



فاعلية تمارين مشابهة للأداء لتحسين التدفق النفسي وتعلم بعض المهارات الأساسية
على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء
عماري حياة مغاربة اسيا

ملخص البحث :

يهدف البحث الى :

- اعداد تمارين مشابهة للاداء
 - التعرف على فاعلية التمارين المشابهة للاداء في تعلم بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الاساسية في الجمناستك
 - التعرف على مدى فاعلية التمارين المشابهة للاداء لتحسين التدفق النفسي.
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين لملائمة طبيعة مشكلة البحث المراد حلها وأهداف البحث اشتملت عينة البحث (20) طالبة من المرحلة الثانية (في معهد التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجزائر 3).
- وعلى ضوء النتائج استنتج الباحثان ما يأتي :
- ان اعداد التمارين المشابهة للاداء لتعلم بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الأساسية بالجمناستك لها تأثير على مستوى الأداء بشكل كبير .
 - ان التمارين المشابهة للاداء لها تأثير على تحسن التدفق النفسي للطلبات .

The effectiveness of exercises similar to the performance to improve the flow of psychological and learn some basic skills on the ground movements in the technical gymnastics of women

The researchers

Moroccans Asia Amari life

Research Summary:

The research aims to:

- Preparation of exercises similar to performance
- Identify the effectiveness of exercises similar to the performance in learning some basic skills on the basic movements of the gymnastics
- Identify the effectiveness of exercises similar to performance to improve the psychological flow.

The researchers used the two experimental experimental methods to suit the nature of the research problem to be solved and the research objectives. The sample included (20) students from the second stage (in the Institute of Physical Education and Sport Sciences in Algeria 3.)

In light of the results, the researchers concluded the following:

- The preparation of exercises similar to the performance to learn some basic skills on the basic movements of the gymnastics have a significant impact on the performance level.
- Exercises similar to performance have an impact on the improvement of psychological flow of students.

**1-التعريف بالبحث :****1-1المقدمة وأهمية البحث :**

ان البلوغ الى المستويات المتقدمة في ميدان الرياضة يبني بشكل متسلسل ورصين وبخطوات متتابعة تبدأ بالخطوة الأولى التي تعتمد على سعة القاعدة لممارسة اي نوع من أنواع الرياضة للوصول في عملية البناء الخاص الى أعلى المستويات اذ ان مختلف أنواع الألعاب الرياضية تحتاج الى بداية عمرية مبكرة لكي تبدأ بالأعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي حتى تصل الى مستوى اللياقة الحركية الخاصة التي تؤهله للمشاركة في المنافسات ومن هذه الألعاب التي تحتاج الى بداية مبكرة لعبة الجمناستك التي تبدأ بعمر (5) سنوات ويمكن ان تكون اقل او اكثر من هذا العمر بسنة وحسب خصوصية كل مجتمع وظروفه الاجتماعية هذه المرحلة (5-7) سنوات من أهم المراحل العمرية وأخطرها وذلك لخصوصية النمو والتغير المستمرين بالصفات (الفسولوجية والبايولوجية) والذهنية وكذلك بوصفها مرحلة أساس وبناء لأبطال المستقبل في مجال اللعبة . (4:72- 73).

وتكمن اهمية البحث في ان لعبة الجمناستك من الالعاب التي تحتاج الى لياقة حركية خاصة اذ تبدأ مع اللاعب منذ عمره المبكر وتتطور مع تقدم عمره وذلك لأن الطفل في هذه المرحلة العمرية (5-7) سنوات يستطيع التحكم والسيطرة والتوافق الحركي وكذلك الايقاع الزماني والمكاني لمعظم المهارات الحركية. (5:31)

2-1 مشكلة البحث :

تعد التمرينات المشابهة للأداء من أهم التدريبات التي تعمل على تطوير مستوى الطلاب وتقدمة فنياً وحركياً وذلك لكونها مشابهة للواجبات في درس الجمناستك كما انها تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية وتعتبر من التمرينات الخاصة التي تساهم في التقدم بمستوى الطلاب والارتقائية وبذلك أصبحت جزءاً لا يتجزأ من العمل لدرس الجمناستك داخل القاعة وبدونها أصبح التعلم صعباً في الدرس حيث ان ارتفاع مستوى الأداء يتطلب من المدرس الخاصة لدرس الجمناستك تطوير مستوى الطلاب والارتقاء بهم لتحقيق النتائج المطلوبة وعن طريق اعداد تمرينات خاصة مشابهة للأداء والتي تساهم في التقدم بمستوى الطلاب . ومن خبرة الباحثين في مجال الجمناستك وتدريبهم لها . أتضح عدم اعطاء والوقت الكافي لهذه التمرينات التي تعتبر مهمة للطلاب وذلك لان وقت الدرس لايسمح بذلك وهذا يرجع الى مدرس المادة لعدم تقسيم الوقت بما ينسجم مع قدرات وإمكانيات الطلاب للتعلم . لذا ارتى الباحثان بدراسة هذه المشكلة من جانب اعداد هذه التمرينات واعطاء وقت الكافي لها ومن الجانب الاخر دراسة الحالة النفسية للاعب وانفعالات النفسية وهذا يعود الى اعداد تمرينات مشابهة للأداء حسب أساليب منهجية حديثة .

3-1 أهداف البحث :

- اعداد تمرينات مشابهة للأداء في الجمناستك الفني للنساء .
- التعرف على فاعلية التمرينات المشابهة للأداء في تعلم بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الاساسية في الجمناستك الفني للنساء.
- التعرف على مدى فاعلية التمرينات المشابهة للأداء لتحسين التدفق النفسي.

4-1 فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك ولصالح الاختبار البعدي .



- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك ولصالح المجموعة التجريبية.
- هناك فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين التدفق النفسي ولصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين التدفق النفسي ولصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في معهد الرياضهفي الجزائر .

2-5-1 المجال الزماني : من 1 / 3 / 2018 إلى 1 / 5 / 2018

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الجمناستيك في معهد الرياضهفي الجزائر .

6-1 تحديد المصطلحات :

أولاً: التدفق النفسي (psychological flow) عرفها ابو حلاوة بانها تعني حالة فناء الفرد فناء تاما في المهام والإعمال التي يقوم بها فناء ينسى به ذاته والزمن والآخرين ليتجه باتجاه المثابرة ليصل في نهاية الامر الى أبداعأنساني من نوع فريد . (2:8).

ثانياً : الحركات الأرضية : هي كل الحركات التي تؤدي على الأرض والتي تعتبر الأساس لكل الحركات الأخرى في الجمناستيك (1: 85).

2 منهجية البحث واجزاءه الميدانية .

2-1 منهج البحث .

أن المنهج هو الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل الى هدف معين لذلك فإن اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة العلمية بعد من الخطوات المهمة التي و يترتب عليها البحث لهذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية الضابطة لملائمة طبيعة مشكلة البحث المراد حلها وأهدافها للبحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

من الضروري اختيار الهيئة التي تتلاءم مع طبيعة البحث ولذلك قامت الباحثان بأختيار عينة مكونة من طالبات المرحلة الثانية معهد التربية البدنية وعلوم الرياضه في جامعة الجزائر3 والبالغ عددهم (20) طالبة واختبرت الهيئة بالطريقة العشوائية مجتمع الاصل البالغ عددهم (38) طالبة ويمكن تعريف المجتمع بأنه (مجموعة العناصر والافراد الذين ينصب عليهم الاهتمام في دراسة معينة او مجموعة المشاهدات او القياسات التي تم جمعها عن تلك العناصر .والجدول إدناء يبين تجانس العينة .

جدول (1)

يبين تجانس مجموعتين في المتغيرات الوزن – طول – العمر

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | س | ع | المنوال | معامل الالتواء |
|---|-----------|-------------|-------|------|---------|----------------|
| 1 | وزن | كغم | 65,1 | 7.9 | 60 | 0.10 |
| 2 | طول | سم | 158.1 | 7.5 | 165 | - 0,57 |
| 3 | عمر | سنة | 20.3 | 0.47 | 20 | 0.94 |

قيمة معامل الالتواء محصورة بين ± 1 وهذا يدل على تجانس المجموعتين



جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المهارية

| الدالة | نسبة الخطأ | T المحسوبة | حجم العبة | تجريبية | | ضابطة | | وحدة القياس | المتغيرات | ت |
|-----------|------------|------------|-----------|---------|-----|-------|-------|-------------|-------------------|---|
| | | | | ع | س | ع | س | | | |
| غير معنوي | 0.60 | 0.53 | 20 | 0.96 | 5.6 | 0.96 | 5.04 | درجة | كارت ويل | 1 |
| غير معنوي | 0.82 | 0.53 | | 1.05 | 5 | 0.87 | 5.1 | درجة | الوقوف على اليدين | 2 |
| غير معنوي | 0.69 | 4 | | 18.8 | 107 | 19.07 | 103.6 | درجة | التدفق النفسي | 3 |

2-3 الوسائل البحثية والاجهزة والادوات

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية
- شبكة الانترنت
- المقابلات الشخصية

2-3-2 الادوات والاجهزة والمستخدمة في البحث :

- بساط الحركات الارضية .
- ابسطة و اشربة ملونة .
- استمارة تسجيل درجات الاختبار .
- استمارة استبيان التدفق النفسي .
- اقلام جاف .

2-4 تحديد متغيرات البحث :

2-4-1 تحديد تمارينات مشابهة للاداء:

من خلال خبرة الباحثين في هذا المجال و تخصصهم في هذه اللعبة تم اختيار تمارينات مشابهة للاداء لبعض مهارات الحركات الارضية في الجمناستك التي تحصل على نسبة 75% وهي نسبة جيدة وهذا يتفق مع بنيامين عن بلوم ان نسبة 75% من نسبية الاختبار للمتغير المطلوب وجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

مجموع التكرارات والنسب المئوية لتمارين المشابهة للاداء حسب اراء المختصين

| ت | التمارين | التكرار | النسب المئوية |
|---|------------------------------------|---------|---------------|
| 1 | الاشربة الملونة | 10 | 87% |
| 2 | ابسطة ملونة بقاعدة الاقدام واليدين | 10 | 90% |
| 3 | الوقوف على الحائط | 10 | 63% |
| 4 | بمساعدة الزميل | 10 | 67% |
| 5 | طريقة المنهجية المتبعة في الكلية | 10 | 53% |

2-4-2 تحديد المهارات الأساسية في الجمناستك :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع والبحوث العلمية لاجل التعرف واختيار المهارات الأساسية بالجمناستك الفني والتي تتناسب لطالبات المرحلة الثانية في معهد الرياضه وعلوم الرياضة لذا قامت والباحثان بعرض الاستمارة الخاصة على مجموعة من المتخصصين (مدربي المادة) في مجال لعبة الجمناستك لتحديد المهارات الأساسية التي يرونها ضرورية لطالبات المرحلة الثانية في معهد الرياضه



وعلوم الرياضة في لعبة الجمناستك لتحقيق أهداف البحث وقد اختبرت المهارات الأساسية التي حصلت على أعلى نسبة لأراء المتخصصين (مدرسي المادة) وفق جدول (2) المبين أدناه .

جدول(4)

المهارات الاساسية وتكرارها ونسبها المئوية

| ت | المهارات الأساسية | التكرار | النسبة المئوية |
|---|-------------------------|-----------|----------------|
| 1 | الوقوف على اليدين درجة | 5 محاولات | 78% |
| 2 | العجلة البشرية كارت ويل | 5 محاولات | 75% |
| 3 | الدرجة أمامية مكورة | 5 محاولات | 60% |
| 4 | الدرجة الخلفية المكورة | 5 محاولات | 65% |

2-4-3 اختبار المهارات الحركية (قيد البحث) :

من اجل تحديد انساب المهارات التي تؤدي على بساط الحركات الارضية من قبل طالبات المرحلة الثانية والثالثة ضمن مفردات درس الجمناستك والتي فيها صعوبة واضحة في عملية الحفاظ على التوازن الذي يحتاج الى توازن عالي . حيث تم الاستعانة بالخبراء والمختصين *
و لتحديد انساب المهارات الحركية والوقت اللازم لتعليمها حيث اتفق الخبراء على تحديد المهارتين التاليتين

- 1- الوقوف على اليدين درجة على بساط الحركات الارضية .
- 2- العجلة البشرية (كارت ويل) على بساط الحركات الارضية .

2-5 تحديد فقرات مقياس التدفق النفسي في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الارضية في الجمناستك :

تم تحديد فقرات المقياس وفقا لمهارات الجمناستك على بساط الحركات الارضية وذلك من خلال توزيع استمارة استبيان على المختصين في مجال علم النفس والجمناستك الفني ، وتم اختيار فقرات المقياس وفقا للمجالات والمعايير العلمية المطلوبة ، حيث تم اختيار (56) فقرة من بين (87) و(4) مجالات من بين (6) واتفق الخبراء على (5) بدائل وذلك ليكون اكثر وضوحا للمختبر ويعطي نتائج افضل وملحق (1) يبين فقرات المقياس .

2-6 التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية عبارة عن تجربة اولية تقامت على عينة صغيرة قبل القيام بالبحث للهدف منها :

- 1- معرفة الوقت المستغرق للأجابة على فقرات المقياس .
- 2- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجهه .
- 3- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة .
- 4- معرفة مدى تجاوب العينة ومدى سهولة أداء الاختبار .

حيث قامت الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على طالبات المرحلة الثانية في معهد الرياضه وعلوم الرياضة في الجزائر خارج البيئة الرئيسية المتكونة من (5) طالبات في يوم الاحد 21 / 3 / 2018 في قاعة الجمناستك في معهد الرياضه وعلوم الرياضة.

2-6-1 الاختبارات القبليّة : أجرى الباحثان الاختبارات القبليّة لمهارة العجلة البشرية (الكارت ويل) والوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية للمجموعتين الضابطة والتجربة بتاريخ 28 / 3 / 2018 وتم تقييم الاداء لكل المهارات من قبل لجنة التحكيم المتمثلة بالسادة التدريبيين وكانت درجة الأداء وتقييمها من (10) درجات .

2-7 التجربة الرئيسية : تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/4/1 ولغاية 2018/5/31 حيث قامت الباحثان بالعمل على متابعة الوحدات التعليمية وسير البرنامج مع تهيئة المستلزمات الضرورية وملاحظة اوقات الوحدات التعليمية خلال التجربة حيث اعتمد الباحثان على مفردات خطة درس



الجمناستك في الكلية للمهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية للمجموعتين الضابطة والتجريبية . حيث اتبعت كل مجموعة وسيلة تعليمية تختلف عن الأخرى . إذ استخدمت المجموعة الضابطة (المنهج المتبع) في الكلية ضمن المنهج الدراسي وهي عبارة عن شرح النواحي الفنية من قبل مدرسة المادة لأقسام الحركة (التحضيرية-الرئيسية-الختامية) ثم عرض الخطوات التعليمية والأخطاء الشائعة وبعدها يتم الاداء بأنموذج حركي حي من قبل المدرسة او إحدى الطالبات المتميزات ثم البدء بالاداء للطالبات حسب الخطوات التعليمية :

- أداء على بساط الحركات الأرضية .
- الأداء على الحائط.
- الأداء مع الزميل او المساعد .

اما المجموعة التجريبية فأقتصر عملها على استخدام التمرينات المشابهة للاداء (المقترحة) وذلك من خلال استخدام أبسطه ملونة وأشرطة مطبوعة عليها أقداموأيدي المتعلم لكي يتسنى للمتعلم كيفية الخطوات وكيفية ثبات أجزاء الجسم على هذه الأشرطة الملونة مع شرح النواحي الفنية لأقسام الحركة من قبل مدرسة المادة ثم يتم الاداء دون المساعدة اليدوية . بلغ مجموع الوحدات التعليمية (18) وحدة تعليمية وعلى مدى (9) أسابيع بمعدل وحدتان تعليميتان في الاسبوع وبقايع (30) دقيقة مخصصة لبساط الحركات الارضية ضمن درس الجمناستك البالغ (90) دقيقة

2-7-1 الاختبار البعدي :- تم الاختبار البعدي حسب مواصفات وظروف الاختبار القبلي حيث قامت الباحثان باجراء الاختبار البعدي على عينة الاختبار القبلي تحت نفس الظروف ونفس العينة بتاريخ 2018/5/30 لبعض المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك وتم تقييم الاداء من قبل المقيمين (مدرسين المادة) من (10) درجات لكل مهارة .

2-7-2 استمارة تفرغ البيانات لمقياس التدفق النفسي .

تم تفرغ بيانات استمارة مقياس التدفق النفسي الذي يعمل على تحسين الاداء في تعلم بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك المكون من (56)فقرة موزعة على خمسة مجالات من المقياس تم توزيعها على طالبات العينة في الاختبار القبلي والبعدي وذلك للوصول الى نتائج افضل بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين .

2-8 الوسائل الاحصائية :

لقد تم معالجة النتائج احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية (Spss)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل متغيرات البحث للمجموعة الضابطة (قبلي – بعدي) ومناقشتها:

جدول (5)

يبين متغيرات البحث للمجموعة الضابطة (قبلي – بعدي)

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | قبلي | | بعدي | | حجم العبة | T المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة |
|---|-------------------|-------------|-------|-------|-------|-------|-----------|------------|------------|---------|
| | | | ع | س | ع | س | | | | |
| 1 | كارت ويل | درجة | 0.96 | 5.4 | 1.05 | 7 | 10 | 4.7 | 0.001 | معنوي |
| 2 | الوقوف على اليدين | درجة | 0.87 | 5.1 | 0.73 | 7.1 | 10 | 6 | 0.000 | معنوي |
| 3 | التدفق النفسي | درجة | 19.07 | 103.6 | 21.51 | 201.9 | 10 | 9.41 | 0.000 | معنوي |

في الجدول (5) للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الكارتويل (عجلة بشرية) قد بلغ وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (5.4) وبانحراف معياري (0.96) اما في الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي (7) وبانحراف معياري (1.5) وكانت قيمة T محسوبة للاختبارين القبلي والبعدي (4.7) ونسبة خطأ (0.001) وبدلالة معنوية , اما في مهارة الوقوف على اليدين قد بلغ وسطها



الحسابي (5.1) وبانحراف معياري (0.87) في الاختبار القبلي وسطها الحسابي بلغ (7.1) وبانحراف معياري (0.73) في الاختبار البعدي كانت قيمة T المحسوبة (6) وبنسبة الخطأ (0.00) وبدلالة معنوية حيث بلغ الوسط الحسابي في المتغير المستقل (التدفق النفسي) في الاختبار القبلي (103.6) وبانحراف معياري (19.07) اما في الاختبار البعدي قد بلغ الوسط الحسابي (201.9) وبانحراف معياري (21.51) وقيمة T المحسوبة (9.41) وبنسبة خطأ (0.000) والدلالة معنوية.

2-3 عرض وتحليل متغيرات البحث للمجموعة التجريبية (قبلي – بعدي) ومناقشتها :

جدول (6)

يبين متغيرات البحث للمجموعة التجريبية (قبلي – بعدي)

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | قبلي | | بعدي | | حجم العينة | T المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة |
|---|-------------------|-------------|------|-----|-------|-------|------------|------------|------------|---------|
| | | | ع | س | ع | س | | | | |
| 1 | كارت ويل | درجة | 0.69 | 5.6 | 0.96 | 8.6 | 10 | 8.21 | 0.000 | معنوي |
| 2 | الوقوف على اليدين | درجة | 1.05 | 5 | 0.52 | 8.5 | | 10.2 | 0.000 | معنوي |
| 3 | التدفق النفسي | درجة | 18.8 | 107 | 21.86 | 221.5 | | 14.4 | 0.000 | معنوي |

في الجدول (6) للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الكارت ويل (عجلة بشرية) قد بلغ الوسط الحسابي (5.6) وانحراف معياري (0.69) في الاختبار القبلي وقد بلغ الوسط الحسابي (8.6) وبانحراف معياري (0.66) في الاختبار البعدي وكانت قيمة T المحسوبة للاختبارين (8.21) وبنسبة خطأ (0.00) والدلالة معنوية . اما مهارة الوقوف على اليدين حيث بلغ الوسط الحسابي لها (5) وانحرافها (1.05) في الاختبار القبلي (0.52) وكانت قيمة T المحسوبة (10,2) ونسبة خطأ (0.00) وبدلالة معنوية اما في المتغير (التدفق النفسي) قد بلغ الوسط الحسابي (107) وبانحراف معياري (18.8) في الاختبار القبلي وبلغ الوسط الحسابي (221.5) وبانحراف معياري (86.21) في الاختبار البعدي. وكانت قيمة T المحسوبة للاختبارين بلغت (14.4) وبنسبة خطأ (0.00) وبدلالة معنوية .

3-3 عرض وتحليل بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

جدول (7)

يبين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | قبلي | | بعدي | | حجم العينة | T المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة |
|---|-------------------|-------------|-------|-------|-------|-------|------------|------------|------------|---------|
| | | | ع | س | ع | س | | | | |
| 1 | كارت ويل | درجة | 1.05 | 7 | 0.96 | 8.6 | 20 | 3.53 | 0.002 | معنوي |
| 2 | الوقوف على اليدين | درجة | 0.73 | 7.1 | 0.52 | 8.5 | | 4.88 | 0.000 | معنوي |
| 3 | التدفق النفسي | درجة | 21.51 | 201.9 | 21.86 | 221.5 | | 2.27 | 0.035 | معنوي |

في الجدول (7) للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين الاختبارين البعديين في متغيرات البحث تبين ان مهارة الكارت ويل (عجلة بشرية) قد بلغ وسطها الحسابي (7) وانحرافها المعياري (1.05) للمجموعة الضابطة اما المجموعة التجريبية قد بلغ الوسط الحسابي لها (8.6) وبانحراف معياري (0.96) وكانت قيمة T المحسوبة (3.53) وبنسبة خطأ (0.002) وبدلالة معنوية اما مهارة الوقوف على اليدين قد بلغ وسطها الحسابي (7.1) وانحراف معياري (0.73) في المجموعة الضابطة اما في المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي لها (8.5) وانحراف معياري (0.52) وكانت قيمة T المحسوبة للمجموعتين هي (4.88) ونسبة خطأ (0.00) وبدلالة معنوية اما في (التدفق النفسي) قد بلغ الوسط الحسابي (201.9)



وبانحراف معياري (21.51) في المجموعة الضابطة اما في المجموعة التجريبية قد بلغ الوسط الحسابي (221.5) وبانحراف معياري (21.86) للمجموعة التجريبية . وبلغت قيمة T المحسوبة للمجموعتين (2.27) ونسبة خطأ(35%) وبدلالة معنوية.

4-3 مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج تحليل البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها باختبار (ت) للعينات المترابطة في الجدول (6،5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في تعلم بعض المهارت الحركية على بساط الحركات الارضية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدى. وتعزوا الباحثان هذا الفرق الى فاعلية المنهج المعتمد من قبل مدرسين المادة بالنسبة للمجموعة الضابطة ، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد تعزوا الباحثين الى فاعلية استخدام تمارين مشابهة للاداء في تعلم مهارتي الكارت ويل والوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية حيث أسهمت التمارين المشابهة للاداء في اثاره دافعية الطالبات في الانجاز والممارسة .وكذلك التدفق النفسي أسهم في رفع مستوى الثقة بالنفس من خلال الاحساس كل فرد منهم في التعلم واحترامهم لكيانهم . ومن وجه نظر الباحثان ان استخدام التمارين المشابهة للاداء اثر ايجابي في تعلم الطالبات . فالتابات يشاركون بشكل فعال كونهم يستخدمون التمارين المشابهة للاداء ويقومون بتوليد كم كبير من الافكار التي تسهم في توظيف المفاهيم والمعارف لديهم اذ اشار (kubamustafaoglu: 2009) ان استخدام الممارسات التدريبية المرتكزة على الطالب ضرورية على استمرار عمليات التعلم على عكس الاساليب التقليدية المرتكزة على المدارس فقط .ويرى الباحثان ان التقدم الحاصل في مستوى المهارات المستخدمة قيد البحث نتيجة استخدام هذه التمارين مشابهة للاداء ، فضلا عن تنظيم الوحدات التعليمية ، وتوفر المستلزمات الضرورية بشكل مثالي ساعدت في الحصول على هذه النتيجة وبالتالي تؤدي الى الارتقاء في الجانب المهاري لافراد عينة البحث وهذا ما جاء به (7:142) الى ان التمرين المنظم والعلمي المدروس له تأثير كبير في نتائج الاختبارات .

اما جدول (7) يبين وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وتعزوا الباحثان التطور الحاصل في مستوى الاداء المهاري الى فاعلية التدفق النفسي باستخدام التمارين المشابهة للاداء اذ ان البحث والاستفسار ومناقشة خطوات تفصيل المهارة المراد تعلمها من قبل المتعلمين من جهة ومع المدرس من جهة اخرى ، وذلك خلال النشاط التعليمي لأجل الوصول الى الحد الامثل والنهائي ومن ثم تنفيذه بشكل ميداني . (6 : 196)

ان تفاعل المتعلمين مع بعضهم يدعم تعلمهم ويرفع مستواهم التعليمي وان التمارين المشابهة للاداء تساعد المتعلمين مع بعضهم البعض بنظام فعال مما يساعد على تحقيق اهداف التعلم . وهذا ما اكده سلامة بهاء ، 2010 ، 86) مهما كانت الطريقة المستخدمة في تعلم المهارة فان التدريب ليس كافيا لان المتعلم لا يتعلم المهارة والمعرفة الا من خلال التفاعل بين بين المتعلمين مما يساعد على زيادة التعلم . ويتبين لنا من الجدول (7) الى وجود فروق معنوية في مهارة (الكارت ويل ، الوقوف على اليدين) مما يدل على اهمية استخدام هذه التمارين في تعلم مهارتين وتطويرها في الجمناستيك الفني اذ تعد مهارة الكارت ويل والوقوف على اليدين من المهارات المهمة التي يجب ان يتعلمها ويتقنها كل طالب بشكل صحيح اذ ان الطالب الذي يجيد أداء المهارة بشكلها الصحيح يستطيع أداءها بكفاءة عالية .

4- الاستنتاجات والتوصيات .

1-4 الاستنتاجات .



1. ان استخدام التمرينات المشابهة للاداء قد اثبت فعاليتها في تعلم مهارتي الكارت ويل والوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني .
2. ان التمرينات المشابهة للاداء لها تأثير على تحسن التدفق النفسي للطلبات .
3. ان التدفق النفسي يعطي الطلبة القدرة على التركيز الشديد على المهام لابرار الافكار الرئيسية وتسلسلها وتنظيمها .

4- 2 التوصيات :

- 1- اعتماد التمرينات المشابهة للاداء من قبل المختصين في مجال التدريب والتدريس للمهارات كافة والملاعب الفردية والجماعية على حد سواء .
- 2- ضرورة تركيز المدرسين والمدربين على استخدام التمرينات المشابهة للاداء وذلك نظرا للاثر الكبير في تعلم المهارات والوصول الى مستوى رياضي منظم .
- 3- تدريب المدرسين والطلاب في كليات التربية الرياضية والتربية والتعليم والجامعات كافة على كيفية اسخدام وتوظيف التدفق النفسي في التدريس.



المصادر العربية والأجنبية :

- 1 احمد صائب عطية وآخرون : الجمناستك , (جامعة بغداد , 1985).



- 2 ابو حلاوة , محمد السعيد عبد الجواد : حالة التدفق : المفهوم الابعاد والقياس , إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية , العدد 29 , 2013 .
- 3 سلامة بهاء الدين ابراهيم : : الاعداد المهاري بكرة القدم , تعلم قانون (مكة المكرمة , مكتبة الطالب الجامعي .
- 4 عبد الستار جاسم ، عايذة علي حسين : الجمباز المعاصر للبنات : (جامعة بغداد , دار الحكمة 1991)
- 5 عبد العزيز عبد الكريم : النشاط الحركي وأهمية في تنمية القدرات الادراكية الحسية – الحركية عند الاطفال : بحث منشور , مجلة الابحاث اليرموك , سلسلة البحوث الانسانية والاجتماعية , المجلد (14) العدد 8 , الاردن , 1998 .
- 6 عزيز ابراهيم محمد : التعلم البنائي والتحصيل المعرفي والحركي بكرة القدم (عمان , دار غيداء في النشر والتوزيع , 2005 .
- 7 نصيف محسن علي : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة في اختبار , كوبر للحكام بكرة القدم (رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2000 .
- 8-karamust afaoglu : active learning strategies in physics teaching and education part B: (social and education studies , 2009) .

1995 م

1416 هـ

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