوس الخلفي على البساط الارضي وذلك بوضع علامة () امام التمارين التعليمية المرفقة طيا في القائمة التي لها علاقة كبيرة بتعليم مهارة القوس الخلفي على البساط حركات الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة.

- يمكن إضافة أية تمرين من التمارين التعليمية خاصة التي لها علاقة بحركة القوس الخلفي على البساط حركات الارضي ترونها مناسبة .

مع فائق الشكر والامتنان...

الباحثان

الاسم الثلاثي:
الشهادة واللقب العلمي :
التخصص:
الجامعة :
الكلية :
التاريخ :
التوقيع:

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

نموذج لبعض الوحدات التعليمية / الوحدة (1) / الأسبوع الأول
 الوحدة التعليمية: الاولى

التاريخ : 9 / 18

2018/

الادوات: رولا ,كرات

الاهداف التعليمية:

تعلم اللاعبات تمرينات مهارة القوس الخلفي ,على البساط الارضي.

الزمن: (55)

العدد: 5 لاعبات

ت	الأقسام	الزمن (دقيقة)	التفاصيل	التشكيلات
	القسم الإعدادي	10	- الاحماء الخاص (تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وبما يخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية فضلاً عن إعطاء تمارين بدنية حسب نوع وأهمية الحركة المعطاة)	X X X X X 
	القسم الرئيسي 20 دقيقة	7	(*) شرح تمرينات لمهارة (القوس الخلفي) على البساط الارضي بشكل تفصيلي وكيفية أداء تمرينات هذه المهارة وعرضها من قبل المدرب .	X X X X X 
		7	تقوم اللاعبات بأداء قوس خلفي باستخدام الرولا على البساط الارضي	X X X X X 
		7	تقوم اللاعبات بأداء النزول قوس خلفي بمساعدة الحائط	X X X X X 
		7	تقوم اللاعبات بأداء تمرين من الجثو على الركبتين وثني الجذع الى الخلف وحمل الكرة ومس الارض بالكرة على البساط الارضي	X O X O X O X O 
		7	تقوم اللاعبات بأداء القوس على الارض والثبات 10 ثواني مع رفع احد الساقين	X X X X X 
	القسم الختامي	5 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> • تمارين تهدئة وعودة الجسم إلى حالته الطبيعية • إعطاء التغذية الراجعة بشكل عام حول تنفيذ الوحدة التعليمية . • التأكيد على حرص وجدية اللاعبات في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة . • الانصراف 	X X X X X 

(*) تضمن الجانب التعليمي متداخل مع التطبيقي وذلك لان غالبية التمارين التعليمية خاصة للحركات تعتمد على اعطاء تغذية بالأداء وهذا يجري على كافة الوحدات التعليمية .



ملحق (3)
استمارة تفرغ البيانات

ت	الاسم	ق1	ق2	ق3	ق4	الدرجة النهائية (بعد حذف أعلى وأقل درجة)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
الدرجة الكلية للمجموعة () وللحركة () = ()						

ق: تعني مقومة

ملحق (4)

أسماء الخبراء والمختصين (المقومين)

ت	الاسم	الدرجة	مكان العمل
1	أ.د هدى شهاب	حكمة دولية	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / البنات
2	أ.د. فردوس مجيد	حكمة دولية	كلية التربية وعلوم الرياضة / ديالى
3	م. م. أيمن حسين	حكمة دولية	وزارة التربية قسم التربية البدنية 1995
4	أيمن نوري	حكمة دولية	الجنة الفنية للاتحاد العراقي المركزي للجمناستك