

تأثير استخدام أسلوب (الشرح والأنموذج الحي) æ (صور الفيديو) على مستوى أداء بعض المهارات المركبة بالجمل الحركية على بساط الحركات الأرضية للاعبين الجمناستك بأعمار 9 - 10 سنوات

طالب الدراسات العليا :كاظم عيسى كاظم

يوسف لازم كماش . İ.ã.Ç

الملخص العربي:

هدف البحث إعداد منهاج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب (الشرح والأنموذج الحي) æ (صور الفيديو) والتعرف على مدى تأثيره في تحسين مستوى أداء بعض المهارات المركبة بالجمل الحركية على بساط الحركات الأرضية للاعبين الجمناستك بأعمار (9-10) سنوات أجرى البحث على عينة من لاعبي الجمناستك بأعمار 9-10 سنوات ،البالغ عددهم 12 لاعبا . وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي على مجموعتين تجريبية وضابطة . ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها البحث هي الآتي :

1- أظهرت نتائج المجموعتين في الاختبارات البعدية بان الأسلوبين التعليميين يتقدمان على الطريقة التقليدية بفعاليتهما على تطور عناصر اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية قيد البحث .

2- تقدمت المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوبين التعليميين على المجموعة الضابطة أختبارات البعدية للمهارات الحركية وهذا ما أظهرته نتائج الفروق من خلال اختبار (T) للعينات المستقلة . ومن أهم التوصيات التي أوصى بها الباحثان :

1- التأكيد على استخدام أسلوب التعلم (الشرح والأنموذج الحي) æ (صور الفيديو) لما أبدته من شمولية وكفاية مؤثره في التعلم للمرحلة العمرية 9-10 سنوات لاسيما في المراكز التدريبية .

2- ضرورة اهتمام المدربين بالمهارات المركبة على بساط الحركات الأرضية وعلى بقية الأجهزة لكونها تحتوي على أكثر من قسم رئيسي وهذا يؤثر على مقدار الدرجة النهائية ما لم تكن تلك المهارات تؤدي بصورة متسلسلة وبانسيابية وكأنها مهارة واحدة

الملخص الانكليزي

((The Effect of using (Explaining & Live Sample) and (Video Images) styles on the Performance Level for some Complex Skills with Motion Exercises upon Floor Exercises for Gymnastics Players ages between 9-10 Years of Age))

The Researcher
Kadhun Essa Kadhun

The Supervisor
Assist.Prof. Dr.
Yousif Lazim Kammash

The research aimed at Preparing educational curricula by using (Explaining & Live Sample) and (Video Images) styles and verify their effects on the improvement the performance of some movement skills with movement exercises on Floor Exercises for the Gymnastics players aged between 9-10 years.

The research was conducted sample of Gymnastics players aged between 9 - 10 years and they are 12 players.

The two researcher used the experimental curricula by designing measures for before and after-tests on the two groups (experimental and the disciplined)

the following conclusions were reached:

1. The results of the two groups in the after-tests showed that the two educational Curricula are progressed upon the traditional method by their activity on the development of fitness elements and learning the motion skills on the earth carpet the subject of the research.
2. The empirical group that used the two educational curricula s showed progress on the disciplined group in the after-tests for the motion skills where a differences were resulted through T Test for the independent sample.

The most important recommendations are:

1. Emphasize on using (Explaining & Live Sample) and (Video Images) Curricula because they showed totality and sufficiency effected in learning the age between 9-10 years especially at the training centers.
2. The necessity for the trainers to pay attention to the motion skills on the Floor Exercises and on all other apparatus because they contain more than one main part, which effects the final score unless these skills are in one frame and sequenced as one skill.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد وصل التقدم الرياضي الذي نشهده اليوم على الصعيد العالمي إلى درجة عالية من الرقي ، وذلك نتيجة للتقدم الذي حدث في العلوم المختلفة ، حيث إن الوصول بالفرد إلى مستوى رياضي عالي يرتبط بالعديد من العلوم والمجالات المختلفة ، وأتباع الأساليب التعليمية الحديثة للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وتحقيق الانجازات الرياضية.

يذكر عبد العزيز عبد الحكيم(2008) بان مرحلة التعليم الأساسي تعد القاعدة الأساسية للمراحل التعليمية المختلفة ، فالتلميذ في هذه المرحلة يكون لديه فاعلية كبيرة للتعلم ، حيث إن التلاميذ في هذه المرحلة السنية يمكن تعليمهم وتدريبهم على العديد من الأنشطة الرياضية والتي قد يحققون فيها أعلى المستويات الرياضية ، وهذه المرحلة هي مرحلة الانطلاق التي تبنى عليها المستويات الرياضية العالية(1).

ويتفق عبد الله النصر(2003) ، مهدي سالم (2002) على إن تقنيات التعلم لعبت دورا هاما في تحديث عمليتي التدريس والتعليم لتحقيق تعلم فعال ولتحقيق أكبر قدر من النتائج التعليمية المرغوبة ، حيث إن التطبيق الواعي لطرق وأساليب التعلم سوف يزيد من إنتاجية العملية التعليمية ويضع التلاميذ في مواقف تحفزهم على التفكير باستخدام الحواس(2)(3).

وتضيف عزيزة محمود سالم وآخرون (2008) بان الفترة الحالية تشهد محاولات جادة لتطوير العملية التعليمية باعتبارها عملية شاملة تتناول جميع جوانب شخصية المتعلم بالتنمية والتطوير عن طريق خلق وإعداد مواقف وأساليب تعليمية متعددة ، وتتفق التربية الحديثة في إن لكل فرد الحق في الانتفاع بالخدمات التربوية التي تساعده على النمو للوصول لأقصى مدى تؤهله قدراته وإمكاناته(4) .

وتعد لعبة الجمناستك من الألعاب المشوقة والممتعة بحركاتها المبهرة ، فهي أسلوب الحياة وأسلوب التعامل مع الآخرين وليس حركات قفز ورشاقة فقط ، والمتتبع لرياضة الجمناستك يجد إنها حققت في الآونة الأخيرة طفرات في الأداء تمثلت في مقدرة لاعبيها على أداء تمارين تتميز بالصعوبة وفي ذات الوقت بالشكل الجمالي السليم على مختلف أجهزتها على شكل سلاسل حركية تجذب الحكام للتكوين العام لتلك الجملة .

ويضيف طلحة حسام الدين (1998) بان بساط الحركات الأرضية يشكل الركيزة الأساسية والعمود الفقري لبقية أجهزة الجمناستك ، والذي يعتمد عليه القائم بمهمة التعليم أو التدريب في إتقان الحركات الأساسية أعلى درجات الإتقان ، وتشكل المهارات المركبة جزء لا يتجزأ من مهارات الجمناستك الفني ، فهي من أكثر الحركات صعوبة

(1) عبد العزيز عبد الحكيم، 2008، "أساليب التعليم الحديثة في المرحلة الأساسية"، ص 78.

(2) مهدي سالم، 2002، "تقنيات التعلم الحديثة"، ص 19.

(3) عبد الله النصر، 2003، "تقنيات التعلم الحديثة"، ص 126.

(4) عزيزة محمود سالم وآخرون، 2008، "تطوير العملية التعليمية"، ص 303.

،فهي تستهدف تحقيق أكثر من هدف ميكانيكي أساسي ، وبالتالي فإنها تعتبر منظومة من الحركات المنفردة التي تتخذ نسفاً محدداً" ومتطلبات خاصة لكل من هذه المفردات"(1)

ويشير محمود محمد الحلاوي(1993) بأن تعليم الجمناستيك يستند على أسس علمية ومبادئ التربية للوصول إلى مستويات محددة عن طريق التأثير الدقيق والمنظم لإمكانات الفرد ومن أهم المبادئ التي تراعى في تعليم الجمناستيك مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب وكذلك استخدام الأجهزة والوسائل المساعدة التي توفر السرعة في تعلم المهارات الحركية(2).

وتتلخص أهمية البحث بما يأتي :-

- 1- إضافة بعض المعلومات والمعارف العلمية التي تخص استخدام أسلوب (الشرح والأنموذج الحي)ϰ صور الفيديو) وتأثيرهما على المهارات المركبة بالجمال الحركية للاعبين الجمناستيك بأعمار (9-10) سنوات.
- 2- الاستفادة من نتائج هذا البحث في تقديم بعض الإرشادات الخاصة بتنمية المهارات المركبة بالجمال الحركية في الجمناستيك .
- 3- المساعدة على إضافة المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية في مجال الجمناستيك الفني .

1-2 مشكلة البحث :

إن الهدف الأساسي لتحقيق العملية التعليمية هو الوصول إلى استخدام انساب الأساليب التعليمية لإتقان وسرعة التعلم ، ونظراً لتعدد أساليب التعلم فقد تم استخدام أسلوب (الشرح والأنموذج الحي)ϰ صور الفيديو) لمراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ وتحفيزهم على الابتكار في تفكيرهم وتنمية شخصيتهم في المجال الرياضي، وتعد التمرينات الأرضية على البساط المدخل التعليمي لجمناستيك الأجهزة وجمناستيك البطولات لأنها تعد بمثابة أعداد للاعب للعب على بقية الأجهزة، وأصبح بساط الحركات الذي تؤدي عليه التمرينات الأرضية من الأجهزة التي يحسب لها حساب في جميع المنافسات الدولية والاولمبية. وقد أدى تطور الحركات الأرضية إلى زيادة مستوى الصعوبات للمهارات الحركية من خلال ربطها مع بعضها البعض لتصبح على شكل سلسلة حركية متكاملة تتميز بالرشاقة والمرونة والسرعة والتسلسل والتوافق العضلي العصبي، الأمر الذي يتطلب التدريب وفق طرق وأساليب علمية حديثة حتى يتسنى للمتعلم انجاز المهارة وإتقانها وربطها بمهارة أخرى لتكوين جملة حركية محددة الملامح لها كيانها وبالإمكان تقييمها ، إذ تعتبر الحركات الأرضية المدخل التعليمي التربوي لجمناستيك الأجهزة وجمناستيك البطولات ، التي تتمي سمة الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس من خلال التدرج الصحيح للمهارات الحركية، فهذا يعطي للمتعلم الإحساس باتجاه مستوى الأداء المهاري ، كما إنها تعد أرضاً خصبة لتعليم العديد من المهارات المتشابهة على باقي الأجهزة الأخرى (3).

(1) . 303 ، 1998 ، [http://www.verypdf.com/](#) .

(2) [http://www.verypdf.com/](#) .

406 ، 1993 .

(3) [http://www.verypdf.com/](#) .

ومما تقدم وبعد الإطلاع على بعض البحوث والدراسات العلمية الحديثة في الجمناستك والمشاهدات الحية لبعض التدريبات والمنافسات المحلية حدد الباحثان مشكلة بحثهما من خلال تشخيص الضعف الذي يكمن في عدم قدرة اللاعبين البراعم على أداء جملة حركية متكاملة متناسقة وموزونة يحصل بموجبها اللاعب على درجة كمال المحسنة والمتأنتية من حركات الربط للمهارات الحركية، ويرجع السبب في ذلك إلى التدريب المنفرد للمهارات الحركية دون ربطها مع بعضها البعض وكذلك ضعف استخدام الأسلوب التعليمي المناسب في تعليم مهارات الجمناستك للفئة العمرية (9-10) سنوات، الأمر الذي حدا بالباحثان إلى استخدام أسلوب (الشرح والأنموذج الحي) (صور الفيديو) في محاولة لرفع مستوى أداء المهارات المركبة بالجمال الحركية وتطويرها لدى لاعبي الجمناستك بأعمار 9-10 سنوات .

1-3 هدف البحث :

1- إعداد منهاج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب (الشرح والأنموذج الحي) (صور الفيديو) والتعرف على مدى تأثيره في تحسين مستوى أداء بعض المهارات المركبة بالجمال الحركية على بساط الحركات الأرضية للاعبين الجمناستك بأعمار (9-10) سنوات.

1-4 فروض البحث :

- 1- يؤثر المنهاج التعليمي الذي اقترحه الباحثان باستخدام أسلوب (الشرح والأنموذج الحي) (صور الفيديو) ايجابيا على مستوى أداء بعض المهارات المركبة بالجمال الحركية على بساط الحركات الأرضية .
- 2- وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمهارات المركبة بالجمال الحركية على بساط الحركات الأرضية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح الاختبارات البعدية.
- 3- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في نتائج الاختبارات البعدية للمهارات المركبة بالجمال الحركية على بساط الحركات الأرضية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري :لاعبو الجمناستك البراعم بأعمار (9 - 10) سنوات والبالغ عددهم (18) .
 - المجال الزمني :المدة الواقعة من 27 / 1 / 2011 ولغاية 2 / 5 / 2011
 - المجال المكاني : المركز التدريبي التابع لاتحاد الجمناستك فرع البصرة.
- تعريف بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

المهارات المركبة :

هي تلك المهارات التي تحتوي على حركات ثلاثية وثنائية في آن واحد وكذلك حركات ثلاثية متعددة معنى هذا إنها تحتوي على مهارتين أو أكثر ، ولا يفصل بينها أي قطع وتكون تأدية المهارات المتعددة وكأنها مهارة واحدة (1) .

الجملة الحركية:

وهي صفة مميزة لأداء لاعبي الجمناستك الفني ، حيث يتم وصل الحركات الوحيدة ببعضها بانسيابية ولها بداية ونهاية ، حيث تمثل المرحلة النهائية في كل حركة مرحلة ابتدائية للحركة التالية لها ولكل حركة من حركات الجملة تركيبها الديناميكي الخاص بها وإيقاعها الحركي المميز⁽¹⁾.

أسلوب الشرح والأنموذج الحي :

وهو عملية قيام المدرب بتوضيح الحركة ومسارها واتجاهاتها والخطوات الفنية للأداء أثناء أداء الأنموذج الحركي ، ولا بد أن يكون هذا الشرح بطريقة مسموعة للجميع وبألفاظ واضحة يفهمها جميع اللاعبين مع مراعاة أن يكون مختصرا وليس بأسلوب خطابي⁽²⁾.

أسلوب صور الفيديو : (تعريف إجرائي)

وهو عبارة عن عملية اختيار المدرب لمجموعة من الصور الثابتة والمتحركة (مقاطع فيديو) الخاصة بالمهارات الحركية المراد تعليمها .

2- الدراسات النظرية :

1-2 التعلم الحركي

يعد التعلم الحركي احد فروع العملية التعليمية العامة والتي تميز الفرد منذ ولادته وحتى وفاته ، إذ لا يخلو أي نشاط بشري بمختلف أنواعه من التعلم الحركي، ولقد اختلف العلماء والخبراء في إعطاء تعريف موحد للتعلم الحركي حيث إن الاعتماد على تعريف واحد لا يمكن من وصف عملية التعلم الحركي بصورة متكاملة ، فقد عرفه يوسف لازم كماش وآخرون (2010) فيشير إلى إن التعلم الحركي "عبارة عن عملية تهدف إلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية وتحسين عملية اختيار السلوك المناسب للمواقف المختلفة"⁽³⁾. أما ناهده عبد زيد (2008) عرفته بأنه "العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابليته الحركية عن طريق الممارسة والتدريب"⁽⁴⁾.

2-2 المهارة الحركية

يذكر وجيه محجوب (1985) بان المهارة الحركية "هي عبارة عن حركات تؤدي بوجود تكتيك رياضي يعلم من قبل المعلم وتخضع للقوانين واللوائح المنظمة للفعالية الرياضية واتفق المصادر العلمية بان قشرة المخ هو المسئول عن تنفيذ المهارة الحركية بواسطة إعطاء إيعاز أو أوامر إلى المجاميع العضلية المسئولة عن تنفيذ

⁽¹⁾ 305 Ö ، 1998 ، [www.verypdf.com](#) .

⁽²⁾ 405 Ö ، 1994 ، [www.verypdf.com](#) .

⁽³⁾ 61 Ö ، 2010 ، [www.verypdf.com](#) .

⁽⁴⁾ 32 Ö ، 2008 ، [www.verypdf.com](#) .

أنواع الوسائل التعليمية

هنالك أنواع متعددة من الوسائل التقنية الحديثة والأكثر استخداما في مجالات العلوم كافة ومنها مجال التربية الرياضية ، ويتفق كل من مصطفى عبد السميع (1999)، زاهر احمد (1996) بان أنواع الوسائل التعليمية تتمثل بما يأتي :-

٧ الأنموذج الحي

يقوم به الفرد (المعلم أو احد أفراد المتعلمين الماهرين) بعرض حي لأنموذج المهارة الحركية ويمكن للأنموذج الحي من عرض أجزاء من عناصر المهارة أو عرضها كلها بشكل بطيء مما يساعد المتعلمين على ملاحظة المكونات المختلفة للمهارة بسهولة وتيسر عملية تعلمها.

٧ الأشرطة

هنالك العديد من الأفلام التي يمكن الاستعانة بها كوسيلة تعليمية جيدة في التعلم ومنها (المتحرك والثابت) ذات فعالية جيدة ، إذ انه يعطي تصورا للمهارات الحركية بمزيد من الواقعية وتنتقل معلومات كثير وفضلا عن إنها تعمل على شد انتباه المتعلمين إليها وبالتالي توفر للمعلم عناء الشرح.

٧ الشفافيات والشرائح المصورة :

تعد من الوسائل المثيرة والمساعدة لتعلم المهارات الحركية من خلال إسقاط الصورة على الشاشة أو لوحة.

٧ الكمبيوتر :

يعد من التقنيات التربوية الحديثة الذي يتم اختزان المعلومات وتقديمها للمتعلمين عند الرغبة في استدعاؤها وتسبب تحسنا كبيرا في اتجاهات الطلاب نحو التعلم .

٧ الكتب المطبوعة :

وهي من الوسائل البصرية التي تستخدم في مساعدة المتعلم على فهم تكتيك أداء مهارات معينة وتوضح كل جزء من أجزائها⁽¹⁾

الحركات الأرضية

مفهوم الحركات الأرضية

يذكر عبد المنعم سليمان (1995) بان الحركات الأرضية تعتبر هي الركيزة الأساسية الهامة لممارسة رياضة الجمناستك ، حيث يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكرة إذا تم مقارنتها بالعمر والسن التعليمي لبقية أجهزة الجمناستك في التمهيدي والإعداد للفرد للعب على الأجهزة، وهذا ما أيده واجمع عليه المهتمون برياضة الجمناستك في جميع أنحاء العالم⁽²⁾.

جهاز بساط الحركات الأرضية

⁽¹⁾ . 39 Ö ، 1999 ، [http://www.verypdf.com/](#) .

⁽²⁾ . 38 Ö ، 1996 ، [http://www.verypdf.com/](#) .

⁽³⁾ . 45 Ö ، 1995 ، [http://www.verypdf.com/](#) .

- وهو عبارة عن ملعب مربع الشكل أبعاده حددها القانون الدولي وكما يأتي :-
- تحدد منطقة التمريعات الأرضية بمربع مساحته (12X 12 ā).
 - توضع مراتب أو لباد لملئ المساحة الأرضية (14X 14 ā) ثم تغطى ببساط ويحدد عليه المساحة القانونية بخطوط بيضاء .
 - سمك الخط الأبيض 5 سم⁽¹⁾.

مهارة القفزة العربية على جهاز بساط الحركات الأرضية

يذكر صائب عطية وعبد السلام عبد الرزاق (1979) بان حركة القفزة العربية تعتبر من الحركات الأساسية والمهمة في لعبة الجمناستيك وأهميتها ترجع إلى كونها حركة ربط لكثير من الحركات فقفزة اليدين الخلفية والقلبية الهوائية الخلفية بأنواعها والقلبات الجانبية والقلبات الهوائية الأمامية ... كلها تؤدي بعد حركة القفزة العربية⁽²⁾.

§ النواحي الفنية للأداء الفني

القسم التحضيري :

يجري اللاعب خطوتين أو ثلاثا ثم يحجل على القدم الحرة (اليسرى مثلا) مع مرجحة الذراعين أماما عاليا .

القسم الرئيسي :

يضع اللاعب قدم النهوض اليمنى أولا بعدها يثني اللاعب الجسم من مفصل الورك بسرعة ثم يضع اليد اليمنى أولا ثم تليها اليد اليسرى التي توضع إلى الأمام بجانب اليد اليمنى ، بعدها يؤدي اللاعب نصف لفة مع مرجحة الرجل الحرة بقوة للأعلى وتدفع قدم النهوض الأرض لتلتحق بالقدم الحرة عند مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين وبعد ذلك يثني مفصل الورك بسرعة ويدفع اليدين إلى الأرض بقوة ويبقي الرجلين مضمومتين مع لف الجذع .

القسم الختامي :

تهبط الرجلان وهما مضمومتان على الأرض ويصل اللاعب إلى وضع الوقوف مواجهها للاتجاه الذي بدأ منه الجري ثم يمرجح الذراعين أماما مع وثبة للأعلى بقدمين مضمومتين⁽³⁾.

مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز بساط الحركات الأرضية

يذكر صائب عطية وعبد السلام عبد الرزاق (1979) بان قفزة اليدين الأمامية من الحركات التي يدور فيها الجسم دورة كاملة حول المحور العرضي وخلال هذا الدوران يكون ارتكاز اليدين على الأرض⁽⁴⁾.

(1) . 26 Ö ، 1992 ، ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΑ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

(2) . 53 Ö ، 1979 ، ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ

(3) . 57 Ö ، 1979 ، ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ

(4) 103-102 Ö ، 1985 ، ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ

§ النواحي الفنية للأداء الفني

القسم التحضيري:

تبدأ قفزة اليدين الأمامية بالجري خطوتين أو ثلاثة (حيث لا يسمح القانون بالجري أكثر من ثلاث خطوات) ثم بالحجل على القدم اليمنى ورفع القدم اليسرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أماما عاليا .

القسم الرئيسي :

يميل الجذع أماما مع وضع القدم اليسرى (الناهضة) على الأرض كذلك وضع اليدين باتساع الصدر مع اتجاه الأصابع إلى الأمام على أن تكون الذراعان ممدودتين تماما ،تمرجح الرجل اليمنى (القائدة) عاليا وهي ممدودة مع دفع الأرض بالقدم اليسرى بقوة لتلحق بالرجل اليمنى فوق الرأس للوصول لوضع الوقوف على اليدين ، أما هذا الوضع يكون مركز ثقل الجسم حول محوره العرضي يخرج مركز الثقل عن الاتجاه العمودي متجها إلى الأمام ، بعدها يتم دفع اليدين الأرض بقوة بذراعين ممدودتين، هذا يحدث دفعا لا مركزيا ليعطي تحليقا للجسم إلى الأعلى لفترة قصيرة مع تقوس الظهر .

القسم الختامي :

يكمل الجسم دورانه والرجلان ممدودتان ومضمومتان للهبوط على المشطين على أن تكون الذراعان مرفوعتين عاليا والرأس بينهما ثم استقامة الجسم بوضع الوقوف الاعتيادي (1).

الجملة الحركية الأولى :

وهي عبارة عن مجموعة من الاداءات الحركية الفردية المندمجة بالجمناستك تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف المطلوب (2).

وتتضمن المهارات الحركية التالية :

- مهارة الغطس متبوعة بالدرجة الأمامية المكورة .
- مهارة الوقوف على اليدين متبوعة بالدرجة الأمامية المكورة .
- مهارة القفزة العربية متبوعة بالدرجة الخلفية المكورة .

الجملة الحركية الثانية :

وهي عبارة عن مجموعة من الاداءات الحركية الفردية المندمجة بالجمناستك تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف المطلوب.

وتتضمن المهارات الحركية التالية :

- مهارة العجلة البشرية (الكارت ويل) متبوعة بالدرجة الأمامية المكورة .
- مهارة الوقوف على اليدين متبوعة بالدرجة الأمامية المكورة .
- مهارة قفزة اليدين الأمامية متبوعة بالدرجة الأمامية المكورة .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

منهج البحث :

(1) <http://www.verypdf.com/> ، 1985 ، 102 -

(2) <http://www.verypdf.com/> ، 2008 ، 110 -

استخدم الباحثان المنهج التجريبي experimental Method لملائمته لطبيعة البحث .
عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجمناستيك المبتدئين بأعمار (9-10) سنوات ، المنتمين حديثاً والمسجلين بسجلات المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي للجمناستيك فرع البصرة للموسم التدريبي (2010 - 2011 ā) ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (18) $\bar{E}U$ ، وقد تم استبعاد (6) لاعبين منهم لمشاركتهم في إجراءات الدراسة الاستطلاعية ، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث الفعلي (12) لاعباً يمثلون نسبة قدرها (66,67%) من مجتمع البحث ، حيث تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين قوام كل منها (6) لاعبين .

وقد تم مراعاة ما يأتي عند اختيار العينة :-

- 1- أن تتوفر لديهم الرغبة في الانتظام في تنفيذ المنهاج التعليمي .
- 2- أن يكون من اللاعبين المبتدئين والمنتمين حديثاً إلى المركز التدريبي .
- 3- أن تتراوح أعمارهم من (9 - 10) سنوات .

تجانس أفراد عينة البحث :

تم تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر ، والمتغيرات المهارية (القفزة العربية ، قفزة اليدين الأمامية ، الجملة الحركية الأولى ، الجملة الحركية الثانية) كما هو موضح في جدول (1)

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المهارية

معامل الالتواء	الانحرافات المعيارية	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	\bar{E}
0,324	3,430	129,166	سم	الطول	1
1,149 -	3,076	30,333	$\bar{a}B$	$\bar{a}B$	2
0,968 -	0,516	9,666	سنة	العمر	3
0,365 -	0,430	2,833	درجة	القفزة العربية	4
0,308 -	0,368	2,366	درجة	قفزة اليدين الأمامية	5
0,323 -	0,265	3,370	درجة	الجملة الحركية الأولى	6
0,845 -	0,310	3,479	درجة	الجملة الحركية الثانية	7

يتضح من جدول (1) إن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث تراوحت بين (0,324 - 1,149) أي أنها انحصرت بين (± 3) مما يشير إلى إن العينة تمثل مجتمعاً اعتدالياً متجانساً في تلك المتغيرات .
تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات المهارية ، والتي قد يكون لها تأثيراً" على المتغير التجريبي وكما هو موضح في جدول (2)

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية للمجموعتين

ن = 12

(التجريبية والضابطة) في اختبارات المهارات الحركية

الإحصائية	قيم (T)* المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	É
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير دال	1,006	0,458	2,708	0,400	2,958	درجة	الفقر العربية	1
غير دال	0,453	0,354	2,316	0,408	2,416	درجة	قفزة اليدين الأمامية	2
غير دال	0,471	0,332	3,408	0,204	3,333	درجة	الجملة الحركية الأولى	3
غير دال	0,681	0,341	3,416	0,292	3,541	درجة	الجملة الحركية الثانية	4

*قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10) = (1,812)

يتضح من جدول (2) إن قيم (T) المحسوبة جميعها اصغر من قيم (T) الجدولية وهي مؤشر عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات ذات العلاقة بالبحث وذلك يعني إن العينة متكافئة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول الكلي للجسم
- ميزان طبي لقياس الوزن
- آلة تصوير فيديو نوع (Panasonic) يابانية عدد(2) ذات سرعة تردد 25 /صورة .ثانية.
- صور فيديو ثابتة ومتحركة خاصة بتعليم مهارات قيد البحث.
- جهاز حاسوب نوع p4 مع ملحقاته .
- جهاز حاسب محمول نوع (hp pavilion) .
- جهاز العرض الضوئي (data show) .
- أقراص ليزيرية (DVD) (Imation) نوع (5) .
- أبسطة جمناستك مختلفة الأحجام .
- الاختبارات المهارية والجمال الحركية بالجمناستك قيد البحث:
- اسم الاختبار: اختبار مهارة القفزة العربية
- الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء مهارة القفزة العربية
- الأدوات المستخدمة : بساط الحركات الأرضية

مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء مهارة القفزة العربية التسجيل : لقد تم تقويم مهارة القفزة العربية من قبل لجنة من المحكمين* وتم اتفاهم على أن تكون الدرجة النهائية للمهارة هي (10) درجات .

- اسم الاختبار : اختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية

الأدوات المستخدمة : بساط الحركات الأرضية

مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية التسجيل : لقد تم تقويم مهارة قفزة اليدين الأمامية من قبل لجنة من المحكمين وتم اتفاهم على أن تكون الدرجة النهائية للمهارة هي (10) درجات .

- اسم الاختبار : اختبار الجملة الحركية الأولى

الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء الجملة الحركية الأولى

الأدوات المستخدمة : بساط الحركات الأرضية

مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء جملته الحركية الأولى التسجيل : لقد تم تقويم الجمل الحركية باتفاق أعضاء اللجنة التحكيمية بأن تكون الدرجة النهائية للجملة الحركية هي (10) درجات .

- اسم الاختبار: اختبار الجملة الحركية الثانية

الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء الجملة الحركية الثانية

الأدوات المستخدمة : بساط الحركات الأرضية

مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء جملته الحركية الثانية التسجيل : لقد تم تقويم الجمل الحركية باتفاق أعضاء اللجنة التحكيمية بأن تكون الدرجة النهائية للجملة الحركية هي (10) درجات .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 2011/1/27 على عينة مكونة من (6) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

٢٠١١/١/٢٧

(aÖYabI) EÖaHäC EÖNäHÖaEaEÖNä abI aÖ ÖY.i. äÄ -

(ÖÖ EÖaHäC EÖNäHÖaEaEÖNä abI arÖ IäI aEä.I.ä -

(ÖÖ EÖaHäC EÖNäHÖaEaEÖNä abI aÖÖÖar Öaä -

(ÖÖ EÖaHäC EÖNäHÖaEaEÖNä abI aÖÖ ÖJää -

(ÖÖ EÖaHäC EÖNäHÖaEaEÖNä abI ÖÖ IäJää -

- 2- تحديد الزمن الذي سيستغرقه كل قياس واختبار .
- 3- التعرف على انسب ترتيب للقياسات والاختبارات .
- 4- تعريف المساعدين بالقياسات والاختبارات وترتيبها .
- 5- التعرف على الصعوبات المختلفة التي قد تواجه الباحث .

المنهاج التعليمي المقترح :

قام الباحثان بمسح مرجعي للمراجع والدراسات العلمية الخاصة بالبرامج التعليمية الخاصة بالجمناستك والتي تمثلت بـ فوزي يعقوب وعادل عبد البصير (1976)، قاسم حسن حسين (1998)، عصام عبد الخالق (2005)، محاسن حسين فاضل (2008)، ليث محمد حسين (2009) لحصر البرامج التعليمية المختلفة لدراستها وتحليلها حتى يتسنى للباحث وضع محتوى وأبعاد البرنامج التعليمي المقترح (1) (2) (3) (4) (5).

التوزيع الزمني للمنهاج التعليمي المقترح :

- 1- الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج التعليمي (10) أسابيع .
- 2- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (3) وحدات .
- 3- زمن الوحدة التعليمية (50) دقيقة .
- 4- عدد الوحدات التعليمية للبرنامج الكلي (30) وحدة .
- 5- زمن الوحدات التعليمية خلال الأسبوع (150) دقيقة .
- 6- زمن الوحدات التعليمية الكلية للبرنامج (1500) دقيقة .

الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة يوم الأربعاء الموافق 2/16 / 2011 وكما يأتي :

- اختبار مهارة القفزة العربية .
- اختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية .
- اختبار الجملة الحركية الأولى .
- اختبار الجملة الحركية الثانية .

تطبيق المنهاج التعليمي المقترح :

(1) عبد البصير، عادل، وعقوب، فوزي، (1976). الدراسات العلمية الخاصة بالبرامج التعليمية الخاصة بالجمناستك. 11، بيروت: دار الفكر.

(2) حسين، قاسم حسن، (1998). الدراسات العلمية الخاصة بالبرامج التعليمية الخاصة بالجمناستك. 10، بيروت: دار الفكر.

(3) فاضل، محاسن حسين، (2005). الدراسات العلمية الخاصة بالبرامج التعليمية الخاصة بالجمناستك. 10، بيروت: دار الفكر.

(4) حسين، ليث محمد، (2009). الدراسات العلمية الخاصة بالبرامج التعليمية الخاصة بالجمناستك. 10، بيروت: دار الفكر.

(5) فاضل، محاسن حسين، (2008). الدراسات العلمية الخاصة بالبرامج التعليمية الخاصة بالجمناستك. 10، بيروت: دار الفكر.

(6) الخالق، عصام عبد، (2005). الدراسات العلمية الخاصة بالبرامج التعليمية الخاصة بالجمناستك. 10، بيروت: دار الفكر.

(7) حسين، قاسم حسن، (1998). الدراسات العلمية الخاصة بالبرامج التعليمية الخاصة بالجمناستك. 10، بيروت: دار الفكر.

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفترة من 20 / 2 / 2011 م وحتى 2 / 5 / 2011 م ، وذلك لمدة (10) أسابيع متصلة بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع ، حيث تم تطبيق المنهاج التعليمي المقترح الموضوع من قبل الباحثان على أفراد المجموعة التجريبية، بينما خضعت المجموعة الضابطة لممارسة البرنامج التقليدي الخاص بالمركز التدريبي للجمناستك في البصرة ، وقد تم عرض البرنامج التعليمي المقترح على مجموعة من ذوي الخبرة* في مجال الجمناستك والتعلم الحركي .

الاختبارات البعدية :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2 / 5 / 2011م على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) بنفس الظروف والشروط والترتيب الذي أجريت به الاختبارات القبلية .

الأساليب الإحصائية :

- الوسط الحسابي (The arithmetic Mean) .
 - الانحراف المعياري (Standard Divation)
 - معامل الالتواء (Skwens coefficient).
 - اختبار (T) للعينات المستقلة والمرتبطة (T.Test).
- وقد تمت معالجة البيانات بجهاز الكمبيوتر على وفق البرنامج الإحصائي SPSS VER10 .
- 4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها :

جدول (3)

دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية باستخدام اختبار (T)

E	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		Y Q	الانحراف المعياري	قيم (T) المحسوبة*	الإحصائية
			U	Q	U	Q				
1	القفزة العربية	درجة	0.400	2.958	0.875	7.333	4.375	0,586	18.278	دال
2	قفزة اليدين الأمامية	درجة	0.408	2.416	0.894	7.000	4.583	1,032	10.870	دال
3	الجملة الحركية	درجة	0.204	3.333	0.752	7.166	3.833	0,584	16.064	دال
4	الجملة الحركية الثانية	درجة	0.292	3.541	0.736	7.416	3.875	0,518	18.309	دال

*قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) = 2.015

يتضح من جدول (3) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ، وجود فروق دالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) للمتغيرات المهارية (القفزة العربية ، E) ،

اليددين الأمامية ، الجملة الحركية الأولى ، الجملة الحركية الثانية) على التوالي (18.278 ، 10.870 ، 16.064 ، 18.309) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبالبالغة (2.015) .

2-4 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية :

ويرجع الباحثان سبب هذا التحسن في الاختبارات البعدية إلى تطبيق المنهاج التعليمي على أفراد المجموعة التجريبية باستخدام أسلوب الشرح والأنموذج الحي وصور الفيديو وما احتواه المنهاج من تمارينات بدنية وحركية مناسبة لمستوى قدراتهم وإمكاناتهم الأمر الذي ساهم بشكل كبير في تنمية صفاتهم البدنية ومهاراتهم الحركية وبالتالي ساعد في تطوير مستوى أداء اللعبة بشكل سليم . وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (1978) "الأساليب تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الإشباع في التعلم ، وان التكيف الصحيح والمناسب للطريقة أو الأسلوب تعتمد على الفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي يثبت أثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة " (1) .

3-4 عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها
جدول (4)

دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية باستخدام اختبار (T)

E	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		Y Q	الانحراف المعياري	قيم (T) المحسوبة*	الإحصائية
			U	Q	U	Q				
1	الفقرة العربية	درجة	0.458	2.708	0.917	6.083	3.375	0,542	15.253	دال
2	اليددين الأمامية	درجة	0.354	2.316	0.491	5.416	3.100	0,5514	13.772	دال
3	الجملة الحركية	درجة	0.332	3.408	0.664	5.916	2.508	0,755	8.135	دال
4	الجملة الحركية الثانية	درجة	0.341	3.416	0.547	6.000	2.583	0,341	18.526	دال

*قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) = 2.015

يتضح من جدول (4) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية ، وجود فروق دالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) للمتغيرات المهارية (الفقرة العربية ، E₁ ، اليددين الأمامية ، الجملة الحركية الأولى ، الجملة الحركية الثانية) على التوالي (15.253 ، 13.772 ، 8.135 ، 18.526) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبالبالغة (2.015) .

مناقشة نتائج المجموعة الضابطة :

ويرجع الباحثان سبب هذا التحسن في الاختبارات البعدية التي حصلت عليها المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية ، إلى ان التدريب والتكرار المستمر للمهارات أدى إلى تطورها، لذلك فان هذه المهارات تتطور من خلال عملية التدريب المستمر"⁽¹⁾ ،

إذ إن لكل مهارة عند تعلمها يصبح لها برنامج حركي مخزون في الدماغ وكلما تكرر الأداء يتشذب تدريجياً حتى يصل إلى الأداء المقبول مع مراعاة التغذية الراجعة لتطابق البرنامج الحركي المخزون في الدماغ مع الحركة المؤداة ، وهذا ما يؤكد (شمدة ، 2000) " كما نعلم إن لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استخدامنا لهذه المهارة زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء"⁽²⁾ ،

علما إن هذه المجموعة اعتمدت على الأنموذج الحي وهو المدرب في عرض المهارة واستيعابها ومن ثم القيام بعملية التصحيح لكل لاعب ، ويتفق كل من يوسف لازم كماش (2011)، وجيه محجوب (1978) "أداء الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري ، وتتطور الصفات البدنية والحركية فضلاً عن زيادة ما مخزون بالدماغ من تجارب حركية"^{(3) (4)} .

عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

جدول (5)

دلالة الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية باستخدام

اختبار (T)

الإحصائية	قيم (T) * المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	E
		الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية			
دال	2.414	0.917	6.083	0.875	7.333	درجة	الفقرة العربية	1
دال	3.800	0.491	5.416	0.894	7.000	درجة	اليدين الأمامية	2
دال	3.049	0.664	5.916	0.752	7.166	درجة	الجملة الحركية الأولى	3
دال	3.782	0.547	6.000	0.736	7.416	درجة	الجملة الحركية الثانية	4

*قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) = (1.812)

يتضح من جدول (5) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية ، وجود فروق دالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) للمتغيرات المهارية (الفقرة العربية ،

⁽¹⁾ Richard A. Schmidt and Craig A. Weisberg : Motor learning and Performance , 2nd Edition , Human

⁽²⁾ Kinetics Books , Champaign Illinois , 2000.p 281-291 .

⁽³⁾ . 116 Ö , 2011 , الرياضة في العالم ، دار النشر : دار النشر ، عمان ، الأردن .

⁽⁴⁾ . 162 Ö , 1978 , الرياضة في العالم ، دار النشر : دار النشر ، عمان ، الأردن .

اليددين الأمامية ، الجملة الحركية الأولى ، الجملة الحركية الثانية) على التوالي (2.414 ، 3.800 ، 3.049 ، 3.782) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبالباغة (1,812) .

مناقشة نتائج المجموعتين التجريبيية والضابطة :

لقد أظهرت النتائج وجود فروقاً دالة إحصائياً بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة ، ولصالح أفراد المجموعة التجريبيية ، ويرجع الباحثان ذلك نتيجة العمل العلمي الصحيح إلى وحدات المنهاج التعليمي وما احتوته تلك الوحدات من تمرينات تقترب وتتشابه في جزئها الرئيسي بصورة كبيرة من المهارات الأساسية المراد تعلمها ، فضلاً عن استخدام الأسلوبين التعليميين (الشرح والأنموذج الحي) (صور الفيديو) اللذان استخدمهما الباحثان لرسم التصور الحركي والبرنامج الحركي بصورة أكثر وضوحاً ، فكان لهما الأثر الواضح والكبير في تعليم وتحسين مستوى الأداء لإفراد المجموعة التجريبيية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه الخياط ونوفل الحيايى⁽¹⁾ أن المبادئ الأساسية المهمة والواجب مراعاتها خلال العملية التدريبيية والتعليمية هي توافر الأدوات والأجهزة المساعدة التي تعمل على سرعة التعلم من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس في تنمية وتطوير الأداء من الناحية الحركية والمهارية فضلاً عن التشويق المصاحب للاعب من خلال الأداء مع وجود أداة مساعدة لها تأثيرها الايجابي والفعال لتطوير هذه المهارات الأساسية "، وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه محمد عثمان (1978) " إن استخدام الوسائل التعليمية داخل درس التربية الرياضية سوف يعمل على الإسراع بالعملية التعليمية وإتقان واكتساب المهارة الحركية إذا ما تم استخدامها بشكل جيد ، كما وإنها سوف تساعد على الاقتصاد بالجهد والوقت"⁽²⁾ .

1-5 الاستنتاجات :

- 1- أظهرت نتائج المجموعتين في الاختبارات البعدية بان الأسلوبين التعليميين يتقدمان على الطريقة التقليدية بفاعليتهما على تعليم وتحسين المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة .
- 2- أظهرت نتائج المجموعة التجريبيية من خلال اختبار (T) للعينات المرتبطة والتي أظهرت تقدم الاختبارات البعدية للمهارات الحركية على الاختبارات القبلية.
- 3- أظهرت نتائج المجموعة الضابطة من خلال اختبار (T) للعينات المرتبطة والتي أظهرت تقدم الاختبارات البعدية للمهارات الحركية على الاختبارات القبلية .
- 4- تقدمت المجموعة التجريبيية التي استخدمت الأسلوبين التعليميين على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للمهارات الحركية وهذا ما أظهرته نتائج الفروق من خلال اختبار (T) للعينات المستقلة .

2-5 التوصيات :

- 1- اعتماد التمرينات الخاصة بأسلوب المهارة لتطوير الجانب المهاري

⁽¹⁾ . 436 Ö , www.verypdf.com/ to remove this watermark.

⁽²⁾ . 133 Ö , 1987 , www.verypdf.com/ to remove this watermark.

- 2- ضرورة إجراء دراسات مشابهة تتناول أساليب تعليمية أخرى واستخدامها بهدف تعليم مهارات حركية أخرى على بساط الحركات الأرضية أو على الأجهزة الأخرى في لعبة الجمناستيك .
- 3- التأكيد على استخدام أسلوب التعلم (الشرح والأنموذج الحي) æ (صور الفيديو) لما أبدته من شمولية وكفاية مؤثره في التعلم للمرحلة العمرية 9-10 سنوات لاسيما في المراكز التدريبية.
- 4- ضرورة اهتمام المدربين بالمهارات المركبة على بساط الحركات الأرضية وعلى بقية الأجهزة لكونها تحتوي على أكثر من قسم رئيسي وهذا يؤثر على مقدار الدرجة النهائية ما لم تكن تلك المهارات تؤدي في إطار واحد بصورة متسلسلة وبانسيابية وكأنها مهارة واحدة .

المراجع العربية:

- احمد الهادي يوسف : أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجباز ، دار المعارف ، 1997 ،
- زاهر احمد : تكنولوجيا التعليم ، المكتبة الاكاديمية ، 1996 ،
- طلحة حسام الدين : علم الحركة التطبيقي ، 11 ، 10 ، دار المعارف ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- عامر سكران حمزة : تأثير استخدام أجهزة مساعدة في تعليم وتطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة بجهاز الحلق للناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 ،
- عبد العزيز عبد الحكيم : رؤية مستقبلية لبرامج التربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمي الرابع ، مكتبة التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية . 2008 .
- عبد الله النصر : المدخل إلى تكنولوجيا التعليم ، مكتبة دار الثقافة ، عمان ، 2003 ،
- عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجباز العصرية ، طباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1995
- عدلي حسين بيومي : المجموعة الفنية في الحركات الأرضية ، دار الفكر العربي ، 1998 ،
- عزيزة محمود سالم وآخرون : تأثير برنامج مقترح للألعاب التربوية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحركات الأرضية في الجباز ، مجلة المؤتمر العلمي الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 2008 .
- علي عبد الواحد لازم : تأثير استخدام جهاز مساعد مقترح في تعليم مهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر بالجمناستيك ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 ،
- فضيلة حسين سري : جباز البنات ، 60 ، 1994 ،
- محمد إبراهيم شحاته : دليل الجباز الحديث ، مطبعة التوني ، الإسكندرية ، 1992 ،
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، 40 ، دار المعارف ، 1978 ،

- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، 10 الكويت ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1987.
- محمود داود سلمية: طرائق وأساليب التدريس المعاصرة ، 10، عمان، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، 2006.
- محمود محمد الحرز: استخدام كل من السطح الثابت والمتحرك في تعليم الشقلبة الأمامية على اليدين وأثرها على التركيب الزمني والقدرات البدنية الخاصة ، مجلة المؤتمر العلمي الأول للجماز ، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، 1993.
- مصطفى عبد السميع محمد : تكنولوجيا التعليم ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ،
- مهدي محمد سالم : تقنيات ووسائل التعليم ، دار الفكر العربي ، 2002 ،
- ناهده عبد زيد : أساسيات في التعلم الحركي ، 10، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008 .
- وجيه محجوب : التطور الحركي من الولادة حتى سن الشيخوخة ، 21 ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1978 ،
- _____ : التحليل الحركي ، 20 ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، بغداد ، 1985 ، .
- _____ : الحركة (التعلم الحركي) ، 20، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989،
- _____ : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000 .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، 20 ، الكلمة الطيبة للطباعة ، بغداد ، 2010 ،
- يوسف لازم كماش وأخروا : التدريس والتعليم الميداني في كرة القدم ، 10 ، مطبعة النخيل ، البصرة ، 2010
- يوسف لازم كماش : أسس النمو الإنساني ، التكوين الوظيفي ، دار دجلة للنشر ، عمان ، 2011 ،
- المراجع الأجنبية :

- Richard A. Schmidt and Craig A. Wrisberg : Motor learning and Performance , 2nd Edition , Human Kinetics Books , Champaign Illinois , 2000

ملحق (2)

يوضح نموذج لوحدة تعليمية

الأسبوع الأول

