



معلومات البحث

الاستلام : 2021/12/06

قبول النشر : 2021/12/16

النشر : 2022/01/01

"تأثير منهج تعليمي في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارتي خطوة الزحلقة والقفزة المقصية في الجمناستك الإيقاعي للطالبات"

م.م فرح غسان سليم

العراق - كلية الحلة الجامعة - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Farahghassan289@gmail.com

إن أي تقدم علمي في لعبة أو فعالية رياضية يحدث نتيجة وسائل وطرائق حديثة متنوعة في عملية التعليم ، لذا فرياضة الجمناستك الإيقاعي من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات خطية وفنية ، كذلك إلى عناصر أساسية تتعلق بطبيعة الأداء ونوع الفعالية الممارسة .

وهدف البحث إعداد منهج تعليمي لتنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارتي خطوة الزحلقة و القفزة المقصية في الجمناستك الإيقاعي للطالبات و التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارتي خطوة الزحلقة و القفزة المقصية في الجمناستك الإيقاعي لدى عينة البحث .

وافترضت الباحثة هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارتي خطوة الزحلقة و القفزة المقصية في الجمناستك الإيقاعي.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة كونه " المنهج الذي تتحكم من خلاله بمتغير أو متغيرات مستقلة ونلاحظ أثر هذا التحكم في متغير أو متغيرات تابعة.

وتضمنت إجراءات البحث وضع منهج تعليمي للطالبات يساعد على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية وتعلم مهارتي خطوة الزحلقة والقفزة المقصية في الجمناستك الإيقاعي .

ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وبعد المعالجات الاحصائية للنتائج الاولية للبحث ، اثبتت النتائج الفروض الموضوعية لهذه الدراسة.

وقد استنتجت الباحثة تأثير المنهج كان ايجابي في تنمية القدرات البدنية والحركية .وكذلك استنتجت الباحثة تنمية القدرات البدنية والحركية من خلال المنهج أدى إلى تعلم المهارات الحرة في الجمناستك الإيقاعي .

وتوصي الباحثة ضرورة استخدام المنهج التعليمي المعد والتأكيد على تنمية القدرات البدنية والحركية بشكل أكثر وتوصي ايضاً محاولة تعلم وتطوير أداء المهارات الحرة بالجمناستك الإيقاعي مع إعطاء مهارات حركية أخرى لغرض تعلمها و

الأفادة منها في أداء تشكيلات حركية إجبارية .

الكلمات المفتاحية : منهج تعليمي ، الجمناستك.



Effect of an educational curriculum in developing some physical and motor abilities and learning the skills of the slide step and the scissor jump in rhythmic gymnastics for female students

Asst. L. Farah Ghassan Saliem

Iraq - Hilla University College - Department of Physical Education and Sports Sciences

Farahghassan289@gmail.com

Any scientific progress in a game or sporting activity occurs as a result of various modern means and methods in the education process, so the rhythmic gymnastics is one of the games that need planning and technical requirements, as well as basic elements related to the nature of performance and the type of effective practice.

The aim of the research is to prepare an educational curriculum for the development of some physical and motor abilities and to learn the skills of gliding step and scissor jump in rhythmic gymnastics for female students, and to identify the differences between the pre and post tests in some physical and motor abilities, and to learn the skills of gliding step and scissor jump in rhythmic gymnastics for the research sample.

The researcher assumed that there are statistically significant differences between the pre and post tests in some physical and motor abilities and learning the skills of gliding step and scissor jump in rhythmic gymnastics.

The researcher used the experimental method with a single group design, as it is "the method through which you control an independent variable or variables, and we note the effect of this control on a dependent variable or variables.

The research procedures included the development of an educational curriculum for students that helps to develop some physical and skill abilities and learn the skills of the gliding step and the scissor jump in the rhythmic gymnastics.

By presenting, analyzing and discussing the results, and after statistical treatments of the primary results of the research, the results proved the hypotheses set for this study.

The researcher concluded that the effect of the curriculum was positive in the development of physical and motor abilities. The researcher also concluded that the development of physical and motor abilities through the curriculum led to learning free skills in rhythmic gymnastics.

The researcher recommends the necessity of using the prepared educational curriculum and emphasizing the development of more physical and motor abilities, and also recommends trying to learn and develop the performance of free skills in rhythmic gymnastics, while giving other motor skills for the purpose of learning and benefiting from them in performing compulsory motor formations.

Keywords: educational curriculum, gymnastics.



1- المقدمة

تعد العملية التعليمية أحد الجوانب المهمة والأساسية في المجتمع والتي خضعت لجهود مستمرة وكبيرة نتيجة استخدام الوسائل والطرائق الحديثة ، فضلاً عن البحث والتقصي بمجالات المجتمع كافة، والتربية الرياضية مجال مهم من مجالات الحياة إذ خضعت لمختلف التطورات التي حصلت في المجتمعات بأعتبارها ظاهرة حضارية وجانباً من جوانب التطور الاجتماعي ، كما أعدت الألعاب الرياضية إحدى الوسائل التي عبرت عن تقدم تلك المجتمعات .

إذ إنَّ أي تقدم علمي في لعبة أو فعالية رياضية يحدث نتيجة وسائل وطرائق حديثة متنوعة في عملية التعليم ، لذا فرياضة الجمناستك الإيقاعي من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات خطية وفنية ، كذلك إلى عناصر أساسية تتعلق بطبيعة الأداء ونوع الفعالية الممارسة .

إذ تعد رياضة الجمناستك الإيقاعي إحدى الألعاب الفردية ذات المهارات المتعددة والمتعلقة في الوقت نفسه وتعمل على تنمية التوافق البدني وإعداده الإعداد الصحيح فضلاً عن عملها في تحسين القوام وتنمية القدرات البدنية والحركية ، وعلى هذا الأساس فإن درس الجمناستك الإيقاعي يحتاج إلى متطلبات خاصة من قدرات بدنية وحركية معينة ، بحيث تتناسب وخصوصية مهارات هذه اللعبة وما تحويه من سعة العناصر الفنية مثل : الدورانات والمرجحات والوثبات المختلفة فضلاً عن أوضاع الإلتزان التي تتطلبها تلك المهارات في أدائها ، إذ إنَّ تنمية هذه القدرات تتضمن مجموعة من التمرينات تسهم في تنميتها ومن ثم تساعد على الإسراع في تعلم مختلف المهارات على وفق متطلبات المهارة المعطاة للطلّابات ، وخصوصاً في بداية العملية التعليمية .

فمن المهم تهيئة الظروف التي تساعد على تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بهذه اللعبة ، لذلك فإن تنمية القدرات البدنية والحركية لها أثر في تعلم المهارات الحركية الحرة المتنوعة ومن ثم تتيح الفرصة في السيطرة على عملية تعليم أداء المهارات الأساسية وتحسينها في رياضة الجمناستك الإيقاعي لوضع قاعدة أساسية لهذه اللعبة لضمان التقدم الدائم والمستمر لها .

أما مشكلة البحث فوضعت الدراسة الركائز الأساسية لتسليط الضوء على أهمية درس الجمناستك الإيقاعي ، وما تتطلبه هذه اللعبة من قدرات بدنية وحركية لأداء المهارات المتعددة والأساسية لها . ، ومن خلال الاطلاع على المنهاج المتبع في تدريس مهارات الجمناستك الإيقاعي لحظت الباحثة عدم شمول درس الجمناستك الإيقاعي على تمرينات لتنمية القدرات البدنية والحركية والتي تعد القاعدة الأساسية لتعلم المهارات الحركية في تلك الرياضة ، فعليه يجب أن يراعي احتواء درس الجمناستك الإيقاعي على هذه التمرينات التي تساعد على تنمية القدرات البدنية والحركية والتي تساهم في تعلم المهارات الخاصة بالجمناستك الإيقاعي ولاسيما مهارتي خطوة الزحلقة والقفزة المقصية .

وهدف البحث الى :

1 إعداد منهج تعليمي لتنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارتي خطوة الزحلقة و القفزة المقصية في الجمناستك الإيقاعي للطلّابات.

2 التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارتي خطوة الزحلقة و القفزة المقصية في الجمناستك الإيقاعي لدى عينة البحث .

وافترضت الباحثة ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدية في بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارتي خطوة الزحلقة و القفزة المقصية في الجمناستك الإيقاعي.

وكانت مجالات البحث :

المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل .

المجال الزمني : 2021/10/25 - 2021/11/25 .

المجال المكاني : القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل.



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

"إنَّ طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث للوصول إلى الحقيقة ومن ثم الكشف عنها ، عن طريق الاستقصاء الشامل والدقيق للظواهر والأدلة المتعلقة بمشكلة البحث" (1:47) ، بغية الوصول إلى أهداف البحث إذ اختارت الباحثة المنهج المناسب لحل مشكلة البحث وهو المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة كونه "المنهج الذي تتحكم من خلاله بمتغير أو متغيرات مستقلة ونلاحظ أثر هذا التحكم في متغير أو متغيرات تابعة". (2:18)

2-2 عينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل والبالغ عددهن (24) طالبة ، وتم استبعاد (4) طالبات بسبب المرض بتقرير رسمي ، وبهذا أصبح عدد أفراد عينة البحث هو (20) طالبة.

3-2 أدوات البحث

- 1 جهاز حاسوب (4-pantium) .
- 2 كاميرا فيديو نوع (Sony) .
- 3 شريط قياس معدني .
- 4 ساعة توقيت عدد (2) .
- 5 حبل عدد (2) .
- 6 اعلام عدد (5) .
- 7 سلة بلاستيكية عدد (1) .
- 8 كرسي عدد (2) .
- 9 عارضة توازن عدد (1) .
- 10 صافرة عدد (1) .
- 11 قاعة داخلية مغلقة .
- 12 شريط لاصق عريض وملون .

4-2 الاختبارات المستخدمة

1-4-2 تحديد أهم القدرات البدنية والحركية

لغرض تحديد أهم القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارات الحرة لرياضة الجمناستيك الإيقاعي ، أعدت الباحثة استمارة استبانة تضمنت (9) قدرات بدنية وحركية ، وقامت بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في (الجمناستيك الإيقاعي) . التعلم الحركي) لغرض تحديد أهم القدرات البدنية والحركية وبما يتناسب وموضوع البحث ومستوى العينة ، واعتمدت الباحثة نسبة (80%) فما فوق من اتفاق الخبراء كما في الجدول (1) .

جدول (1) النسبة المئوية لبعض القدرات البدنية وفقاً لرأي خمسة خبراء

ت	القدرات	نسبة الاتفاق	نعم	كلا
القدرات البدنية				
1	القوة الانفجارية للرجلين	80 %	✓	
2	السرعة الحركية	80 %	✓	
3	السرعة الانتقالية	50 %		✗
4	القوة الانفجارية للذراعين	40 %		✗



القدرات الحركية		
✓	% 80	1 المرونة
✓	% 80	2 الرشاقة
✓	% 80	3 التوازن الثابت
✓	% 80	4 التوازن المتحرك
✗	% 20	5 توافق الرجل مع العين
✗	% 20	6 الدقة

2-4-2 تحديد الاختبارات للقدرات البدنية والحركية

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبانة تتضمن مجموعة من الاختبارات التي تقيس بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة في الجمناستك الإيقاعي .

وبعد جمع الاستمارات وتفريغها استخرجت النسبة المئوية لاتفاق الخبراء وبناء عليه تم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة (60%) فما فوق كما في الجدول (2) .

جدول (2) النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على الإختبارات الخاصة ببعض القدرات البدنية والحركية وفقاً لرأي خمسة خبراء

النسبة المئوية	الاختبارات	القدرات
% 20	1. الوثب العمودي من الثبات	1. القوة الانفجارية للرجلين
% 80	2. الوثب العريض من الثبات	
% 80	1. سرعة دوران الرجل حول السلة	2. السرعة الحركية
% 20	2. تقريب في أبعاد الرجلين في (10) ثا	
% 20	1. ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف	3. المرونة
% 80	2. ثني الجذع إلى الأمام من وضع الجلوس	
% 20	1. اختبار الخطوة الجانبية (10) ثانية	4. الرشاقة
% 80	2. اختبار جري الزكراك بطريقة باور	
% 80	1. الوقوف على مشط القدم	5. التوازن الثابت
% 20	2. ائزان الكرة	
% 40	1. انتقال قوة العلامات	6. التوازن المتحرك
% 60	2. الركض على عارضة التوازن	

1-2-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبار الأول : الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار

قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات

مكان مناسب للوثبة وذلك بمراعاة أن يكون مستوياً وخالياً من العوائق وغير أملس وعلى أرض ترابية إن أمكن يحدد بخطين متوازيين ومتعامدين على خط الوثب وشريط قياس وقطع طباشير للتأشير .

وصف الأداء

يقف المختبر خلف خط الوثب مباشرة ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج وبمسافة مناسبة بين القدمين ، والذراعان مرفوعتان عالياً ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين إلى الأمام والأسفل مع ثني الركبتين نصفاً وميل



الجدع إلى الأمام قليلاً ثم مد الركبتين لنقل ثقل الجسم بقوة انفجارية وذلك بعد وصول الذراعين إلى أقصى الخلف من المرجحة ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب إلى الأمام مسافة يتم الارتقاء بالقدمين معاً كما يتم الهبوط عليها معاً أيضاً وبعبكسه تعد المحاولة فاشلة .

وتقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط البدء حتى آخر أثر تركه المختبر بالقدم والقريب من خط البدء.

التسجيل

يعطى المختبر محاولتين وتسجل أفضل محاولة بشريط قياس ، المسافة التي وثبها على أن يكون الشريط متعامداً مع خط الوثب وباستقامة عالية وذلك من الحافة الداخلية لخط الوثب ولغاية الحافة الداخلية لأقرب أثر لجسم القافز .

الاختبار الثاني : سرعة دوران الرجل حول السلة (3:131)

الغرض من الاختبار

قياس السرعة الحركية لدوران الرجل حول السلة .

الأدوات

ساعة إيقاف ، كرسيان ، سلة .

مواصفات الأداء

يقف المختبر بين الكرسيين بحيث يمسك بيده على ظهرهما ، عند سماع إشارة البدء يقوم بعمل دوائر بالقدم حول السلة ، ويستمر في أداء ذلك اكبر عدد ممكن من المرات في الخمسة عشرة (15) ثانية ، ويراعى تدوير القدم حول الحافة العليا للسلة.

التسجيل

يسجل للمختبر عدد مرات دوران القدم حول السلة في الخمسة عشر (15) ثانية .

الاختبار الثالث : ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل (3:132)

غرض الاختبار

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

الأدوات

- يمكن أداء الاختبار على أرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض .
- يمكن استخدام مسطرة جونسون المدرجة .
- يمكن استخدام جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة .

وصف الأداء

- يقوم المختبر بالجلوس طويلاً مع استقامة الظهر واليد على الجانبين ملامستين للأرض .
- يحاول المختبر مد الذراعين أماماً على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مدى ممكن .

حساب الدرجات

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

الاختبار الرابع : اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو (3:122)

غرض الاختبار

قياس الرشاقة الكلية للجسم في أثناء حركته الانتقالية .



الأدوات اللازمة

ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طولها 4.75 متر ، وعرضها 3 أمتار ، ساعة إيقاف ، خمسة قوائم تستخدم في الوثب العالي أورايات ركنية كالتى تستخدم في كرة القدم بحيث لا يقل طول القوائم أو الياقة عن 30 سم.

وصف الأداء

يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .

حساب الدرجات

يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب 10/10 ثا ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من اللفة الثالثة .

الاختبار الخامس : الوقوف على مشط القدم (3:137)

غرض الاختبار

قياس التوازن الثابت ، وذلك عندما يقف المختبر على الأرض على مشط القدم .

الأدوات اللازمة

ساعة إيقاف .

وصف الأداء

يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم رجل الارتفاع ، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضاً بوضع اليدين في الوسط .

عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر مدة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدميه عن وضعها أو يلمس عقبه الأرض .

حساب الدرجات

يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض الأخطاء في أداء فقد التوازن .

الاختبار السادس : الركض على عارضة التوازن (4:131)

الغرض من الاختبار : الموازنة المتحركة .

الأدوات

عارضة توازن وساعة توقيت .

وصف الأداء

يبدأ المختبر من إحدى نهايتي العارضة ثم محاولة الركض وينتهي عند اجتياز المختبر نهاية العارضة عند العودة .

التسجيل

يعطي المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأقل وقتاً .

2-2-4-2 المهارة المستخدمة في البحث

خطوة الزحلقة مع وثبة الخطوة (5:9) ، خطوة الزحلقة :

تتم بنقل الجسم بتحريك رجل واحدة تتبعها الرجل الأخرى وتكون بثلاثة أنواع (الزحلقة الأمامية ، والجانبية ، والخلفية) .



القفزة المقصية

وتؤدى أماماً وخلفاً في الحالتين كليهما يتم تبادل الرجلين ممدودتين في الهواء في أثناء الطيران ، وثبة المقص أماماً وتؤدي بالهبوط على الرجل الثابتة مع تبادل رفع الرجلين أماماً

5-2 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف 2021/10/19 وكان الهدف منها التأكد من الأمور التالية :

- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة .
- الوقت المستغرق في الاختبار .
- التعرف على كادر العمل المساعد في الاداء وواجباته .
- مدى تفهم عينة البحث للاختبار .

6-2 التجربة الرئيسية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الرئيسية في يوم الاثنين المصادف 2021/10/25 في الساعة العاشرة والنصف على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل وبحضور كادر العمل المساعد .

7-2 المنهج التعليمي

راعت الباحثة الهدف المحدد من تطبيق البرنامج التعليمي الذي يتضمن بعض مفردات الجمناستك الإيقاعي على عينة البحث التي حددها القانون الدولي إذ أبتدأ المنهج التعليمي من 10/2021/25 إلى نهاية 2021/11/25 واستغرقت (4) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً ، تستغرق الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة إذ تم تطبيق (8) وحدات تعليمية ، واستخدمت لتقويم الأداء الحركي للعينة من قبل لجنة من المقومات ذات الاختصاص بالجمناستك الإيقاعي ، أما مدة الوحدات التعليمية وتوزيعها في المنهج التعليمي فقد تم تحديدها على وفق الجدول الأسبوعي المقرر ، أما نماذج الوحدة التعليمية فيتوقف على تخطيط وتحقيق أهداف البرنامج على إعداد المعلم وتهيئته الجيدة وإخراجه وتنفيذه للبرنامج وعليه لابد لكل وحدة تعليمية خطة توضح العمل المراد القيام به وتحديد وتوزيعه في مراحل تسلسله بأقل جهد ووقت ممكن لتحقيق الهدف المطلوب (58:6) ، وقد نفذ المنهج من قبل استاذة مادة الجمناستك الإيقاعي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل ، إذ قامت الباحثة بالإشراف على تطبيق المنهج طيلة مدة تنفيذ المنهج التعليمي .

وبعد الاطلاع وملاحظة المصادر قامت الباحثة بتقسيم الوحدة التعليمية على وفق أقسام الوحدة الثلاثة وهي :

أولاً : القسم الإعدادي (20) دقيقة واشتملت على جزئين الأول الإعداد العام الذي يتضمن تمارين بدنية وحركية خاصة ومختلفة والجزء الثاني الذي يتضمن تمارين للقدرات البدنية والحركية الخاصة برياضة الجمناستك الإيقاعي كان الهدف منها تهيئة الجسم بجميع أجزائه للوصول إلى الاستعداد المناسب لتنفيذ مفردات المنهج .

ثانياً : القسم الرئيس (60) دقيقة وقد كان يهدف إلى تعليم بعض المهارات الأساسية الحرة في الجمناستك الإيقاعي (قيد البحث) والاستفادة من القدرات البدنية والحركية لأداء المهارات .

ثالثاً : القسم الختامي (10) دقائق الذي يتضمن بعض الألعاب الترويحية التي تخدم هدف الوحدة التعليمية المنفذة فضلاً عن تمارين التهدئة والاسترخاء كما استخدمت الباحثة الطريقة الجزئية في تعلم مهارات الجمناستك الإيقاعي وفقاً لطبيعة المهارة المتعلمة والتي نفذت بالأسلوب الأمري لكونه الأسلوب الأنسب في تدريس مهارات الجمناستك التي يدرسها البحث .

حاولت الباحثة من خلال المنهج أن تعمل على تحقيق الأهداف الآتية: (174:7)

- 1 أن يحقق المنهج بأقسامه الثلاثة الهدف الذي وضع من أجله وهو تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعليم المهارات لعينة البحث بالإضافة الهدف التربوي .
- 2 التدرج في تعلم المهارات الحرة بشكل وتسلسل تصاعدي في مستوى صعوبة المهارات المتضمنة في المنهج التعليمي .
- 3 أن تكون التمارين مليئة على حد كبير بالحيوية والنشاط .



4 استخدام الألعاب الترويحية بالقسم الختامي التي تسهم في تطوير المتغيرات (القدرات البدنية والحركية) قيد البحث .
8-2 الوسائل الإحصائية

حيث استخدم الباحث القوانين الإحصائية التالية (1) :

- 1 قانون الوسط الحسابي .
- 2 قانون الانحراف المعياري .
- 3 قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها

جدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات البدنية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع±	س	ع±	س		
12.509	144.950	6.494	87.245	سم	القوة الانفجارية للرجلين
3.514	29.850	1.429	16.000	الدورة	السرعة الحركية

3-2 عرض نتائج اختبار (t) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات البدنية وتحليلها

جدول (4) فرق الأوساط الحسابية وأنحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
القوة الانفجارية للرجلين	سم	57.705	15.051	17.146	0.000	معنوي
السرعة الحركية	تكرار	13.250	3.726	15.904	0.000	معنوي

* درجة الحرية (19=1-20).

* معنوي عند مستوى خطأ (0.05) إذ كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

3-3 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات البدنية

إنَّ ما أظهره الجدول (4) من نتائج اختبارات لمعنوية الفروق بين كل من الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ولصالح الاختبار البعدي ، إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، في متغير القوة الانفجارية للرجلين في ضوء مستوى الخطأ المعتمد (0.05) ، وهذا يدل على أنَّ استخدام التمارين والوسائل العلمية الصحيحة كانت بالاتجاه المطلوب الذي عمل على تنمية هذا المتغير وفي الوقت نفسه تتلاءم وخصائص عينة البحث ، إذ كان لأستخدام تمارين القفز المختلفة التي أکدها (Dintiman 1984) (8:158) ذات أهمية في تنمية القوة الانفجارية ، كما تعزوه الباحثة إلى أملاك الدافع والرغبة في أداء التمارين البدنية ، والقابلية السريعة للتعلم الحركي ، فضلاً عن تكرار التمارين التعليمية للمجموعة التجريبية .

إذ أدت التكرارات التعليمية للوثبات والقفزات المهارة المتنوعة من (المنهج التعليمي) إلى تنمية القوة الانفجارية للرجلين فضلاً عن تعلم بعض الوثبات والقفزات ، وهذا يدل على أنَّ المنهج عمل على الأفادة من الأغراض الواسعة للتمرينات البدنية والإيقاعية في تحقيق أهداف .

ومما سبق يتبين أنَّ تنفيذ الطالبات للمنهج التعليمي ومستوى النشاط الحركي في الدرس الذي تم التركيز فيه على تنمية مختلف القدرات البدنية التي من ضمنها (القوة الانفجارية للرجلين) ، وإنَّ الطالبات وصلن إلى مستوى جيد من قابلية التعلم الحركي .

أمَّا معنوية الفروق المتحققة التي ظهرت لمتغير السرعة الحركية بين كل من الاختبارين القبلي والبعدي ، فتعزوه الباحثة إلى أن التمارين المستخدمة في المنهج التعليمي كان لها الأثر في تنمية قدرة السرعة الحركية ، إذ إنَّ هذه التمرينات



استهدفت عمل الوحدات الحركية السريعة داخل العضلة وأستثارها لتحقيق انقباضات عضلية سريعة مثالية من خلال تمارين السرعة القصيرة فضلاً عن تطوير قوة العضلات العاملة على مفصلي الأطراف السفلى ومن ثم زيادة السرعة . وقد أكد ذلك (عادل عبد البصير 1999) إذ يذكر بأن " التدرجات الموجهة لتطوير المرونة كتمرينات مركزة لمرونة ومطاطية العضلات عن طريق تطور المدى الحركي تطور من السرعة بأنواعها".^(9:112)

4-3 عرض نتائج القدرات الحركية وتحليلها ومناقشتها

5-3 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات الحركية وتحليلها

جدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات الحركية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س	ع	س
المرونة	سم	3.630	1.185	12.000	1.919
الرشاقة	ثانية	33.005	2.706	27.161	2.067
التوازن الثابت	ثانية	1.616	0.905	7.196	1.293
التوازن المتحرك	ثانية	9.223	1.190	6.128	0.714

6-3 عرض نتائج اختبار (t) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات الحركية وتحليلها

جدول (6) فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات الحركية

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
المرونة	سم	8.370	2.405	15.567	0.000	معنوي
الرشاقة	ثانية	5.844	3.224	8.106	0.000	معنوي
التوازن الثابت	ثانية	6.301	1.693	16.648	0.000	معنوي
التوازن المتحرك	ثانية	3.095	1.556	8.893	0.000	معنوي

* درجة الحرية (19=20-1).

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

7-3 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات الحركية

تشير نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في الجدول (6) إلى وجود فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية (قيد البحث) ، وكان هذا الفرق لصالح الإختبار البعدي في ضوء مستوى الخطأ المعتمد (0.05) .

ففي اختبار المرونة تعزو الباحثة سبب التطور الحاصل لعينة البحث إلى تأثير المنهج المعد من الباحثة ومدى تأثير مفردات المنهج التعليمي وملاءمتها قدرات التلميذات مما أدى إلى تنمية هذه القدرة لأن فاعلية المنهج التعليمي تكمن في احتوائه على تمارين مختلفة عملت على بتنمية المرونة وتمارين التكنيك للمهارات المختلفة " للتأثير في مرونة حزام والكتف والأطراف العليا والحوض والأطراف السفلى ومرونة الجذع والعمود الفقري ومن ثم إطالة العضلات والأربطة والأوتار المكونة لتلك المفاصل وزيادة مداها الحركي"^(9:195) إذ تعد من أهم وسائل تنمية المرونة ، ضمن القسم التحضيري والختامي للدرس لزيادة فاعلية تأثيرها في الأداء ، كما وجهت التمارين لتطوير المفاصل الداخلة في الأداء التي تركز في معظمها على استخدام مرونة العمود الفقري بعدة الكتلة العضلية الكبيرة في الجسم .



كذلك مفاصل الرجلين للوصول إلى أوسع مدى حركي عند أداء الوثبات ، ولكونها عنصراً يجذب النظر بشكل كبير عند ملاحظة التقييم الفني للأداء المهاري في الجمناستك الإيقاعي. فضلاً عن عامل التشويق والتنوع في الأنشطة والتمارين والألعاب .

يتبين مما تقدم أن الأفتقار إلى المرونة " يعرض الطالبات للإصابة في المفاصل والعضلات كذلك تحديد المدى الحركي للمهارة كما لها تأثير إيجابي في تنمية القدرات البدنية الأخرى". (10:155)

أما بالنسبة إلى تنمية الرشاقة فإن الفروق المعنوية تؤكد تأثير وإسهام المنهج التعليمي في تنمية هذه القدرة ، وذلك من خلال قلة زمن الأداء الناتج من فاعلية التمارين التي أعتمدها الباحثة ، التي كانت بالاتجاه الصحيح ، يضاف إلى ذلك تنمية قدرة المرونة والقوة الانفجارية والقدرات الأخرى ، إذ تؤدي بمجملها دوراً مهماً في الرشاقة ، كما أن التدريب على الأداء الفني للحركات الجمناستيكية والتكرار المستمر لها ما يتطلبه ذلك من سرعة الأداء وتغييره وضع الجسم واتجاهه حول محاور مختلفة على وفق ما أشار إليه (محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان) من إن الرشاقة " من أكثر المكونات الحركية أهمية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة إدماج مهارات حركية عدة في إطار حركي واحد والأداء الحركي الذي يمتاز بظروف متغيرة ومتباينة مع نسب كبيرة من التوافق والدقة" (11:278) وهذا يتلاءم وطبيعة الجمناستك الإيقاعي ، إذ يتطلب السرعة في الأداء وإظهار الحركات بأوسع مدى حركي مطابق لمتطلبات الأداء الفني والدقة في أداء الحركات .

أما في قدرة التوازن الثابت والمتحرك فنلاحظ التطور في نتائج الاختبار البعدي ، إذ إن الفروق الظاهرة تبين فاعلية مفردات المنهج وما تضمنته من أنشطة حركية متنوعة ساعدت على تنمية هذه القدرة فضلاً عن تأثير وفاعلية التمارين المستخدمة وزيادة عدد التكرارات خلال الوحدة التعليمية الواحدة لهذه القدرة ، إذ أكد ذلك (الخولي وراتب ، 1983) على أن " التكرار يعد أساساً للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة ويعد أمراً مهماً ، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية" (12:151) ، فضلاً عن مراعاة الباحثة لمبدأ المنافسة ولأهمية هذه القدرة فإن تنميتها تعد " أهم عنصر من عناصر التعلم الحركة وبدونها يصعب أداء حركات الانتقال والتحريك وحركات التحكم

ومما تقدم يتضح أن قدرة التوازن تسهم بقدر كبير في أداء معظم الحركات في الجمناستك الإيقاعي مثل الميزان والخطوة والوثبات والدوران .

8-3 عرض نتائج المهارات الحرة وتحليلها ومناقشتها

9-3 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الحرة وتحليلها.

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الحرة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع ±	س	ع ±	س		
0.863	8.175	0.373	2.075	درجة	خطوة الزحلقة مع وثبة الخطوة
0.863	8.325	0.343	2.025	درجة	القفزة المقصية



10-3 عرض نتائج اختبار (t) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الحرة وتحليلها جدول (8) فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الحرة

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
خطوة الزحلقة مع وثبة الخطوة	درجة	6.100	1.008	5.628	0.000	معنوي
القفزة المقصية	درجة	6.300	0.992	5.836	0.000	معنوي

* درجة الحرية (19=1-20).

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

11-3 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الحرة

تشير نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في الجدول (8) إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الحرة (قيد الدراسة) ، وكان هذا الفرق لصالح الاختبار البعدي في ضوء مستوى الخطأ المعتمد (0.05) .

ففي اختبار خطوة الزحلقة مع وثبة الخطوة تعزو الباحثة سبب الفروق السابقة إلى مدى أسهام المنهج وأثره الملموس في تعلم وتطوير هذه المهارة على الطالبات ، كذلك لطبيعة هذه المهارة المركبة والرغبة في تعلمها وتكرارها من لدن الطالبات الأمر الذي زاد من تعلم هذه المهارة ، كما أنّ حب الطالبات لهذه المهارة هو الأساس أيضاً في قابلية التعلم الحركي لهن ، فضلاً عن امتلاك الطالبات الدافعية والرغبة للتعلم لكل ما هو جديد وممتع كما أنّ التحسن الذي ظهر لدى عينة البحث يدل على التقدم في مستوى أداء المهارات ، يدل على أن المنهج التعليمي كان ملائماً لمستوى العينة وأستيعابها فضلاً عن أنه قد بني على أسس علمية صحيحة ، وتم تنفيذه بشكل سليم ومنظم .

إذ أنه " عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فإن الأداء العام للطالب يتحسن كثيراً" (65:13) وهذا ما أكد عليه (ظافر ، 2002) في أنّ من " الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لأبداً أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم " (102:14)

أما معنوية الفروق في مهارة القفزة المقصية فإنها تدل على أن أسلوب الأداء المتبع جعل الطالبات لا يشعرن بالملل في أثناء تعلم المهارة وأدائها ، كذلك دور التمارين البدنية والحركية المختلفة ، إذ أنّ تمارين القفز وتكراراتها أسهمت في تعلم هذه المهارة والارتقاء بها ، وهذا يتفق مع أشار إليه (غسان محمد صادق وآخرون ، 1984) في أن " تمارين الوثب مهمة للطالبات إذ أنها تطور عندهم التوافق بين أرجحة الذراعين وحركة الساقين في الوثب من الثبات ، والوثب من الركضة التقريبية والقفز في المكان وتعد من التمارين المفيدة في تطور القابلية الحركية للتلميذات في هذه المرحلة " (120:15)

كما تعزو الباحثة التقدم الحاصل إلى " الاهتمام بالمتعلم وجعله محوراً للعملية التعليمية ومركزاً للنشاط واحترام قدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع وهذا عامل أساس يساعد على التعلم" (119:16) ، من خلال ذلك تستطيع الطالبات تصحيح أوضاعهن وأخطأهن بنفسهن أو من لدن زميلاتهن فضلاً عن تقييم أدائهن ومعرفة مدى التقدم الحاصل لهن .



4- الاستنتاجات و التوصيات

1-4 الاستنتاجات

استنتجت الباحثة في حدود البحث الحالي ما يأتي :

- 1 تأثير المنهج كان ايجابي في تنمية القدرات البدنية والحركية .
- 2 تنمية القدرات البدنية والحركية من خلال المنهج أدى إلى تعلم المهارات الحرة في الجمناستك الإيقاعي .

2-4 التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي ، توصي الباحثة بعدد من التوصيات ، وكما يأتي :

- 1 ضرورة استخدام المنهج التعليمي المعد والتأكيد على تنمية القدرات البدنية والحركية بشكل أكثر.
- 2 محاولة تعلم وتطوير أداء المهارات الحرة بالجمناستك الإيقاعي مع إعطاء مهارات حركية أخرى لغرض تعلمها و الاستفادة منها في أداء تشكيلات حركية إجبارية .

المصادر

- 1 نوري إبراهيم الشوك : أنواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1986.
- 2 أحمد يحيى : علم النفس ، عمان ، الوائل للنشر ، 2006.
- 3 علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، 2004.
- 4 يعرب خيون : علاقة مركز الثقل بالتوازن ، المؤتمر العربي العلمي الأول للجمباز، عمان ، الجامعة الأردنية كلية التربية الرياضية ، 1987.
- 5 وجيه محجوب و أسيا كاظم : الجمناستك الحديث ، جامعة بغداد ، 1991.
- 6 أميرة عبد الواحد وآخرون : قواعد التقويم الدولية للجمناستك الإيقاعي الحديث للاتحاد الدولي للجمناستك ، 2003.
- 7 كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1997.
- 8 Dintiman .G .B : How to Run , Easter , Newyork leisure press.
- 9 عادل عبد البصير : التدريب الرياضي ، التكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- 10 مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للمبتدئين والطفولة إلى المراهقة ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- 11 محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982.
- 12 أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب : التربية الحركية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983.
- 13 محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي — نظرية وممارسة ، ط 1 ، عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999.
- 14 ظافر هاشم إسماعيل الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002.
- 15 غسان محمد صادق وآخرون : أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1989.
- 16 عبد الله حسن الموسوي : الدليل إلى التربية العملية ، أربد ، عالم الكتب الحديث ، 2005.

