



تأثير تمارينات خاصة وفق أسلوب التعليم المتمايز في تنمية الرشاقة وتعلم أداء مهارة الطوق للطالبات في الجمناستك الايقاعي

منال محمد احمد

أ.د مواهب حميد الجبوري

manal78mohammed@gmail.com

P-ISSN: ١٩٩٢-٠٠٠٩١

E-ISSN: ٢٧٠٨-٣٤٥٤

ملخص البحث:

شهد النصف الثاني من القرن المنصرم ثورة علمية كبيرة تمكنت من إحداث تغيرات واسعة في شتى المجالات، ومن ضمنها مجال التربية الرياضية الذي يلعب دوراً أساسياً في عملية التغيير نحو الأفضل، والذي طرق جميع أبواب العلم الحديث من مختلف النواحي ومن هذا المنطلق نرى بان للطالبات قدرات مختلفة واهتمامات ودوافع، تتطلب تقديم تعليم متمايز وهذا يعتمد على ضرورة معرفة كل طالبة وعلى قدرة المدرسة على معرفة اساليب ملائمة لتدريس كل طالبة فليس هناك طريقه واحده للتدريس لذلك تأتي مشكلة البحث في تجريب اسلوب تعليمي يعمل على تنمية الرشاقة بصورة اسرع وافضل من بقية الاساليب لذا ارتأت الباحثة القيام بدراسة تجريبية عبر تناولها تمارينات بأسلوب التعليم المتمايز الذي يعد اسلوباً حديث الاستخدام وبدوره يتم تعليم أداء مهارة الطوق لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث واستخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات المناسبة وقامت بأجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة وتطبيق التمارينات والاختبارات البعدية واستخدمت الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج النتائج ومن خلاله استنتجت من خلال بحثها الى زيادة فاعلية اسلوب التعليم المتمايز في تدريس الطالبات عن بقية اساليب التدريس لتأثيره الايجابي في تعلم أداء مهارة الطوق في الجمناستك الايقاعي.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، التعليم المتمايز، الرشاقة، مهارة الطوق، الجمناستك الايقاعي.

The effect of exercises according to the differentiated education method in developing agility and learning the collar skill of students in rhythmic gymnastics

Research Summary:

The second half of the last century witnessed a great scientific revolution that was able to bring about wide changes in various fields, including the field of physical education, which plays a fundamental role in the process of change for the better, and which knocked all the doors of modern science in various aspects and from this perspective we see that students have different capabilities And interests and motives, which require providing a differentiated education, and this depends on the necessity of knowing each student and on the school's ability to know appropriate strategies for teaching each student so there is no single way to teach so the research problem comes in experimenting with an educational method that works on developing agility faster and better than the rest of the methods so the researcher found Carrying out an experimental study by examining exercises in a differentiated education method, which is a newly used method. In turn, teaching the performance of the collar skill is taught to



students of the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Kirkuk. Dimensional tests and the statistical bag (spss) were used to extract the Results and through it she concluded through her research to increase the effectiveness of the differentiated teaching method in female students' teaching than the rest of the teaching methods because of its positive impact on learning the performance of ring skill in rhythmic gymnastics.

١- المقدمة:

١ - مقدمة البحث

شهد النصف الثاني من القرن المنصرم ثورة علمية كبيرة تمكنت من إحداث تغييرات واسعة في شتى المجالات، ومن ضمنها مجال التربية الرياضية الذي يلعب دوراً أساسياً في عملية التغيير نحو الأفضل، والذي طرق جميع أبواب العلم الحديث من مختلف النواحي، فلم يقتصر على ناحية واحدة، بل تشعب ليشمل العديد من العلوم، فاحتوى على مواضيع عديدة كعلم الحركة، وعلم التدريب، وعلم النفس، وعلم التشريح وعلوم أخرى، وان هذا التطور الحاصل قد أوجب على القائمين على العملية التعليمية ضرورة تطوير أساليب تقديم المعلومات وتصميم الطرائق المناسبة لاستخدام التطبيقات الحديثة التي تناسب عملية التعليم ومنها أساليب التعلم الملائمة لقدرات وقابليات المتعلمات التي من شأنها تقليل الفروق الفردية بين الطلبة للوصول بهم الى درجة عالية من التحكم والكفاية التي تنمي في الطالبة المرونة في التفكير والقدرة على التعامل مع متطلبات اللعب الكثيرة والمواقف المختلفة، وبما أن المدرس هو المسؤول الأول عن العملية التعليمية فلا بد أن تكون لديه صورة عامة عن أسلوب وضع البرامج التعليمية المناسبة وسبل تطويرها، فضلاً عن الاختيار السليم للطريقة أو الأسلوب الذي يتلائم مع قدرات المتعلمات، كي يتمكن من تحقيق نتائج تعلم جيدة.

ومن هذا المنطلق نرى بان للطالبات قدرات مختلفة واهتمامات ودوافع، تتطلب تقديم تعليم متميز وهذا يعتمد على ضرورة معرفة كل طالبة وعلى قدرة المدرسة على معرفة أساليب ملائمة لتدريس كل طالبة فليس هناك طريقه واحده للتدريس، إذ إن كل طالبة تأتي الى المدرسة او الجامعة محمله بخبرات مختلفة وثقافات متنوعة من بيئات مختلفة، وهذه الاختلافات قد تكون نتيجة لاختلافات في البيئة التي تعيشها الطالبة أو في الثقافة أو في الخبرات أو في الاستجابة لمتطلبات الدارسة لأن أسلوب التعلم المتميز هو ذو اسلوب تعليمية تهدف إلي خلق بيئة تعليمية مناسبة لجميع الطالبات، تلبي قدراتهن واحتياجاتهن واهتماماتهن بطرق مختلفة. ويمكن أن يأخذ التعليم المتميز أشكالاً وأساليب تعليمية مختلفة مثل التدريس وفق نظرية الذكاءات المتعددة والتدريس وفق أنماط المتعلمات والتعلم التعاوني. ويعد الجمناستك الإيقاعي أحد الألعاب التي تتميز بأدائها الصعب الذي يعتمد على جهد الطالبة الفردي بصورة خاصة لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عالٍ في مختلف القدرات والإرادة العالية كون إن حركاتها ومهاراتها تعتمد في أغلب الأحيان على الدقة والانسيابية والتوافق في الأداء لجميع أقسام الحركة. وتعد المنافسة عنصراً أساسياً للارتقاء بمستوى الأداء الفني في لعبة الجمناستك الإيقاعي وإن هذا المستوى قد يؤدي إلى نجاح العملية التعليمية وتأتي أهمية التعليم المتميز هنا بوصفه وسيلة فعالة في تعليم الطالبة في ضوء ما يبثه هذا الأسلوب وما يمنحه من ثقة وتحفيز ورغبة لديهن في إنجاز الواجب والتفوق في الأداء ومن خلال هذا تكمن أهمية البحث باستعمال تمرينات وفق اسلوب يكون أكثر تطوراً وتأثيراً في التعلم وهو التعليم المتميز والذي يرافق نوع النشاط الخاص في تنمية رشاقة الطالبات وبدورها يتم تعليم مهارة الطوق في الجمناستك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك. لذلك تأتي مشكلة البحث في تجريب اسلوب تعليمي يعمل على تنمية الرشاقة بصورة اسرع وافضل من بقية الاساليب بالإضافة الى ضعف الطالبات في السلسلة الحركية في الجمناستك الإيقاعي لذا ارتأت



الباحثة القيام بدراسة تجريبية عبر تناولها تمرينات بأسلوب التعليم المتميز الذي يعد أسلوباً حديثاً الاستخدام وبدوره يتم تعليم أداء مهارة الطوق لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .

٢١ أهداف البحث :

- التعرف على تأثير تمرينات بأسلوب التعليم المتميز في تنمية الرشاقة للطالبات في الجمناستيك الايقاعي.
- التعرف على تأثير تمرينات بأسلوب التعليم المتميز في تعلم مهارة الطوق للطالبات في الجمناستيك الايقاعي.

٣-١ فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية: -

١-٢ منهج البحث: -

المنهج" هو الطريقة التي يتوصل بها الإنسان بكيفية علمية منطقية منسقة مع الواقع، الى إدراك حقيقة من الحقائق التي كان يجهلها وهو السبيل الى اكتساب المعرفة اليقينية" (نوري إبراهيم الشوك: ٥١,٢٠٠٤) وعلى هذا الأساس استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملائمته في حل طبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه:-

ان اختيار العينة يعد من الأمور المهمة والأساسية في سير العمل للبحث، لذى يجب أن تكون عينة البحث ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقاً إذ "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو الأنموذج الذي تجري الباحثة مجمل ومحور عملها عليه" (وجيه محجوب: ١٦٣,٢٠٠١) ومن خلال هذا تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك والبالغ عددهن (١٦) طالبة , وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وبلغ عددهم (٨) طالبة تجريبية و(٨) طالبات ضابطة , اذ يمثلن نسبة (٥٠%) من افراد مجتمع الأصل والبالغ عددهن (١٦) طالبة).

الجدول (١)

يبين تكافؤ العينة

المجاميع	ن	س	ع	قيمة T		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الفرق
				المحتسبة	الجدولية			
ضابطة	٨	٦,١	١,٧	٠,٦٣	٢,٠٢	٤١	٠,٠٥	عشوائي
تجريبية	٨	٦,٤	١,٤					

من خلال الجدول (١) نلاحظ بان قيمة T المحتسبة قد بلغت (٠,٦٣) وهي أصغر من قيمة T الجدولية والبالغة (٢,٠٢) وهذا يدل على وجود فروق غير معنوية (عشوائية) بين المجموعتين في الاختبارات المستخدمة مما يدل على تكافؤ العينة.



٣-٢ الوسائل والأدوات المستعملة في البحث: -

أن أدوات البحث هي "الوسائل التي تستطيع بها الباحثة جمع البيانات وحل مشكلتها لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة" (وجيه محجوب: ٢٠٠١، ١٦٥).

١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات: -

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة العلمية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والقياس.
- الاستبيان.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستعملة

- كامرة فيديو نوع canon.
- ميزان الكتروني لقياس الوزن والطول.
- حاسبة يدوية نوع CASIO.
- جهاز حاسوب نوع dell.
- بساط الحركات الأرضية.
- أطواق.
- مانع للقفز.
- ساعة توقيت.
- شريط لاصق.
- صافرة.

٤-٢ تحديد متغيرات البحث: -

١-٤-٢ تحديد الصفة الحركية واختبارها:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان لتحديد أهم الصفات الحركية التي يكون لتمرينات أسلوب التدريس المتباين عليها أكبر تأثير من غيرها، إذ تم قبول المتغير الذي يحصل على نسبة (٦٥%) من خلال عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس والجمناستك الايقاعي، إذ بلغ عدد الخبراء (٤)* خبيراً وقد تم تحديد أهم المتغيرات وكما يلي:

١-٤-٢-١ تحديد الصفة الحركية:

تم تحديد أهم الصفة الحركية من خلال في الاستمارة وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح القدرات الحركية على النحو المبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين الصفة الحركية التي أجمع الخبراء عليها

الأهمية النسبية	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية للقدرة الحركية ٧٥%	الصفة الحركية
٩٣,٣٣%	١٨,٧٥	٧٠	الرشاقة



٢ - ٤ - ٢ تحديد اختبار الرشاقة:

الجدول (٣)
الاختبار المعتمد في البحث

النسبة المئوية	الاختبارات	الصفة الحركية
٩٣,٣٣ %	اختبار الجري المتعرج بين الموانع	الرشاقة

٢-٤-٢-١ مواصفات اختبار الرشاقة:-

اسم الاختبار: الجري المتعرج بين الموانع (قيس ناجي . بسطويسي احمد : ١٩٨٤, ٣٢٣).

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة: أربعة موانع، ساعة توقيت، شريط مقياس شريط لاصق، صافرة.

إجراء الاختبار: -

من الوقوف عند خط البداية بعرض (١ م) والذي يبعد عن أول مانع (٣ أمتار) وعند سماع اشارة البداية ينطلق المختبر بين الموانع الاربعة والتي مسافتها (١ م) بين مانع وآخر .
التسجيل: - يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلا لمؤشر الرشاقة .

٢-٤-٢-٥ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة مسحية أولية تقوم بها الباحثة على عينة صغيرة قبل قيامها ببحثها بهدف اختيار أساليب البحث وأداته " (عقيل حسين : ١٩٩٥, ٥٥) اذ قامت الباحثة بمساعدة الفريق المساعد* بالتجربة الاستطلاعية في يوم الموافق الثلاثاء الموافق ١٥ / ١٠ / ٢٠١٩ والغرض منها هو التعرف على :-

- ❖ تكوين فكرة عن كيفية استقبال الطالبات للاختبارات المستخدمة.
- ❖ تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
- ❖ تلافي نواحي القصور والضعف مع أمكانية تحديد مكان التجربة ودقتها والمدة اللازمة لتنفيذ الاختبارات.
- ❖ تعريف فريق العمل المساعد على الية عمل الاختبارات وتوزيع المهام بينهم
- ❖ التأكد من ملائمة أداء الاختبارات وتنفيذها .
- ❖ التأكد من مدى صلاحية الاجهزة المستعملة عند تنفيذ الاختبار والقياسات الجسمية.

٢-٤-٦ الاختبارات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة في المتغيرات التابعة قيد البحث، وقد أجريت الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية والضابطة في يوم الثلاثاء الموافق ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٩ .

٢-٤-٧ التجربة الرئيسية:-

تم تنفيذ هذه التجربة الخاصة بتمرينات أسلوب التدريس المتمايز في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك في يوم الخميس الموافق ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٩ والانتهاؤها في يوم الخميس الموافق ٢٦ / ١٢ / ٢٠١٩, ثم قامت الباحثة بأعداد تمريناتها وفق اسلوب التعليم المتمايز لتنمية صفة الرشاقة ومهارة الطوق بالجمناستك الايقاعي بعد أن اطلعت على مجموعة من المصادر العلمية



والاستفادة من خبرات المشرفة فضلاً عن خبرتها المتواضعة اذ تضمن منهج التمرينات (١٢) اسبوع، وبواقع (٢) وحدة تعليمية في كل اسبوع وبزمن قدره (٩٠) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة حسب جدول الدروس الاسبوعي وبذلك يصبح زمن الوجدتين التعليميتين في الاسبوع (١٨٠) دقيقة.

٢-٨ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة تم إجراء الاختبارات البعدية لعينتي البحث (الضابطة والتجريبية) مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استخدمت في الاختبارات القبلية ونفس فريق العمل المساعد، إذ أجريت الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١/١٦.

٢-٩ الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحثة الحقيبة الإحصائية ضمن منظومة البرامج الجاهزة (spss) لاستخراج البيانات الإحصائية.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الرشاقة في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية
٣-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة:

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدية		مج (ف)	مج (ف) ٢	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		س -	ع +	س -	ع +				
الرشاقة	ثا	١٤,٧٧	٠,٧٣	١٣,٠١	٠,٧٤	١,٧٥	٠,١٦	٧,١٣	معنوي

قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٠٩٣) وبدرجة حرية (٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-١-٢ مناقشة نتائج اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية:

تشير نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الجدول (٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة التي تم تحديدها في البحث قيد الدراسة وكان هذا الفرق لصالح الاختبار البعدية، وتعزو الباحثة سبب التطور الحاصل لعينة البحث إلى تأثير المنهج المعد من قبل الباحثة ومدى تأثير مفردات المنهج التعليمي المعد وملاءمتها لقدرات الطالبات مما أدى إلى تطوير هذه الصفة لأن محتوى المنهج التعليمي يتضمن تمارين مختلفة اهتمت بتطوير صفة الرشاقة فان الفروق المعنوية تؤكد تأثير وإسهام المنهج التعليمي في تطوير هذه الصفة وذلك من خلال قلة زمن الأداء الناتج من فاعلية التمرينات التي اعتمدها الباحثة مع استخدام الموسيقى التي كانت من ضمن مفردات المنهج التعليمي حيث كانت الموسيقى ضمن التمرينات مما أدى بالضرورة إلى وتعزو الباحثة التطور الحاصل في اختبار الرشاقة إلى استخدام التمارين للعروض الأرضية التي كان لها تأثير إيجابي "إن أهمية التمارين تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي وكذلك فإن استخدام المنهج التعليمي المقترح للعروض الأرضية في درس التربية الرياضية والنشاط اللاصفي يعطى دور إضافي وفعال في تنمية وتطوير صفة الرشاقة. فالرشاقة "صفة المتعلم بهذه المرحلة وهذا ما نراه في تمارين التوازن والعب الخفة، وهي صفة جامعة لكل الصفات".

٣-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الرشاقة:



٣-٢-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الرشاقة: الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبليّة		الاختبار البعدية		مج (ف)	مج (ف)	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		ع +	س -	ع +	س -				
الرشاقة	ثانية	١٤,٤	١,٢٦	١٢,٦	٦,٤٤	١,٧٥	٠,٣٢	٥,٦٥	معنوي

قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٠٩٣) وبدرجة حرية (٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الرشاقة:

من خلال عرض نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية في الجدول (٥) ظهر هناك تأثير معنوي في تطور كل من صفة الرشاقة والتوازن ويعد ذلك بسبب تطور عملية التعلم والخفة والدوافع للتعلم التي يمتلكها الطالبات فضلا عن ذلك تأثير وفاعلية التمارين المختلفة التي يتكون منها المنهاج التقليدي وكون لعبة الجمناستيك استخدمت من خلال الدرس لذلك حققت تطورا وفاعلية بسبب مصاحبته للموسيقى مع أداة الطوق التي أدت إلى رفع المستوى وبث روح المرح والسعادة لدى الطالبات لكونها لعبة ملائمة للنشاط والحيوية التي تمتلكها الطالبات في تلك الأعمار، فلذلك تعزو الباحثة بسبب تطور هذه الصفات لدى المجموعة الضابطة لتلك الأسباب السابقة الذكر.

٣-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الرشاقة:

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولمعرفة أيهما الأفضل في الصفات الحركية، فقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة، وكما مبين نتائجها في الجدول (٦).

الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الرشاقة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		ع +	س -	ع +	س -		
الرشاقة	ثانية	١٣,٠٣	٠,٨٤	١٣,٦٥	٧,٤٥	٢,٥	معنوي

قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٠٩٣) وبدرجة حرية (٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-٣-١ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة:

يظهر من خلال نتائج الجدول (٦) الخاص باختبار الرشاقة البعدي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبيّة والضابطة في الاختبار البعدية ولصالح المجموعة التجريبيّة، ويدل ذلك بوضوح على أن استخدام المنهج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير الرشاقة. ويعود سبب ذلك التطور إلى عملية التعلم والخفة والدافع للتعلم التي يمتلكها الطالبات. كما وتعزو الباحثة بسبب ذلك التطور إلى التأثير الكبير الذي أحدثته التمرينات بهدف وضع الطالبات في



مواقف حركية مختلفة لكون هذه الصفة وهي الرشاقة تتطلب استمرارية في التركيز والانتباه، منطلقين من مبدأ أن صفة الرشاقة هي صفة جامعة للصفات الحركية، كما اثبت التمرينات للتمرينات فاعليته من خلال حسن اختيار التمارين الخاصة بالرشاقة واختلاف الأدوات المستخدمة لتطوير صفة الرشاقة. هذا مما يدل على صلاحية المنهج التعليمي الذي وضعته الباحثة "المنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطارا واسعا يوفر لكل الطالبات تقريبا فرصة التعلم والاشتراك في الألعاب المختلفة سواء كانت فردية أو جماعية مختارة". حيث ترجع فاعلية التمرينات إلى زيادة عدد التكرارات والذي أكدت عليه الباحثة والذي يخدم تطور قدرة الرشاقة، حيث منحت الطالبات فرصة كبيرة لممارسة اكبر عدد ممكن من التكرارات خلال الوحدة التعليمية الواحدة .

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارة الطوق:
٣-٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارة الطوق:
لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة الطوق في الجمناستك الإيقاعي للمجموعة التجريبية ، وقامت الباحثة باستخدام اختبار (T. test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (٧) .

جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمهارة الطوق في الجمناستك الإيقاعي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبليّة		الاختبار البعدية		مج (ف)	مج (ف) ٢	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		س -	ع +	س -	ع +				
الطوق (رمي واستلام)	درجة	١,٩	٠,٣٨	٢,٤	٠,٤٨	٠,٥ -	٠,٠	٦,١٦	معنوي

قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٠٩٣) وبدرجة حرية (٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارة الطوق:
من خلال ملاحظة الجدول (٧) نجد إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدية ، حيث كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية في مهارة الطوق وأداء السلسلة الحركية. والفروق الموضحة في الجدول أعلاه دليل واضح على مدى فاعلية التمرينات بأسلوب التعليم المتميز في تطوير هذه المهارة التي استخدمت خلال المنهج والتي أدت إلى تطوير هذه المهارات بشكل واضح لأنها أتاحت الفرصة لأداء حركات توافقية عديدة رافقها استخدام الأدوات المناسبة لهذه المهارات أو تلك بأشكال وأحجام وألوان براقعة لضمان تفاعل الطالبات بشكل مستمر حيث تبعث روح التشويق والمرح والتغير عن المألوف ، لذا " فقد تتضمن التمرينات المستخدمة في الدرس الشامل لتحسين الصفات الحركية وتعليم المهارات المرتبطة بالفعاليات الرياضية " كما إن استعمال (الأطواق أو أدوات أخرى لهذه المهارات يزيد من درجة حماس الطالبات وإقبالهن على الممارسة والأداء ، كما إنها تكسب الدرس طابع السرور والمرح وبذلك تكون بمثابة عامل من عوامل التشويق والتنويع في الدرس).

٣-٥ عرض وتحليل الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارة الطوق:
٣-٥-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارة الطوق:
لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة الطوق في الجمناستك الإيقاعي للمجموعة الضابطة، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T. test) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (٨).



جدول (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارة الطوق

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبليّة		الاختبار البعدية		مجد (ف)	مجد ٢(ف)	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		ع +	س -	ع +	س -				
الطوق (رمي واستلام)	درجة	١,٦٨	٠,٤٤	١,٨٥	٠,٥٣	-	٠,٠٩	١,٩٣	غير معنوي

٣-٥-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارة الطوق

من خلال ما عرض في الجدول (٨) الخاص باختبارات المهارات الأساسية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة تظهر فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدية في مهارة المرجحة والشاخص اذ كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية وتعزو الباحثة سبب هذه المعنوية إلى حب الطالبات في هذا العمر لكل لعبة أو نشاط رياضي أو مهارة جديدة لم يسبق أن عرضت عليهم وبما أن هذه المهارات تبعث التشويق والفضول لمعرفتها وحسن تقديم المعلمة لهذه المهارات وشرحها أدى إلى هذا الفرق المعنوي وبالتالي التحسن الذي ظهر على المجموعة الضابطة وهذا يعزى إلى أن ((البنات اكثر مهارة في قدرتهن على الحبل بالقدمين واستخدام الحبل المتحرك في الوثب والجري إلا أنهن ما زلن يلاقين صعوبة في تنوع الخطوة أثناء العمل)) .

كما أن الجمناستك الإيقاعي نشاط جميل وراقي ويحتوي على الموسيقى والتشويق وليس فيه عنف وكله جمالية حيث تميل البنات في هذا العمر إلى النشاطات الهادئة التي تظهر مشاعرهن وحبهن للحركة الجميلة.

أما في مهارة الطوق فقد كانت قيمة (T) المحسوبة اصغر من قيمة (T) الجدولية أي لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة . فتعزو الباحثة سبب ذلك إلى عدم وجود وسائل مساعدة لكي تسهل مهمة تعليم المهارات وخاصة مهارة الطوق لأنها تحتاج إلى وسائل تساعد على تصور المهارة بشكل صحيح مثل وضع طوق أو أي حاجز كي تقفز التلميذة من فوقه . حيث أن وجود هذه الأدوات المساعدة تشعر التلميذة بوجود عبور الحاجز للوصول إلى الهدف لتسهيل المهارة وبعد التكرارات سوف تعود على أداء المهارة بشكلها الصحيح وتتم إزالة الحاجز وبدونه سوف تؤدي التلميذة المهارة بالصورة المطلوبة وتعطي نتائج جيدة لان التلميذة أخذت فكرة عن كيفية الأداء الصحيح .

٣-٦-٢ عرض وتحليل الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مهارة الطوق:

٣-٦-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مهارة الطوق: لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولمعرفة أيهما الأفضل في المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي ، فقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة ، وكما مبين نتائجها في الجدول (٩).

جدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مهارة الطوق



المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		ع +	س -	ع +	س -		
الطوق (رمي واستلام)	درجة	٢,٢	٠,٤٧	١,٨٤	٠,٥١	٣,٥٠	معنوي

٣-٦-٢ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة الطوق:

يظهر من خلال نتائج الجدول (٩) الخاص بالاختبارات المهارية والأداء للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق والتطور بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى مراعاة الباحثة اعتماد محتوى المنهاج في على وضع بعض النقاط الهامة في الاعتبار منها عامل التشويق والتنوع في الأنشطة والألعاب وكذلك أسلوب الأداء مما جعل الطالبات لا يشعرن بالملل أثناء الأداء ، بل كانت لديهم الرغبة الجامحة في الحركة واللعب ويتفق ذلك مع ما ذكره (عناية محمد: ٤٥, ١٩٨٧) من انه ((علينا أن نلاحظ البرنامج اليومي المرسوم على وفق قابليات المتعلم وعمره ويجب أن يكون مرسوم على أساس البرنامج اليومي العام للمدارس الابتدائية والتركيز على برنامج متنوع وأنماط مختلفة وليس على نمط واحد على أن يكون البرنامج هو إشباع حاجة المتعلم الخيالية والتقليدية وسحب كل الكبت والانفعالات السلبية المكبوتة)) والفروق أعلاه دليل على مدى مساهمة المنهج وأثره الملموس في تطوير هذه المهارة على طالبات بإعطاء تعليمات صارمة ، فضلا عما تضمنته من أنشطة حركية متنوعة لتنمية تلك المهارة ، كذلك طبيعة الأدوات المستخدمة وطبيعة تنفيذ هذه المهارة بعدة عروض مع مراعاة مبدأ التكرار ، كما أن حب الطالبات للحركة والتعلم في هذه المرحلة العمرية هو الأساس أيضا في قابلية التعلم الحركي هذه المرحلة ، إذ أن الطفولة هي السن المناسبة لتنمية وتطوير المهارات الحركية لأنها الفترة المناسبة التي يتوفر فيها الوقت الكافي للتدريب والممارسة ، فضلا عن امتلاك المتعلم الدافعية والرغبة للتعلم .

٤- الخاتمة:

في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات وهي زيادة فاعلية أسلوب التعليم المتميز في تدريس الطالبات عن بقية أساليب التدريس لتأثيره الإيجابي في تعلم أداء مهارة الطوق في الجمناستك الإيقاعي، إن استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثة التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس التي استخدمت في المنهاج التعليمي للتمرينات وفق أسلوب التعليم المتميز أثرت بشكل مباشر وكبير في أداء الطالبات الأمر الذي أدى إلى تحسين وتطوير صفة الرشاقة، إن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية التمرينات المستخدمة التي أعدتها الباحثة من خلال عملها على اكتساب صفة الرشاقة وظهر ذلك واضحا من خلال ارتفاع مستوى أداء مهارة الطوق ، وتوصي الباحثة بالتأكيد على استخدام أسلوب التعليم المتميز في أداء التشكيلة الحركية لكونه أسلوب مناسب ينسجم مع طبيعة تعليم طالبات المرحلة الثانية في الجمناستك الإيقاعي، أجراء دراسات أخرى على فئات عمرية متنوعة وبألعاب مختلفة لمعرفة مدى تأثير هذه الأسلوب لتعليم وتطوير أداء التشكيلة الحركية في الجمناستك الإيقاعي.



المصادر

- عقيل حسين عقيل ؛ فلسفة مناهج البحث العلمي، ط١: (طرابلس, ب.م ، ١٩٩٥) ص ٥٥ .
- عنايات محمد احمد فرج ، التمرينات الايقاعية التنافسية والعروض الرياضية ، ط١ ، مطبعة دار الفكر العربي ، مدينة نصرت ، ١٩٩٥ .
- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٤) ص ٣٢٣
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: بغداد: ٢٠٠٤, ص ٥١.
- وجيه محجوب؛ اصول البحث العملي ومناهجه: عمان، دار المناهج للنشر، ط١ , ٢٠٠١، ص ١٦٣

الملاحق

الملحق (١)

أسماء الخبراء والمختصين اللذين تمت الاستعانة بهم في السلسلة الحركية لمهارة الطوق

ت	اللقب	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د	فردوس مجيد امين	جمناستك	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.م.د	سناريا محمود جبار	جمناستك	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	م.د	رياض عبد الرضا	جمناستك	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	م.م	هديل جاسم محمد	جمناستك	مدرب منتخب محافظة بالجمناستك الايقاعي

الملحق (٢)

فريق العمل المساعد

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	م	جمعة إسماعيل جمعة	اختبار وقياس	كلية القلم الجامعة
٢	م.م	الاء صبار	جمناستك	كلية القلم الجامعة
٣	م.م	سلوى فكرت	إدارة وتنظيم	كلية القلم الجامعة
٤	م.م	خالد حمد ناصر	جمناستك	كلية القلم الجامعة
٥	م.أ	رعد صالح سلمان	بكالوريوس تربية رياضية	مديرية تربية كركوك
٦	م.أ	محمد عبد الرحمن	بكالوريوس تربية رياضية	مديرية تربية كركوك



الملحق (٣)

التمرينات المستخدمة في البحث

- ❖ ١ - ٦ حركة الطوق نصف دائرة للأعلى من جهة اليسار إلى جهة اليمين .
- ❖ ٧ - ١٠ حركة الطوق ربع دائرة عكس الاتجاه والثبات إلى الأعلى .
- ❖ ١١ - تحريك الطوق بالوضع العرضي فوق الرأس .
- ❖ ١٢ - ١٤ فالس (الخطوة الثلاثية) إدخال الطوق وإخراجه مع العادات بالتناوب .
- ❖ ١٥ - ميل الجذع لجانب اليمين ، تحريك الطوق ربع دائرة بشكله العرضي .
- ❖ ١٦ - ١٨ فالس إدخال الطوق وإخراجه (إعادة الحركة السابقة) .
- ❖ ١٩ - ميل الجذع لجانب اليسار ، تحريك الطوق ربع دائرة بشكله العرضي .
- ❖ ٢٠ - تحريك الطوق إلى الأمام الأسفل بوضعه العرضي لحين ملامسته الأرض ومسكه باليد اليمنى والاستعداد لوضع الميزان خلفي .

