

انتقاء وتعليم وفق منهج مقترح منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الاستعراضية بعض حركات الجمناستك الفني

استلام البحث: ٢٠٢٥/١٢/٢٩

أ.د. حامد نوري علي

م.د. بشار حميد عبد المجيد

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قبول البحث: ٢٠٢٦/١/٢٨

hamid.ali@qu.edu.iqbashar.hameed@qu.edu.iq

ملخص البحث

وتكمن أهمية البحث في إبراز الدور الذي تؤديه الفرق الاستعراضية بوصفها من العناصر الأساسية في المهرجانات الرياضية وحفلات التخرج لما تسهم به في إضفاء أجواء من البهجة والمتعة كما أن للانسائية والتناسق الحركي خلال عرض الحركات الاستعراضية دور في تعزيز جمالية الأداء وزيادة مستوى الاستمتاع بالعروض المقدمة، وتمثلت مشكلة البحث في عدم وجود فريق استعراضية بدني يؤدي الحركات الاستعراضية في المهرجانات رغم أهمية هذه الحركات وما تضيفه من طابع جمالي ويرجع ذلك إلى أن انتقاء مثل هذه الفرق يتم غالباً بالاعتماد على الخبرة الشخصية للمدرب دون وجود أسس علمية واضحة كما أن اختلاف مستويات صعوبة الحركات الاستعراضية وكون بعض هذه الحركات غير مدرجة ضمن مناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لصعوبة تعلمها وإدائها أدى إلى الحاجة لوضع منهج تعليمي منظم لتعليم هذه الحركات وانتقاء الموهوبين القادرين على أدائها بشكل صحيح، وهدف البحث تحديد بعض الاختبارات البدنية والحركية المناسبة للانتقاء فريق منتخب الكلية الاستعراضية، إعداد منهج تعليمي لتعليم بعض الحركات الاستعراضية في الجمناستك، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة، وتمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية الراغبين في تمثيل منتخب الكلية والبالغ عددهم (١٤) طالب وبعد أن خضعوا إلى الاختبارات تم تقسيم قيم الدرجات إلى ثلاث مستويات حيث تم اعتماد المستوى (الجيد، المتوسط) وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (٦) طالب، وتوصل الباحثان إلى أسهم التمارين التعليمية والبدنية المساعدة في تحسين التحكم الحركي والتناسق العصبي العضلي مما انعكس إيجابياً على مستوى الانجاز المهاري.

الكلمات المفتاحية (انتقاء، تعليم وفق منهج مقترح، منتخب كلية التربية البدنية، الاستعراضية بعض حركات الجمناستك الفني)

Selection and instruction according to a proposed curriculum, selected by the College of Physical Education and Sports Sciences Team, in some artistic gymnastics movements.

Lect. Bashar Hameed Abdal Majeed

University of Al-Qadisiyah - College of
Physical Education and Sports Sciences
University of Al-Qadisiyah - College of
Physical Education and Sports Sciences

Prof. Hamid Noori Ali

Abstract

The importance of this research lies in highlighting the role played by performance groups as essential elements in sports festivals and graduation ceremonies, contributing to an atmosphere of joy and enjoyment. Furthermore, the fluidity and synchronized movements during these performances enhance the aesthetic appeal and increase the overall enjoyment of the shows. The research problem lies in the absence of a physical performance team to perform acrobatic movements at festivals, despite the importance of these movements and the aesthetic appeal they add. This is due to the fact that the selection of such teams is often based on the personal experience of the coach without clear scientific criteria, and also the difference in the varying levels of difficulty of the acrobatic movements, and the fact that some of these movements are not included in the curriculum of the College of Physical Education and Sports Sciences due to the difficulty of learning and performing them, led to the need to develop a structured educational program for teaching these movements and selecting talented individuals capable of performing them correctly. The aim of this research is to identify some suitable physical and motor tests for selecting the college's acrobatic team. Preparing an educational curriculum to teach some acrobatic

movements in gymnastics. The researchers used the experimental method in the single group style. The research population was represented by second-year students who wished to represent the college team, and their number was (14) students. After they underwent the tests, the values of the grades were divided into three levels, where the level (good, average) was adopted. Thus, the number of sample members became (6) students, and the two researchers concluded that educational and physical exercises contribute to improving motor control and neuromuscular coordination, which was reflected positively on the level of skill achievement.

Keyword (Selection, instruction according to a proposed curriculum, selected by the Faculty of Physical Education, showcasing some artistic gymnastics movements)

١- المقدمة:

تعد علوم التربية البدنية من العلوم التطبيقية التي شهدت تطوراً ملحوظاً في العقود الأخيرة نتيجة التقدم العلمي والمعرفي في مجالات التدريب الرياضي وطرائق التعليم الحديث، الأمر الذي أسهم في تحسين مستوى الأداء الحركي والمهاري للرياضيين على مختلف المستويات وتعد لعبة الجمناستيك من الألعاب الرياضية التي تتطلب مستويات عالية من التوافق الحركي والقوة والمرونة والتوازن إضافة إلى الدقة في الأداء الفني والجمالي لاسيما الحركات الاستعراضية التي تمثل جوهر الأداء في هذه اللعبة. وتحظى الحركات الاستعراضية في الجمناستيك بأهمية خاصة لكونها تعكس مستوى الإعداد البدني والمهاري للاعب وتظهر قدرته على الدمج بين الجانب الفني والجمالي من جهة والجانب البدني والمهاري من جهة أخرى ومن هنا تبرز أهمية والانتقاء الرياضي بوصفه الخطوة الأولى والأساسية في تكوين المنتخبات الرياضية إذ تسهم في انتقاء الطلبة الذين يمتلكون القابليات البدنية والحركية والمهارية التي تتلاءم مع متطلبات لعبة الجمناستيك أن طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يمثلون نواة أساسية لتشكيل المنتخبات الجامعية كونهم يمتلكون خلفية علمية وعملية في مجالات الحركة والتدريب الرياضي إلا أن عملية انتقائهم وتعليمهم الحركات الاستعراضية في الجمناستيك غالباً ما تتم دون الاعتماد على أسس علمية دقيقة أو مناهج تعليمية مخططة مما قد يؤثر سلباً في مستوى الأداء الفني ويحد من تطورهم وتكمن أهمية البحث في إبراز الدور الذي تؤديه الفرق الاستعراضية بوصفها من العناصر الأساسية في المهرجانات الرياضية وحفلات التخرج لما تسهم به في إضفاء أجواء من البهجة والمتعة كما أن للانسحابية والتناسق الحركي خلال عرض الحركات الاستعراضية دور في تعزيز جمالية الأداء وزيادة مستوى الاستمتاع بالعروض المقدمة.

وتعزى مشكلة البحث إلى عدم وجود فريق استعراضي يعنى بأداء الحركات الاستعراضية في المهرجانات وحفلات التخرج أو بعض المناسبات الجامعية التي يفضل أن تتخللها فقرات حركات استعراضية من جهة، ولكون انتقاء هكذا فريق يتم بالاعتماد على الخبرة الشخصية للمدرب، لذا ارتأى الباحثان وضع بعض الأسس والاعتماد عليها في انتقاء منتخب الكلية للحركات الاستعراضية كما أن بعض الحركات تكون ليست من ضمن منهاج ومفردات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لصعوبة تعلمها وإدائها لدى سيتم إعداد منهج لتعليم هذه الحركات واختبار أثرها في التعلم.

٢- الغرض من الدراسة:

١- تحديد بعض الاختبارات البدنية والحركية المناسبة لانتقاء فريق منتخب الكلية الاستعراضي.

٢- التعرف على أسس ومعايير انتقاء منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في لعبة الجمناستيك.

٣- إعداد منهج تعليمي لتعليم لبعض الحركات الاستعراضية في الجمناستيك.

٤- معرفة أثر المنهج التعليمي في تحسين الأداء المهاري للحركات الاستعراضية المحددة.

٣- الطريقة والإجراءات وتشمل:

٣-١ العينة:

تكون مجتمع البحث من (١٤) طالب من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، الذين يرغبون في إجراء الاختبارات من أجل الترشيح لتمثيل منتخب الكلية في الجمناستيك الاستعراضي إذ تم اختيار

عينة البحث البالغة (٦) طالب وتم ذلك بعد تقسيم درجات العينة في الاختبارات على ثلاث مستويات ،حيث تم اعتماد المستوى الجيد والمتوسط للطلاب المتقدمين في اكثر من (٥) اختبارات)وترك المستوى الضعيف وبذلك تم اختيار (٦) طلاب من اصل (١٤) متقدم.

٢-٣ تصميم الدراسة:

اعتمد الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه، كما حرص الباحثان على تحقيق التجانس بين أفراد العينة في بعض المتغيرات الأساسية، وهي: العمر الزمني (السنة)، الطول (سم)، الكتلة (كغم)، مهارة العجلة البشرية، مهارة الغطس، مهارة القفزة العربية، مهارة القفزة الامامية ومن خلال نسب معامل الاختلاف والتي كانت اقل من ٣٠٪ لجميع المتغيرات وهذا مؤشر جيد دال على تجانس افراد العينة كما مبين في الجدول (١)

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم معامل الاختلاف

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	خ
١	الطول	سم	١٦٧,٤	١,٩٤٩	٪١,١٦٤
٢	الكتلة	كغم	٦٤,٤	١,١٤٠	٪١,٧٧٠
٣	العمر	سنة	١٩,٨	١,٤٨٣	٪٧,٤٨٩
٤	العجلة البشرية	درجة	٣,٨٣٣	٠,٧٥٣	٪١٩,٦٤٥
٥	الغطس	درجة	٣,٦٦٦	٠,٥١٦	٪١٤,٠٧٥
٦	القفزة العربية	درجة	٣,٣٣	٠,٥١٦	٪١٥,٤٩٥
٧	القفزة الامامية	درجة	٢,٨٣٣	٠,٧٥٣	٪٢٦,٥٧٩

٣-٣ المتغيرات المدروسة:

قام الباحثان باختيار مجموعة من الحركات الاستعراضية الأساسية في الجمناستك بعد الرجوع إلى المصادر العلمية واستشارة الخبراء* من خلال المقابلات الشخصية التي اجراها معهم ، وتم اعتماد الحركات الآتية:

- ❖ مهارة العجلة البشرية على جهاز الحركات الارضية
- ❖ مهارة الغطس على جهاز الحركات الارضية
- ❖ مهارة القفزة العربية على جهاز الحركات الارضية
- ❖ مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية.

*أ.د علي عبد الحسن حسين/ بايو ميكانيك جمناستك/ جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د ولأئ فاضل ابراهيم /طب رياضي جمناستك/ جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د اسامة عبد المنعم جواد / بايو -تعلم -جمناستك /جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م. د. ابتغاء محمد قاسم / طرائق جمناستك/جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د عامر سكران جمزة /بايو -تعلم - جمناستك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة النور الاهلية.

٤-٣ الاختبارات المستخدمة:

بعد تحديد المهارات باشر الباحثان بتحديد الصفات البدنية المناسبة للمهارات واختيار اختباراتهما المناسب والتي تقيس تلك الصفة بالاستعانة بالمصادر العلمية ، وكما مبين ادناه:

١- صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى / اختبار الوثب الطويل من الثبات (٣٠٧:٦)

٢- صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ اختبار الضغط على جهاز المتوازي خلال (١٠ ثا) (٣٤٧:٤)

٣- صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن/ اختبار جلوس من الرقود (١٠ ثا) (١٤٥:٥)

٤- صفة مرونة العمود الفقري /اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم) (٢٦٥:٦)

٥- صفة مرونة مفصل الكتف/ اختبار عصي الجمناستيك من الوقوف (سم) (٤٠٢:٤)

٦- صفة الرشاقة/ اختبار الجري المكوكي مسافة (١٠×٤) ثا (٣٥١:٦)

٧- صفة التوازن الحركي /اختبار المشي على عارضة لتوازن (ثا) (١٦٨:٧)

٨- صفة التوافق (الذراعين –الرجلين) / اختبار نط الحبل (عدد) (٦:٣٢٠-٣٢١)

٩- صفة السرعة الانتقالية/ اختبار عدو (٣٠) متر (٣٨١:٥)

٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على (٥) طلاب من خارج عينة البحث حيث طبقت بتاريخ ١ / ١٠ / ٢٠٢٥ المصادف يوم الاربعاء الساعة العاشرة صباحا على قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة القادسية من اجل التعرف على الجوانب التنظيمية والادارية والتي تشمل كفاءة فريق العمل المساعد، الفترة الزمنية المستغرقة خلال تطبيق الاختبارات ، مدى فاعلية واستجابة المختبرين للاختبارات، معرفة المعوقات والصعوبات قبل المباشرة بتطبيق التجربة الرئيسية .

٨-٣ التجربة الرئيسية:

١-٨-٣ توصيف الاختبارات

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات البدنية والحركية المرشحة على افراد عينة البحث بتاريخ ٥-٦ / ١٠ / ٢٠٢٥ المصادف يوما الاحد والاثنين الساعة العاشرة صباحا على قاعات وملاعب الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة القادسية مع الاخذ بنظر الاعتبار جميع النتائج التي توصل اليها الباحثان خلال التجربة الاستطلاعية

٣-٨-١-١ مستوى الصعوبة : من خلال قيم معامل الالتواء التي تظهر في الجدول (٢) والتي لم تتجاوز ($1 \pm$) وهذا يعني ان الاختبارات التي تم اختيارها ذات مستوى صعوبة مناسب لافراد عينة البحث

جدول (٢)

يبين مستوى الصعوبة للاختبارات

ت	اسم الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الوثب الطويل من الثبات	٢٢٩,٨٥٧	١٢,١٥١	٠,٠٥٣٣
٢	الضغط على جهاز المتوازي خلال (١٠) ثا	١١,٥٧	١,٢٢	٠,٢٠٤٧-
٣	اختبار جلوس من الرقود (١٠) ثا	١٠,٦٤٢	٢,٠٩٧	٠,٢٠٤-
٤	ثني الجذع للامام من الوقوف	١٢,٤٢٨٥	٢,٩٠١٣	٠,٠٧٤٢٤
٥	اختبار عصي الجمناستك من الوقوف	٤٦,٨٥٧١	٤,٤٣٥١	٠,٤٤٤٠
٦	الجري المكوكي مسافة (١٠×٤)	١٠,١٩٢	٠,٦٤٧٤٣٧	٠,٤٩٠٦٥
٧	المشي على عارضة لتوازن	٣٦,٧٨٥٧	٦,٨٧٤٤٦٣	٠,٠٨٣٩-
٨	نط الحبل	٤	٠,٩٦٠٧	٠,٦٠٧١-
٩	عدو (٣٠) متر	٤,٤٥٧١	٠,٣٤١٢	٠,٥٢٣٢

٣-٨-١-٢ القدرة التمييزية للاختبارات:

لكي يتحقق الباحثان من امكانية الاختبارات المرشحة لها القدرة على التمييز بين افراد العينة باشر الباحثان بترتيب الدرجات الخام لا افراد العينة التي حصل عليها جميع افراد العينة ترتيب تنازلي وتم اختيار (٥٠٪) من الاعلى و (٥٠٪) من الاسفل ومن خلال هذه النسبة يمكن الحصول على معاملات تمييز دقيقة، ومن خلال استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة للمجموعتين العليا والدنيا لكل اختبار، وكما مبين في الجدول رقم (٣).

جدول (٣)

يوضح القدرة التمييزية للاختبارات المرشحة

ت	اسم الاختبار	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
١	الوثب الطويل من الثبات	٢٣٩,٨	٦,٩٨٦	٢١٩,٨٥	٦,١٤٨	٥,٦٨٦
٢	الضغط على جهاز المتوازي خلال (١٠) ثا	١٣,٢٨	١,١١٢	١٠	١,٤١٥	٤,٨٣١
٣	اختبار جلوس من الرقود (١٠) ثا	١٢,٢٨	١,١١٢	٩	١,٤١٤	٤,٨٣١
٤	ثني الجذع للامام من الوقوف (سم)	١٤,٧١	١,٧٩٩	١٠,١٤٢	١,٦٧٦	٤,٩١٨

٥	اختبار عصي الجمناستيك من الوقوف	٤٣,٢٨	١,٧٩٩	٥٠,٤٢٨	٣,١٠١	٥,٢٧٠-
٦	الجري المكوكي مسافة (١٠×٤) ثا	٩,٦٨	٠,٢٦٧	١٠,٧	٠,٤٨٦	٤,٨٣٥
٧	المشي على عارضة لتوازن ثا	٤٢,٢٨	٣,٩٠٣	٣١,٢٨٥	٣,٢٨٥	٥,١٦٠
٨	نط الحبل (توافق الذراع-الرجلين) عدد	٤,٧١	٠,٤٨٧	٤,٠٧٠٨	٠,٧٥٥	٤,٢٠١
٩	عدو (٣٠) متر	٤,١٨٥	٠,١٣٤	٤,٧٢٨	٠,٢٤٩	٥,٠٦٣

قيمة T الجدولية بدرجة حرية (١٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي (٢,١٧٩)

٣-٨-٢-الاختبار القبلي للأداء المهاري:

اذ تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ ٨-٩/١٠/٢٠٢٥ المصادف يوما الاربعاء والخميس الساعة العاشرة صباحا في قاعة الجمناستيك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية لأفراد عينة البحث والبالغ عددهم (٦) طلاب كون الباحثان اعتمدا درجات الاختبارات البدنية وتضمنت الاختبارات المهارية التالية (مهارة العجلة البشرية على جهاز الحركات الارضية، مهارة الغطس على جهاز الحركات الارضية، مهارة القفزة العربية على جهاز الحركات الارضية، مهارة القفزة الامامية على اليبدين على جهاز بساط الحركات الارضية) بعد اطلاع افراد العينة على المهارات من خلال وحده تعليمية واحدة قبل المنهج التعليمي لكل مهارة للتعرف على المهارات المطلوب تعلمها والجدول ادناه يبين درجات الاختبار المهاري.

جدول رقم (٤)

يبين الاختبار القبلي للأداء المهاري

ت	المهارات	الوسط	الانحراف	الالتواء
١	العجلة البشرية	٣,٨٣٣	٠,٧٥٣	٠,٣١٣٦
٢	الغطس	٣,٦٦٦	٠,٥١٦	-٠,٩٦٨
٣	القفزة العربية	٣,٣٣	٠,٥١٦	٠,٩٦٨
٤	القفزة الامامية	٢,٨٣٣	٠,٧٥٣	٠,٣١٣

٣-٩ المنهج التعليمي المقترح

اجرى الباحثان منهجا تعليميا متكاملا لتعليم كل مهارة حيث كانت الفترات الزمنية للمهارات موزعة بالشكل التالي:

- ❖ مهارة العجلة البشرية (٢ اسابيع) بواقع ثلاث وحدات تعليمية اسبوعيا حيث يكون مجموع الوحدات (٦ وحدات تعليمية) موزعة على ايام الاحد والثلاثاء والخميس.
- ❖ مهارة الغطس (٢ اسابيع) بواقع ثلاث وحدات تعليمية اسبوعيا حيث يكون مجموع الوحدات (٦ وحدات تعليمية) موزعة على ايام الاحد والثلاثاء والخميس.
- ❖ مهارة القفزة العربية (٣ اسابيع) بواقع ثلاث وحدات تعليمية اسبوعيا حيث يكون مجموع الوحدات (٩ وحدات تعليمية) موزعة على ايام الاحد والثلاثاء والخميس.

❖ مهارة الفقرة الامامية على اليدين على جهاز بساط الحركات الارضية (٣ اسابيع) بواقع ثلاث وحدات تعليمية اسبوعيا حيث يكون مجموع الوحدات (٩ وحدات تعليمية) موزعة على ايام الاحد والثلاثاء والخميس. المجموع الكلي ١٠ اسابيع.

بالإضافة الى اختيار الباحث نماذج وحدات تعليمية وكما موضح ادناه:

❖ نموذج وحدة تعليمية لمهارة العجلة البشرية

- الزمن الكلي للوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة

-القسم التحضيري ويتضمن (الاحماء العام والخاص) ١٥ دقيقة

- جري خفيف تمطيه عامة ٥ دقيقة
- مرونة الكتفين والحوض ٥ دقيقة
- تمرينات توازن جانبي ٥ دقيقة
- الجزء التعليمي (١٥ دقيقة)

شرح مراحل الاداء الفني

عرض نموذج حي للمهارة

- الجزء التطبيقي (٤٥ دقيقة)

ت	التمرين	التكرار	الراحة
١	رفع رجل واحدة مع ارتكاز اليدين	٦×٤	٣٠ ث
٢	عجلة جانبية بمساعدة	٤×٤	٦٠ ث
٣	عجلة بدون مساعدة	٤×٥	٦٠ ث

- التهدئة والتقويم (١٥ دقيقة)

اطالة عضلية (١٠ دقيقة)

ملاحظات وتقويم فني (٥ دقيقة)

❖ نموذج الوحدة التعليمية الثالثة في منهج تعليم مهارة الغطس

-- الزمن الكلي للوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة

-القسم التحضيري ويتضمن (الاحماء العام والخاص) ١٥ دقيقة

- جري خفيف وتمارين عامة ٥ دقيقة
- مرونة العمود الفقري والكتفين (١٠ دقيقة)
- الجزء التعليمي (١٥ دقيقة)

شرح مراحل الاداء الفني لمهارة الغطس

عرض نموذج حي للمهارة مع توضيح الامن والسلامة

- الجزء التطبيقي (٤٥ دقيقة)

ت	التمرين	التكرار	الراحة
١	درجة امامية	٦×٣	٣٠ ث
٢	غطس منخفض	٥×٤	٦٠ ث
٣	غطس كامل	٤×٥	٦٠-٩٠ ث

- التهدئة والتقويم (١٥ دقيقة)

تمارين استرخاء (١٠ دقيقة)

تقويم اداء (٥ دقيقة)

❖ نموذج الوحدة التعليمية الرابعة في منهج تعليم مهارة القفزة العربية

-- الزمن الكلي للوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة

-القسم التحضيري ويتضمن (الاحماء العام والخاص) ١٥ دقيقة

• جري خفيف ٥ دقيقة

• مرونة الرجلين مع قفزات خفيفة ١٠ دقيقة

- الجزء التعليمي (١٥ دقيقة)

شرح الارتقاء والدوران

عرض نموذج حي للمهارة

- الجزء التطبيقي (٤٥ دقيقة)

ت	التمرين	التكرار	الراحة
١	قفز عمودي بسيط	٦×٤	٣٠ ث
٢	قفز مع نصف لفة	٥×٤	٤٥ ث
٣	قفزة عربية كاملة	٤×٥	٦٠-٩٠ ث

- التهدئة والتقويم (١٥ دقيقة)

اطالة للرجلين (١٠ دقيقة)

ملاحظات المدرب (٥ دقيقة)

❖ نموذج لوحدة تعليمية لمهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية

-- الزمن الكلي للوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة

-القسم التحضيري ويتضمن (الاحماء العام والخاص) ١٥ دقيقة

• جري اقتراب مع مرونة الكتفين (١٥)دقيقة

- الجزء التعليمي (١٥ دقيقة)

شرح الاقتراب ،الارتقاء، الدفع بالذراعين

توضيح عوامل الامان

عرض نموذج حي للمهارة

- الجزء التطبيقي (٤٥ دقيقة)

ت	التمرين	التكرار	الراحة
١	قفز على صندوق منخفض	٥×٤	٦٠ث
٢	اداء القفزة بالمساعدة	٤×٤	٦٠ث
٣	قفزة امامية كاملة على البساط	٣×٥	٩٠ث

- التهدئة والتقويم (١٥ دقيقة)

اطالة عامة (١٠ دقيقة)

تقييم الاداء النهائي (٥ دقيقة)

❖ تم اعتماد زمن الحصة التعليمية (٩٠) دقيقة وقسمت الى احماء وجزء تعليمي وجزء تطبيقي وتهدئة مع تحديد التكرارات وفترات الراحة بما يتلاءم مع طبيعة كل مهارة ومستوى افراد منتخب الكلية.

٣-١٠ الاختبارات البعدية:

تم تطبيق المنهج التعليمي على عينة البحث وفق ترتيب الوحدات المقررة لكل مهارة ،بعد استكمال وحدات مهارة العجلة البشرية تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ ٢٢-٢٣/١٢/٢٠٢٥ والذي يصادف يوما الاثنين والثلاثاء الساعة العاشرة صباحا على قاعات وملاعب الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية مع توثيق الاداء بواسطة التصوير لأغراض التقييم ،ثم تم الانتقال الى وحدات مهارة الغطس وعقب الانتهاء من اخر وحدة تم مباشرة تنفيذ اجراءات التصوير لتقييم الاداء كما تم تصوير كل من مهارة القفزة العربية وقفزة الالدين الامامية على بساط الحركات الارضية بعد الانتهاء من وحدتهما التعليمية بهدف توثيق الاداء والتعرف على مدى اكتساب الطلبة لهذه المهارات بالإضافة الى تقييم اثر المنهج التعليمي على جميع المهارات المدروسة.

٣-١١ تقييم الاداء : بعد الانتهاء من تصوير الاداء المهاري تم توزيع تصوير الاداء على اربع من المحكمين لغرض تقييم* الاداء المهاري علما ان درجة التقييم من ١٠ درجات بعد حذف الدرجة الاعلى والدرجة الاقل وجمع الدرجتين الوسطيتين والتقسيم على ٢

٣-١٢: الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات، ومن أهم الوسائل الإحصائية المستخدمة:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (T) للعينات المترابطة، معامل الاختلاف،

* ملحق (١) يبين استمارة تقييم الاداء لكل مهارة

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات الجمناستك الاستعراضية

من أجل تحليل النتائج تم استخدام اختبار (T) للعينات المترابطة وقد أظهرت نتائج الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح الاختبار البعدي في جميع المهارات قيد البحث، ويعكس هذا التحسن الى فاعلية الوحدات التعليمية المعدة والتي اعتمدت على الاسس العلمية للتعليم الحركي ولا سيما مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومراعاة الفروق الفردية فظلا عن اعتماد التكرار المنظم والتغذية الراجعة الفورية مما اسهم في تحسين مستوى الاداء المهاري لا فراد العينة.

جدول(٥)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة

ت	المهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	العجلة البشرية	درجة	٣,٨٣	٠,٧٥٢	٨,١٦٦	٠,٧٥٢	١٠,٢٧٧	٠,٠٠٠
٢	القفزة العربية	درجة	٣,٣٣	٠,٥١٦	٧,١٦٦	١,١٦٩	٩,٥٥٠	٠,٠٠٠
٣	الغطس	درجة	٣,٦٦	٠,٥١٦	٧,٣٣٣	١,٠٣٢	٦,٥٧٤	٠,٠٠١
٤	قفزة اليدين الامامية	درجة	٢,٨٣	٠,٧٥٢	٦,٦٦	٠,٨١٦	٧,٠٦٤	٠,٠٠١

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٥ هي ٢,٥٧١

تشير نتائج الجدول الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة العجلة البشرية ، القفزة العربية، مهارة الغطس ،قفزة اليدين الامامية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزى هذا التحسن الى التعلم السريع نسبيا الذي حققه افراد العينة مما يؤكد ان الصفات البدنية والحركية كان لها تأثير واضح في التمكن من الاداء المهاري للحركات المدروسة ، كما تعد الرشاقة من الصفات الاساسية للاعب الجمناستك الى جانب القوة بمختلف أنواعها والمرونة ولذلك تم اختيار هذه الصفات بالاعتماد على المصادر العلمية.

ان التحسن الذي نلاحظه يعود في المقام الاول الى الاسلوب العلمي المنظم الذي بنى عليه المنهج التعليمي حيث اعتمد على التخطيط المسبق للوحدات التعليمية وتنظيم محتواها بما ينسجم مع اهداف التعلم ومستوى المتعلمين ومتطلبات المهارات الاستعراضية في الجمناستك ، ان هذا التنظيم اسهم بتحقيق الاستمرارية في التعلم واتاح للمتعلمين فرصا متكافئة للتدرج في اكتساب المهارات مما انعكس ايجابيا على مستوى الاداء في الاختبار البعدي . "وهذا ما يؤكد ان التنظيم الجيد للوحدة التعليمية او الدرس يساهم في اكتساب المتعلمين القدرة على التعايش مع الوحد التعليمية المعطاة وفهم مضامينها وتغييرا في السلوك الحركي باتجاه تعلم المهارات الحركية" (٧:٢) . "وان المنهج المبني على اسس علمية في تنظيم العملية التعليمية بأشراف اصحاب الاختصاص وتحت ظروف تعليمية جيدة حتما سوف يؤدي تطوير تعلم المهارات" (١٠:٣)

كما كان للتنوع في اساليب الشرح والعرض دور بارز في تحسين الاداء المهاري اذ تم تقديم المهارات باستخدام الشرح اللفظي المصحوب بالعرض العملي من قبل المدرب فضلا عن الاستعانة بشاشات العرض والوسائل التعليمية الحديثة ، الامر الذي ساعد على تكوين تصور حركي دقيق لدى المتعلمين لمراحل الاداء الفني ويؤكد ذلك ما تشير له المصادر والادبيات العلمية من ان تنوع او تعدد قنوات التعلم يساهم في تسريع عملية اكتساب المهارات الحركية وتحسين دقة الاداء .

وان للتغذية الراجعة دور اساسي ومهم اسهم في تفوق نتائج الاختبار البعدي حيث اعتمد لمنهج على تقديم تغذية راجعة فورية ومستمرة مما مكن المتعلمين من التعرف على اخطائهم وتصحيحها في الوقت المناسب ولاسيما ما يتعلق بتصحيح المسارات الحركية وضبط التوقيت والتوافق العضلي العصبي اثناء الاداء ، ان هذا الاسلوب اسهم في تقليل الاخطاء الفنية وتحسين الانسيابية الحركية للمهارات المدروسة ، وقد اكد ذلك " ان تأخير تصحيح الاخطاء يؤدي الى صعوبة منها وانه كلما امكن تصحيح الخطأ

مبكرا زاد سرعة التعلم" (٢٠٢:١) كما أكد ذلك يعرب خيون "تظهر التغذية الراجعة بأنها المتغير الأقوى المسيطر على أداء المتعلم وهذا ما اتضح لن يحدث تحسن بالأداء بدون تقديم التغذية الراجعة كما ان التغذية الراجعة تزيد من تحسن الاداء في مراحل التعلم الاولي" (٧٨:٨)

والتوزيع العلمي للوحدات التعليمية والتمارين ساعد في تحقيق التحسن المهاري اذ روعي في اعداد المنهج مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب مع اخذ بنظر الاعتبار التسلسل المنطقي في وضع التمارين التعليمية وقد اتاح ذلك للمتعلمين فرص التكيف التدريجي مع متطلبات الاداء المهاري وتقليل الشعور بالصعوبة او الخوف اثناء تنفيذ المهارات الاستعراضية

وكان للتكرار المنظم للأداء دور فاعل وايجابي في تثبيت المهارات الحركية اذ ساعد على تعزيز التعلم الحركي طويل الامد وتحسين التوافق العضلي العصبي وزيادة الثبات في الاداء وهو ما انعكس بوضوح في نتائج الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي.

فضلا عن ذلك فان الانتقاء المناسب لا فراد العينة بما يتوافق مع متطلبات مهارات الجمناستك الاستعراضية من صفات بدنية وحركية، مثل الرشاقة والقوة والمرونة قد اسهم في سرعة الاستجابة للمنهج التعليمي وتحقيق مستويات متقدمة من الاداء المهاري خلال فترة التطبيق.

وبناء على ما تم ذكره سابقا يمكن القول ان المنهج التعليمي المعد قد اسهم بصورة فعالة في تحسين مستوى الاداء المهاري لمهارات الجمناستك الاستعراضية قيد البحث وذلك من خلال ما تضمنه من تنظيم علمي وتنوع في اساليب التعلم واستخدام الوسائل المساعدة والتغذية الراجعة والتدرج والتسلسل في التمارين الامر الذي يؤكد صلاحيته للتطبيق في تعليم وتطوير مهارات الجمناستك في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

٥- الاستنتاجات:

- ١- اسهم استخدام تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي في الكشف عن مقدار التطور الحاصل في الاداء المهاري لا فراد العينة
- ٢- ادى اعتماد التدرج في الوحدات التعليمية من السهل الى الصعب واستخدام التكرار المنظم الى تثبيت الاداء المهاري وتقليل الاخطاء الفنية لدى افراد العينة
- ٣- اسهمت التمارين التعليمية والبدنية المساعدة في تحسين التحكم الحركي والتناسق العصبي العضلي مما انعكس ايجابيا على مستوى الانجاز المهاري

6- Sources:

- 1- Osama Kamel Rateb and Ibrahim Abdel Rabbo: Growth and Motivation in Aspects of Child Motor Activity and School Sports Activities, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1st Edition, 1999, p. 202
- 2- Hamed Shawkat and others: The effect of using programmed educational packages in the group competition method on learning and retaining some basic handball skills, Karbala Journal of Sports Sciences, 2(3), 2015, p. 7
- 3- Safaa Abdul Shahab Atwan: The Impact of the Learning Stations Method on Teaching Some Basic Handball Skills to Beginners, Wasit Journal of Sports Sciences, Issue 3, 2022, p. 10
- 4- Qais Naji: Tests, Measurement, and Principles of Statistics in the Field of Sports, Baghdad, 1987, p. 347, p. 402

5- Muhammad Subhi Hassanin: Measurement and Evaluation in Physical Education, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 1995, p. 381, p. 145

6- Muhammad Subhi Hassanin: Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, Part 1, 4th Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2001, pp. 307, 265, 351, 320-321

7- Yasser Mohammed Wahib Al-Makdami: Determining physical, skill, and cognitive tests according to rating scales for testing first-year students in the College of Physical Education, University of Diyala, Master's Thesis, 2012, p. 168

1- Ya'rab Khayoun: Motor Learning Between Principle and Application, Baghdad, Al-Sakhra Printing Office, 2002, p. 87

٧- التوصيات:

- ١- التأكيد على ضرورة تنمية الصفات البدنية الخاصة بكل مهارة عند اعداد المناهج التعليمية وعدم الاكتفاء بالجانب المهاري فقط
- ٢- مراعاة مبدأ التدرج من السهل الى الصعب في تعليم مهارات الجمناستك بما يتلاءم مع مستوى الطلبة وامكاناتهم البدنية.
- ٣- الاهتمام باستخدام الوسائل المساعدة والتغذية الراجعة الفورية اثناء التعليم لما لها من دور في تصحيح الازياء وتثبيت الازياء الصحيحة

ملحق (١)

يبين استمارة تقييم الازياء لكل مهارة

ت	اسم الطالب	الدرجة
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		