**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة بغداد**

**كلية التربية الرياضية للبنات**

**تاثير استخدام أسلوبي العشوائي والمتسلسل في تعلم بعض المهارات في الجمناستيك الفني للنساء**

**بـــحــث وصــفــي**

على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات

مــقــدم مــن قــبــل الــطـالـبة

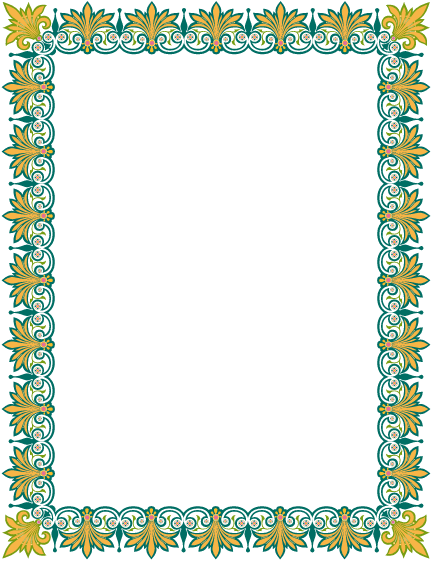
**هـنـد مـحمـد عـلي**

**نورس محمود سبع**

**وهو كجزء لنيل درجة البكلوريوس في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد**

بــأشـراف

**أ.د عـايـدة عــلـي حـسـيـن**



**بسم الله الرحمن الرحيم**

يرفع الله الذين ءامنوا منكم والذين أوتوا العلم درجت والله بما

تعلمون خبير ﴿11﴾

**صدق الله العظيم**

سورة المجادلة اية (11)



**الـــأهـــداء**

**الــــى واهب الحــيـاة وديـمومـتـها ......... ربــي**

**الـــى من الهمني العلم والصبر والإيمان ..... ديني**

**الــــى بـــحر الــحــضارة والمـعـرفـة ......... بلدي**

**الــى ينبوع الحنان والمحبة الصافية ......... والدي**

**الى الـنفـس المــطـمـئنـة الـهـادئـة .... ... والدتي**

**الى شراع المحبة والأمان ...... .... إخوتي وأخواتي**

**الى صديقتي العزيزة اهدي هذا العمل المتواضع..... مريم عبد الله**

**الى مشرفتي الفاضلة ...... الدكتورة عايدة علي**

ا**لـبـاحـثـة**

**الــشــكـر والامــتـنـان**

****

**\*اللهم أخرجنا من ظلمات الوهم .... وأكرمنا بنور الفهم .....**

**ويسر لنا خزائن علمك , وافتح لنا أبواب رحمتك ...**

**واجعل علمنا خالصا" لوجهك الكريم , والحمد لله رب العالمين**

**والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين (صلى الله عليه واله وسلم).**

**\*أقدم شكري وامتناني إلى أستاذتي الدكتورة عايدة علي حسين التي كان لها الأثر البالغ في إخراج هذا البحث فجزاها الله عني خير الجزاء**

**وأحفضها من كل سوء .**

**\*كما نتقدم بشكر وامتنان للاستاذتين اللتان وقفتا معنا (د. بشرى كاظم,**

**د. انتصار كاظم )**

**\*وأتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى عينة البحث طالبات**

**كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد المرحلة الرابعة**

**وأتمنى لهن النجاح الدائم والموفقية.**

مستخلص البحث

البحث احتوى على مقدمة البحث واهميته في الجمناستك الفني للنساء اذ تعد لعبة الجمناستك من الالعاب الصعبة والمعقدة لمافيها من واجبات حركية كثيرة ومتداخلة, كذلك تعليمها معقد كونها تستمر لفترة طويلة وتتعامل مع اجهزةمعقدة وخطرة, لذا فان اي مهارة حركية يمكن ان تشكل مادة لحدوث الاصابات المختلفة فضلا عن دروس التربية الرياضية بصورة عامة ودروس الجمناستك بصورة خاصة , فهي تحتاج الى فعلين مختصين في تعلم المهارات الحركية , وكذلك تحتاج الى طرائق تعلمية خاصة المستويات وباقل اصابات , لذا فان أساليب وطرائق التعلم تعددت وتنوعت نتيجة لمتغيرات عدة منها ما هو ذاصلة بالمتعلم وأخرى ذات صلة بالمهارات من حيث نوعها ودرجة صعوبتها وتنظيمها.

ومن هنا تكمن اهمية البحث ضرورة استخدام جدولة التمرين وهي العشوائي المتسلسل والوصل إلى الحلول المناسبه للعمليه التعلمية

وفي ضوء ذلك جاء **هدف البحث**:-

التعرف على تاثير الاسلوبين في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء

أما **فروض البحث** كان :-

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للأسلوب المتسلسل في تعلم بعض المهارات الجمناستك الفني للنساء.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة النقاط احصائية بين الاختبارالقبلي والبعدي للأسلوب العشوائي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء.

أما **مجالات البحث** فكانت:-

المجال البشري /طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية للبنات.

المجال الزمني/ 27/10/2013 لغاية 25/2/2014

المجال المكاني / قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية للبنات

كما تم التطرق الى بعض المواضيع في **الباب الثاني** (مفهوم التعلم,مفهوم التعلم الحركي, انواع التمارين ,التمرين العشوائي, التمرين المتسلسل, الطلوع الامامي المتكور المتوازي,الوقوف على اليدين, القفزة المتكورة داخلا في الحصان الصغير,).

اما في **الباب الثالث** تم استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعتين اما عينة البحث فتمثلت في طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد. والبالغ عددهن (38) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية وتم اختيارهم بطريقة القرعة و اجراء الاختبار القبلي لهم ثم تم تطبيق التمرينات الخاصة بالتمرين المتسلسل بعدها تم اجراء الاختبارالبعدي وتم تطبيق التمرينات الخصة بالتمرين العشوائي ثم معالجة النتائج احصائيا".

وتوصل الباحث الى اهم الاستنتاجات :-

1- ان للاساليب التعلمية المستخدمة للمجموعتين التجريبتن تاثير ايجابي وفعال في تعلم المهارات الحركية(الوقوف على اليدين,القفز ضماعلى حصان القفز,والطلوع المتكور على عارضة التوازن ).

2-الاسلوب للتمرين المتسلسل كان اكثر ايجابيا في تعلم مهارات قيد الدراسة .

3-الاسلوب للتمرين العشوائي اقل فعالية وايجابيا في مهارات الوقوف على اليدين , ومهارة القفز ضما ) ماعدا مهارة الطلوع المتكور على عارضة التوازن كان ايجابيا.

**الـمـحـتـويـات**

|  |  |
| --- | --- |
| عنوان الموضوع | رقم الصفحة |
| **العنوان** | **1** |
| **الآية القرانية** | **2** |
| **الاهداء** | **3** |
| **الشكر والتقدير** | **4** |
| **مستخلص البحث** | **5-6** |
| **المحتويات** | **7-8** |
| **الباب الاول** | |
| 1- التعريف بالبحث  1-1 مقدمة البحث واهميته  1-2 مشكلة البحث | **9-10** |
| 1-3 اهداف البحث  1-4 فروض البحث  1-5 مجالات البحث | **11** |
| **الباب الثاني** | |
| 2-1 الدراسات النظرية والمشابهة  2-1-2 مفهوم التعلم  2-1-2مفهوم التعلم الحركي | **12-13** |
| 2-1-4 انواع التعلم  2-1-5 التعلم العشوائي | **14** |
| 2-1-6 التعلم المتسلسل  2-1-7الطلوع الاساسي المتوازي | **15-16** |
| 2-1-8 الوقوف على اليدين | **17-18-19-20** |
| 2-2 -9 القفزة المتكورة داخلا (الحصان الصغير) | **21** |
| **الباب الثالث** | |
| 3-منهج البحث واجراءاته الميدانية  3-1 منهج البحث  3-2 مجتمع البحث | **22-23-24** |
| 3-3 ادوات ووسائل جمع المعلومات  3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث | **25** |
| 3-4التجربة الاستطلاعية  3-5 التجربة الرئيسية | **25** |
| 3-6 تحديدالمهارات المستخدمة في الدراسة  3-6-7 تقييم الاداء  3-8 اختبارات القبلية  3-9 اختبارات البعدية  3-10 الوسائل الاحصائية | **26** |
| **الباب الرابع** | |
| 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها | **27- 31** |
| **الباب الخامس** | |
| 5- الاستنتاجات والتوصيات  5-1 الاستنتاجات  5-2 التوصيات | **32-33** |
| **المـصـادر** | |
| المصادر | **43** |

الـبـاب الاول

1. **التعريف بالـبـحـث**
   1. **مقدمة الـبحـث واهميته**
   2. **مـشـكـلة الـبـحـث**
   3. **اهـداف الـبـحـث**
   4. **فـروض الـبـحث**
   5. **مـجـالات الـبـحث:-**
2. **المجال البشري**
3. **المجال الزماني**
4. **المجال المكاني**

**الـبـاب الأول**

1. **التعريف بالبحث**
   1. **المقدمة واهمية البحث**

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة وحظى مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب واخرمن النجاحات وتراكم الخبرات , وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما جاءت نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف وما توصل اليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج ابحاثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه ويهدف التداخل في التعليم الى التوصل لمجموعة من الاهداف بصورة سريعة من خلال التنويع في ممارسات التمرين واساليبه مما يزيد من تشكيلات الاداء وهذا بدوره يؤدي الى زيادة السيطرة والتحكم بمتطلبات الاداء, ومن هذه الوسائل هي ظهور جدولة التمرين والتي بالنهاية الاقتصاد بالجهد والوقت للوصول الى احسن المستويات .

تعد لعبة الجمناستك من الالعاب الصعبة والمعقدة لمافيها من واجبات حركية كثيرة ومتداخلة, كذلك تعليمها معقد كونها تستمر لفترة طويلة وتتعامل مع اجهزة معقدة وخطرة, لذا فان اي مهارة حركية يمكن ان تشكل مادة لحدوث الاصابات المختلفة فضلا عن دروس التربية الرياضية بصورة عامة ودروس الجمناستك بصورة خاصة , فهي تحتاج الى فعلين مختصين في تعلم المهارات الحركية , وكذلك تحتاج الى طرائق تعلمية خاصة المستويات وباقل اصابات , لذا فان أساليب وطرائق التعلم تعددت وتنوعت نتيجة لمتغيرات عدة منها ما هو ذاصلة بالمتعلم وأخرى ذات صلة بالمهارات من حيث نوعها ودرجة صعوبتها وتنظيمها.

ومن هنا تكمن اهمية البحث ضرورة استخدام جدولة التمرين وهي العشوائي المتسلسل والوصل إلى الحلول المناسبه للعمليه التعلمية .

* 1. **مشكلة البحث:**

ان المشكلة الاساسية في دروس الجمناستك ان الطالبة تنسى بعد فترة ماتعلمته في الوحدات التعليمية وبذلك تصل الى فترة الاختبار وهي في حالة من الاعداد السيئ في اداء المهارات الحركية المختلفة, لذا فان اعطاء اسلوب تعليمي جديد يقلل من نسيان الطالبة للمهارات المطلوبة ,وبالتالي الى تقدم مستواها وخصوصا في فترة الاختبارات النهائية ..

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في استخدام اسلوبين لجدولة التمرين وهي العشوائي والمتسلسل في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء .

**1-3هدف البحث:**

التعرف على تاثير الاسلوبين في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء.

.

**1-4 فروض البحث:**

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للأسلوب المتسلسل في تعلم بعض المهارات الجمناستك الفني للنساء.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة النقاط احصائية بين الاختبارالقبلي والبعدي للأسلوب العشوائي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء.

**1-5 مجالات البحث:-**

* المجال البشري /طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية للبنات.
* المجال الزمني/ 27/10/2013 لغاية 25/2/2014
* المجال المكاني / قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية للبنات

الــبــاب الـثانـي

1. **الدراسات النظرية والمتشابهة**

**2-1 الدراسات النظرية**

**2-1-2 مفهوم التعلم**

**2-1-2 انواع التعلم**

**2-1-3 مفهوم التعلم الحركي**

**2-1-4 انواع التعلم**

**2-1-5 التعلم العشوائي**

**2-1-6 التعلم المتسلسل**

**2-1-7 الطلوع الاساسي المذكور المتوازي**

**2-1-8 الوقوف على الييدين**

**2-1-9 الفقرة المتكورداخلا (الحصان الصغير)**

**2-2 الدراسات المتشابهة**

**الـبـاب الـثـانـي**

2**-الدرسات النظرية والمتشابهة**

**2-1 الدرسات النظرية**

**2-1-2 مفهوم التعلم**

وقد وردت عدة تعريفات للتعلم:

حيث عرفه فرات على انه: **(4 :13)**

**التعلم :-** هو نشاط يحدث داخل الكائن الحي لا يمكن ملاحظة بصورة مباشر .

وايضا عرفه قاسم على انه : **(5 :7)**

**التعلم:-** بوصفه مفهوما عاما تتضمن تلك العمليات التي يتم بواسطتها انتقال المعلومات من المعلم إلى المتعلم لذلك يعد التعلم بشكل عام والتعلم الحركي بشكل خاص أهم الأسس التي تبني عليها العملية التعليمية.

وايضا عرفه يعرب على انه :

**التعلم:-** هو تكرار الاداء من اجل تحسين المسارات الحركية للفرد السلوك الحركي للوصول الى الاداء المطلوب**. (6 :19)**

**2-1-3مفهوم التعلم الحركي:**

وقد وردت بعض التعاريف عديدة للتعلم الحركي:

حيث عرف يعرب خيون انه : **(6 :105)**

**التعلم الحركي:** ((هو التغيرالدائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح))

وقد عرفه فرات على انه: **(4 :22)**

**التعلم الحركي:** (( هو التغير الذي يحدث في الاعصاب نتيجة لترائم الخبرة))

وقد عرفه قاسم على انه : **( 5: 7 )**

**التعلم الحركي**: ((عبارة عن عملية غير مرئية ويمكن روئة نتائج التعلم المهاري في تحسين الاداء ولكن عملية التعلم تكون داخل الجسم والعقل ويشرك فيها الجهاز العصبي والمخ والذاكرة العقلية تتكنيك معين تسمى(البرنامج الحركي ) والذي يبدا تكوينه في المراحل الاولى للتعلم المهاري.))

**تعريف اجرائي**:- ومن خلال التعاريف المسبقة للتعلم الحركي تبين الباحثة ان التعلم الحركي هو التغير في السلوك الحركي من خلال التكرارات والخبرات السابقة.

2**-1-4 انواع التعلم**

**2-1-5 التمرين العشوائي**

**التمرين العشوائية :-**هو تعلم اكثر من مهارة في وحدة معينة خلال الوحدة التعلمية الوحدة.

**(6 :105)**

**مميزات التمرين العشوائي :-**

1-ان المتعلم يتعلم اكثر من مهارة في الوحدة التعلمية الوحدة.

2-يكون اكثر فعالية في التجارب المختبرية والتي تكون تحت سيطرة عالية من حيث الاختبارات.

3-عندما يبدا التدريب بعد مدة من الاحتفاظ الذين تدربوا على العشوائي يكونوا أكثرفي الاداء ويظهرون احتفاظا اكثر.

4- في نظرية التكبير اوالتوسع ان التدريب العشوائي في المرحلة الاولى تجعل المتعلم مستعدا للتعرف والتميز بين المهارات المختلفة .

5-في نظرية النسيان تؤكد ان التدريب العشوائي في المرحلة الاولى تجعل المتعلم دائما في تركيز لتهيئة برامج حركية مناسبة لكل مهارة.

6- ان التدريب العشوائي تتحدى قدرات المتعلم وتزيد من اندفاعه الى اكتشاف وتغير جديد الى الغير المفاجئ الذي يحصل أثناء ظروف اللعب.

7- ولهذا يكون أدائهم ضعيف في المرحلة الأولى ولكنهم يكتسبون مرونة التفكير في اختيار الاستجابات المفاجئة والتي حتما تحصل أثناء ظروف اللعب .

8- أكثر ملائمة للمهارات المفتوحة لان المهارات متنوعة ولها برامج لان طبيعة الاداء المتغير يجعل المحيط متغير ومتنوع كما يحدث في كرة السلة والطائرة والقدم واليد.

9- ان التدريب العلاجي يفيد هذا النوع من النوع من التمرين وذلك لإعادة تاهيل العضلات المصابة اذا سيتحسن أعطاء تمارين متنوعة (عشوائية) للتاثيرعلى أكثر من مجاميع عضلية مختلفة في الجلسة الواحدة إذا أن التاهيل يشبه المتعلم الجديد الذي يحتاج الى بيئة ثابتة.

**2-1-6 التعلم المتسلسل**

**التمرين المتسلسل:** **(6 :105)**

هو تعليم مهارة واحدة فقط خلال الوحدة التعلمية فان المتعلم يركز على مهارة واحدة فقط من كل جوانبها.

**مميزات التمرين المتسلسل:**

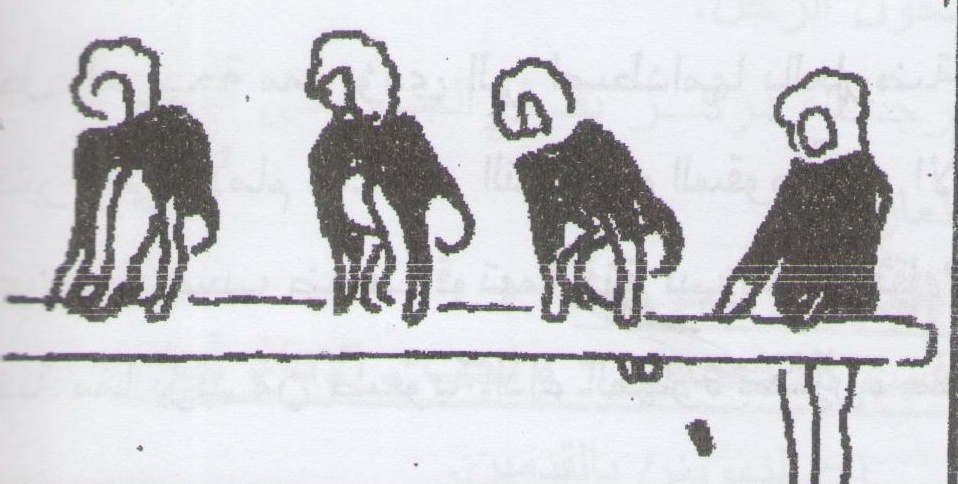
1-ان المتعلم يركز على مهارة واحدة من كل الجوانب في الوحدة حتى يصل الى مستوى اداء جيد ويصل احيانا الى الالية قبل الانتقال الى المهارة الثانية لذلك اذا اختلف ظروف اللعب اوالتدريب يلاقي مشكلة في الاداء لانه لم يتعود عليه

2-اذاكان الهدف من التدريب هو الاداء بدون تدريب اي الانتقال من مهارة الى اخرى اي ان هذا المحيط ثابت ." يفيد هذا النوع من التمرين في المهارات المغلقة لانه اكثر ملائمة في مثل ظروف هذا التدريب.

3-يكون اكثر ملائمة للمهارت التي تتطلب مهارة درجة عالية من الاشارة ودرجة عالية من الانتباه لاعطاء نتائج في الاداء من حيث القوة والسرعة والتحمل

4-لايصلح للتمارين العلاجية .

**2-1-7 الطلوع –الامامي المتكور المتوازي** **( 3 :121)**



شكل رقم (1)

**الوضع الابتدائي :-**

الوقف الموازي المواجة –وضع راحتي اليدين على الحافة البعيدة لسطح العارضة –اتجاه اصابع اليدين للاسفل – المسافة بين اليدين بقدر المسافة بين الكتفين .

الوضع الشكلي اللمهارة الحركية : يكون على شكل اجزاء الجسم خلال المهارة ونهايتها .

1. الوقوف على أمشاط القدمين فوق سطح العارضه .
2. الجسم متكور ومائل قليلا الى الخلف
3. اليدان على سطح العارضة .
4. الراس والجزع على استقامة واحدة .
5. ثني الركبتين وسحبهما قرب الصدر.

**المتغيرات البايوميكانكيه :**

1. ثني ورفع الورك فوق المستوى الافقي العارضه يساهم ويسهل في وضع الركبتين بين الذراعين واسناد المشطين على سطح العارضه.
2. ميل الجذع اماما قليلا ومد الذراعين يسهمان في وضع مركز ثقل الجسم فوق محيط الارتكازعند النهوض
3. وضع محيط مركز ثقل الجسم فوق ارتكاز القدمين واليدين يؤدي الى الاتزان والمحافظه عليه .

**تفاصيل شرح الحركه :**

**اولا:القسم التخصيري** :واجب الاداء فيه :

1. النهوض بلقدمين
2. الاستناد على اليدين
3. الشروع بثني ورفع الورك الى الاعلى

**ثانيا:القسم الرئيسي :**واجب الاداء فيه **:**

1. رفع الورك وثني الركبتين وسحبهما الى الصدر ووضعهما بين الذراعين على سطح العارضه
2. ميل الجذع الى الامام

**ثالثا:القسم النهائي :واجب الاداء فيه :**

1-وضع امشط القدمين على سطح العارضه

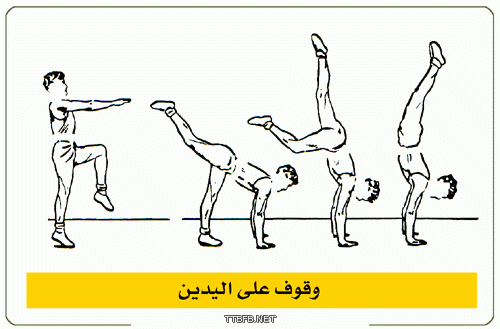
2-خفض الورك الى الاسفل ووضعه في الوضع الطبيعي

3-الاستناد يكون على امشط القدمين واليدين .

الخطوات التعليميه (التدرج بالحركه )

1. اداء المهارات على بعض اجزاء الصندوق الخشبي ، او اداؤها على حصان القفز
2. اداء المهارة على ارتفاع متوسط العارضه ثم رفعها تدريجيا

**2-1- 8 الوقوف على اليدين:-** (أ)



شكل رقم (2)

الوقوف على اليدين من الحركات الجميله والصعبه في الوقت نفسه ،وبعد من الحركات الاساسيه والمهمة في الحركات الجمناستكيه ، حيث اتقان يساعد على تعلم واتقان الكثير من الحركات على الاجهزه الاخرى . واول متطلب من متطلباته ان تكون المجموعه العضليه للذراعين وحزام الكتف والظهر والبطن قويه لتتحمل ثقل الجسم والحفاظ على شكل الجسم وتوازنه لمده زمنيه مناسبه .وصعوبة الحركه ،كون قاعدة الارتكاز صغيره وارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض وصعوبة السيطره على اجزاء الجسم .

**الوضع الابتدائي :**

**الوصف الشكلي للمهاره الحركيه :-**

1. تكون جميع اجزاء الجسم مستقيمه
2. خط استقامة الجسم يبدا من اصابع القدمين المؤشرين مارا بالرجلين والجذع والكتفين والذراعين ومنتهيا بين اليدين .
3. الرأس مرفوع الى الاعلى قليلا .
4. اصابع اليدين مفتوحه ومؤشره الى الامام مع انحراف بسيط الى الخارج

**المتغيرات البايوميكانيكيه :**

1. تؤدي القوه الخارجيه (قوة جذب الارض ) دورا مهما في حفظ او فقدان توازن الجسم وتاثيرها في كالتا الحالتين عند الشروع بالنهوض لاخذ وضع الوقوف على اليدين وعند خروج مركز ثقل الجسم عن محيط قاعدة الارتكاز فتسحيه الى الاسفل .
2. لصغر قاعدة الاتكاز يجعل التوازن الحركي قلقا .لان كلما صغرت قاعدة الارتكاز كلما كان التوازن اكثر قلقا .
3. يعد مركز ثقل الجسم عن الارض مما يجعل التوازن قلقا اذ كلما كان مركز ثقل الجسم قربيا من الارض كلما زاد الاتزان ثباتا.
4. لايحدث التوازن الاعندما تكون محصلة القوتين الخارجية والداخلية صفرا والحصول على طاقة الوضع.
5. لاتتعادل القوتان الاعندما يكون مركز ثقل الجسم في محيط قاعدة الارتكاز (اليدين)
6. لايمكن المحافظة على بقاء مركز ثقل الجسم فوق محيط قاعدة الارتكاز الاعندما يكون الجسم على استقامة واحدة.
7. لايمكن المحافظة على استقامة جميع اجزاء الجسم الا بالشد العضلي للمجاميع العضلية للذراعين وحزام الكتفتين وعضلات البطن والظهر ولاسيما العضلات الالية .
8. يقطع الجسم خلال وقوفه على اليدين نصف محيط دائرة وبزاوية (180) درجة .
9. مفصلا الكتفين ةاليدان يشكلان محور الدوران .

**تفاصيل شرح الحركة:**

اولا : القسم التحضيري : الوجب في هذا القسم هو:

1. اخذ وطبع التهيؤ القيام بمهارة الوقف على اليدين مع رفع الذراعين عاليا بانحراف ثم اخذ خطوة مناسبة الى الامام باحدى الرجلين وصل الجذع الى الامام قليلا .
2. وخلال النهوض وضع اليدين على الارض باصابع مفتوحة ومؤشرة الى الامام ومنحرفة قليلا الى الخارج لزيادة مساحة الارتكاز ولتقليل الضغط على رسغ اليدين , والمسافة بينهما بقدر المسافة بين الكتفين وتبتعدان بمسافة (50سم-60سم)عن القدم الناهضة والكتفان يكونان خلف موضع اليدين.
3. النظر الى الارض بمسافة قصيرة عن موضع اليدين اوالنظر على ايدين.

**ثانيا: القسم الرئيس**

1- الوجب الاساسي في هذا القسم هو نقل الجذع والرجلين (مركز نقل الجسم ) الى فوق قاعدة الارتكاز قاطعا نصف محيط دائرة خلال مساره الحركي .

2- ويتم النقل بمرجحة الرجل القائدة الى الاعلى مع دفع الارض بالرجل الناهضة والحاقها بالرجل القائدة قبل الوصول الى وضع الوقوف على اليدين .

3- المحافظة على استقامة الجذع والذراعين والرجلين خلال عملية الاداء ودون حدوث الزوايا فيهما التي تؤدي الى فقدان التوازن والقوة العضلية.

4- قوة المرجحة للرجل القائدة وقوة الدفع للرجل الناهضة ان تكون مناسبتين لنقل الجسم فوق محيط قاعدة الارتكاز . فالزيادة بهما يؤديان الى خروج مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز مما يسبب سقوط الجسم الى الامام والنقصان فيهما لايؤديان بوصول الجسم فوق قاعدة الارتكاز مسببا الرجوع الى الخلف .

5- الاستمرار في الشد العضلي للمجاميع العضلية ولاسيما عضلات الورك الكبيرة وعضلات الظهر والبطن .

6- وقوف مرجحة الرجلين (فرملتها) في لحظة وصولهما فوق قاعدة الارتكاز لغرض المحافظة على التوازن .

7- ثبات الكتفين فوق مستوى اليدين وعدم دفعهما الى الامام وان تكون زاوية الذراعين والجذع (180) درجة وزاوية الجذع والرجلين (180) درجة ايضا.

**ثالثا: القسم النهائي :**

المحافظة على وضع الجسم وتوازنه لمدة زمنية قصيرة , و ان يتخذ الجذع اوضاعا مختلفة وان يكون وضعا ابتدائيا لحركة جديدة.

**الخطوات االتعليمية (التدرج بالحركة ) :-**

1-اعطاء تمارين لتقوية المجاميع العضلية للذراعين وحزام الكتفين

2-التدريب على النهوض الصحيح ..تقف المتعلمتان وجها لوجه وبمسافة مناسبة بينهما ويتبادلان النهوض للوقف على اليدين من دون مدة ثبات اي في لحظة وصول الرجلين الى يدي المساعدة دفعها لغرض نزولها ..وقفة المساعدة تكون بالوقوف فتحا المقاطع مع رفع الذراعين اماما لاستقبال ساقي المتعلمة .

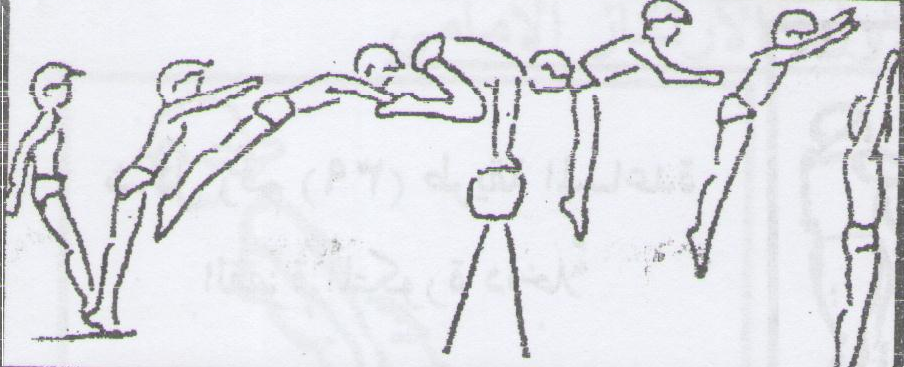
3-نفس التمرين الثاني نفسه ولكن الوقوف لمدة قصيرة .

4-الوقوف على اليدين ضد الجدار باسناد الرجلين والورك على الجدار بمساعدة الزمليه,المسافة بين اليدين والجدار (5سم) , ثم دفع الكتفين الى الخلف وابعادهما عن الجدار مع الاحتفاظ على استقامة الجسم . يعطي هذا التمرين ايضا لغرض تصحيح اخطاء الجسم ولتقوية عضلات الذراعين والكتفين

5-اداء المهارة ضد الجدار .

6-اداء المهارة بالمساعدة ومن دون مساعدة

**2-1-9 الفقرة المتكور داخلا (الحصان الصغير ) ( 2 :116)**



شكل رقم (3)

لاتختلف مهارة الفقرة المتكورة داخلا عن القفرة فتحا الما في اتجاه مسار حركة الرجلين بعد نقطة السكون لمرجحتهما الى الخلف الاعلى ,فالنواحي الشكلية والبايوميكانيكية في المراحل الخمس هي نفسها والاختلاف هو في حركة الرجلين .حيث يتم ثنيهما وسحبهما الى الصدر بدلا من فتحهما.

**الخطوات التعليمهة (التدرج بالحركة)**

1. (الاستناد الامامي المائل على الارض ) ثني ومد الركبتن بالقفز والغرض من التمرين هو الاحساس بثني وسحبهما الى الصدر .
2. (الوقوف ) القفز الى الاعلى مع ثني الركبتين وسحبهما الى الصدر.
3. اجراء القفزة على الحصان الصغير ثم زيادة ارتفاعه تدريجيا وابعاد مسافة القفاز عنه .
4. اجراء القفزة على حصانين صغيرين (واحد وراء الاخر ) ,وزيادة المسافة بينهما تدريجيا.
5. اجراء القفزة على الحصان الطويل بالعرض او منصة القفز .

**طريقة المساعدة :**

تقف المساعدة الواحدة او الاثنتين على جانبي حصان القفز,واستعمال مسكة التثبيت, فاليد القربية تمسك رسغ المتعلمة والبعيدة عضدها.

الــبــاب الـثالــث

**3- منهج البحث واجراءاته الميدانية**

**3-1 منهج البحث**

**3-2 مجتمع البحث**

**3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث**

**3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة**

**3-4 التجربة الاستطلاعية**

**3-5 التجربة الرئيسة**

**3-6 تحديد المهارات قيد الدراسة**

**3-7 تقيم الاداء**

**3-8 اختبارات القبلية**

**3-9 اختبارات البعدية**

**3-10 الوسائل الاحصائية**

**الـبـاب الـثـالــث**

**3-منهج البحث واجراءاته الميدانية :-**

**3-1 منهـج الـبـحـث:-**

المنهج العلمي (( اسلوب التفكير والعمل يعتمد الباحث لتنظيم افكاره وتحليلها وعرضها ومن ثم الوصول الى النتائج وحقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة )) ( : )

ان طبيعة مشكلة البحث تحدد منهج المستعمل في الحصول على المعلومات والبيانات, لذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باسلوب مجموعتين متكافئتين عشوائية عن طريق القرعة الاختبار لملائمته مشكلة البحث.

**3-2 مجتمع عيـنة الـبـحـث :-**

اختارات الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية , من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي 2013 – 2014 البالغ عددهن (127) اما عينة البحث التي يبلغ عددها (38) طالبة من شعبة ( أ + ب ) والتي تم اختيارها بطريقة القرعة وتقسيم الشعبة الى مجموعتين تجريبية.

**تجانس العينة :-**

**جدول ( 1 )**

**شعبة ( أ )**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **س/** | **ع** | **وســـيـط** | **الالـتواء** |
| طوله | 158,8 | 3,4 | 160 | 1,05 |
| وزن | 60,6 | 12,1 | 560 | 1,1 |
| عمر | 22,3 | 3,1 | 21 | 1,2 |

**جدول ( 2 )**

**شعبة ( ب )**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **س/** | **ع** | **وســـيـط** | **الالـتواء** |
| طوله | 160,7 | 33,3 | 163 | 0,20 |
| وزن | 59,8 | 7,7 | 65 | 2,2 |
| عمر | 21,8 | 1,5 | 23 | 2,4 |

من خلال الجدول ( 1,2 ) تعد العينة متجانسة حيث بدات من نقطة واحدة من خلال عامل الالتواء.

وتمثل المجاميع التجريبية بماياتي :-

* **المجموعة التجريبية الاولى** :- تقوم هذه المجموعة بتطبيق مفردات المنهج العشوائي قبل بداية الجزء التطبيقي الوحدة التعليمية اي بعد شرح الجزء التعليمي من قبل المدرس.
* **المجموعة التجريبية الثانية** :- تقوم بتطبيق مفردات المنهج المتسلسل بعد اداء (15) تكرارات.

**3-3 الوسائل والادوات والاجهزة الميتخدمة في البحث :-**

**3-3-1 وسائل وجمع البيانات:-**

* مصادر ومراجع عربية واجنبية .
* شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت)
* استمارات تسجيل درجات الطالبات من مدرسة المادة.

**3-3-2 الاجهزة المستخدمة:-**

* جهاز عارضة التوازن.
* جهاز منصة القفز.
* بساط حركات الارض.

**3-4التجربة الاسـتـطلاعـية:-**

من اجل تلافي الصعوبات التي قد تواجه عمل الباحثين ولكي يظهر العمل دقيقا اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (13/11/2013 )

وتعد تدريبا" عمليا" للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تواجه اثناء الاختبارات ومعالجتها , وان الغرض من التجربة الاستطلاعية هي:-

1. معرفة المعوقات التي تواجه الباحثين خلال اجراء التجربة الرئيسية .
2. معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات الخاصة بمهارات قيد الدراسة.
3. التاكد من سلامة الاجهزة الخاصة بالجمناستك.

التعرف على صعوبات والمعوقات قد يواجهها الباحثين اثناء التجربة الرئيسية . ( :107)

**3-5 التجربة الرئيسية :-**

ابتدأت التجربة الرئيسة في الاحد بتاريخ 10/11/2013 تشمل المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات على تقييم الشعبة وتشمل (127) اما عينة البحث تشمل (38 طالبة ) أ+ب تقسمت الى مجموعتين تجريبيتين .

\*المجموعة الاولى :

يتم اعطائها (15) تكرارات لكل مهارة التي تمارس التمارين العشوائية اذ تعطي المهارات سوية في الوحدة التعليمية الواحدة ثم تتغير تنظيمها وتسلسلها في الوحدة التعليمية الاخرى اي ان المهارات تخلط عشوائي .

\*المجموعة الثانية :-

التي تمارس التمارين المتسلسة ويتم اعطائها (15) تكرار لكل مهارة وحدها في الوحدة التعليمية الواحدة (15) الثانية في الوحدة التعليمية الثانية و (15) تكرار في الوحدة التعليمية الثالثة وهكذا...

فتكون النتيجة النهائية (15)تكرار لكل مهارة وكل الاسلوبين العشوائي والمتسلسل اي ان كلتا المجموعتين اخذت المقدار نفسه من التمارين (15) تكرار لكل مهارة وكالتها تختلف من حيث نظام الترتيب التي قدمت فيه هذه المهارات واعطاء (2) وحدة تعريفية لمهارات قيد الدراسة لغرض معرفة اداء المهارة وتلافي وقوع الطالبات عند الاختبار القبلي .

**3-6 تحديد المهارات قيد الدراسة :-**

وقد اعتمدت الباحثتان –مفردات المنهج التعليمي الخاص بمادة الجمناستك الفني للمرحلة الثانية بالاسستناد على مفردات المقررللصف الدراسي وقد تم تحديد المهارات التالية

1. تحديدالمهارات قيد الدراسة
2. بساط الحركات الارضية لمهارات الوقوف على اليدين .
3. عارضة التوازن مهارت الطلوع الامامي المتكور .
4. منصة قفز : مهارة القفز ضمن على جهاز القفز.

ثم اعطاء (15) تكرار لكل مهارة من هذه المهارات المذكورة .

**3-9 تقييم الاداء :-**

يتم تقويم اداء كل مهارة من مهارات قيد الدراسة من قبل مدرسات المادة **\*** اذ درجة كل مهارة 10درجات .اذ تحذف اعلى درجة واقل درجة واخذ الدرجتين الوسطتين بالقسمة على 2 للخروج بدرجة النهائية الاختبارات البعدية .

**3-7 اختبارات قبلية :-**

اجرت الباحثتان الاختبارات القبلية في يوم الاحد المصادف 3/22/2013 في قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية الرياضية للبنات في تمام الساعة العاشرة صباحا".

**3-3-8 اختبارات بعدية :-**

اجرت الباحثتان الاختبار البعدي في يوم الاربعاء المصادف 17/12/2014 وقدرا الباحثتان توفر نفس الظروف التي كانت متوفرة في الاختبارت القبلية .

**3-3-7 الوسائل الاحصائية :-**

لغرض معالجة البيانات احصائيا" استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية Spss :

الوسط الحسابي / الانحراف المعياري / T.test

\*أ.م.د انتصار كاظم , أ.م.د بشرى كاظم , م.م بيداء طارق

الــبــاب الـرابع

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

**الـبـاب الـرابع**

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-**

بعد جمع البيانات ومعالجة النتائج احصائيا"

**جدول (3)**

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لاسلوب التمرين المتسلسل لمهارات قيد الدراسة.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المعالجات الاحصائية**  **المهارات** | **الاختبارات القبلية** | | **الاختبارات البعدية** | | **اختبارات** | **معنوية الفروق** |
| **س** | **ع** | **س** | **ع** |
| الوقوف على اليدين | 1,97 | 1,6 | 6,35 | 3,4 | 4,15 | معنوي |
| القفز ضما" على جهاز الحصان | 2,87 | 2,3 | 6,45 | 3,5 | 3,18 | معنوي |
| الطلوع المتكور على عارضة التوازن | 1,9 | 1,7 | 8,15 | 3,9 | 6,22 | معنوي |

قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (20-2) ومستوى دلالة (0,05) تساوي 2,10

من خلال الجدول (2) تبين ان الوسط الحسابي لمهارة الوقوف على اليدين للاختبار القبلي في اسلوب التمرين المتسلسل قد بلغت (1,97) والانحراف المعياري (1,6) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لنفس المهارة في الاختبار البعدي (6,35) والانحراف المعياري , (3,4), ومن اجل الوقوف على معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي استخدمت الباحثتين ,اختبارات,وقد تبين ان قيمة (ت) المحتسبة قد بلغة (4,15) ,وعند مقارنتها مع قيمة ت الجدولية تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) والبالغ مقدارها (2,10) , نجد ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد على معنوية الفروق لهذه المهارة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي وتعزو الباحثين هذا التطور في تعلم هذه المهارة كونه ان التمرين المتسلسل يساعد على تعلم المهارة في مراحلها الاولى هو اكثر نجاحا واكد -----يعرب خيون:- ( : 105) "ان التمرين المتسلسل يجعل المتعلم يركز على المهارة من كل جانب " .

**مهارة القفز ضما على حصان القفز :-**

كما تبين من الجدول ذاته ان الوسط الحسابي لمهارة القفز ضما على جهاز حصان القفز في الاختبار القبلي قد بلغت (2,87) والانحراف المعياري (2,3) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للمهارة ذاتها في الاختبار البعدي (6,45) وانحراف معياري (3,5), ومن اجل الوقوف على معنوي الفروق بين الاوساط للاختبار القبلي والبعدي كما استخدام اختبار ت ,فبين ان قيمة ت المحتسبة قد بلغت (3,18) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية (2,10)عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) تبين ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يؤكد على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي وتعزو الباحثتان تفوق هذه المجموعة التي استخدمت التمرين المتسلسل في تعلم هذه المهارة من خلال تعرف الطالبة (المتعلمة ) على جوانبها كافة وذلك من خلال الشرح المفصل وعرض التمارين وعرض المهارة من خلال الانموذج الحي الامر الذي ادى الى سهولة اداء هذه المهارة ,فضلا عن ان المهارة كانت تؤدي بشكل متسلسل وبتدريج من السهل الى الصعب وبتركيز .

**مهارة الطلوع المتكور على عارضة التوازن :-**

كما تبين من الجدول نفسه ان الوسط الحسابي لمهارة الطلوع المتكور على عارضة التوازن في الاختبار القبلي قد بلغت (1,9) والانحراف المعياري (1,7) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للمهارة ذاتها في الاختبار البعدي (8,15) والانحراف المعياري (3,9) ,ومن اجل الوقوف على معنوية الفروقبين الاختبار القبلي والبعدي , تم استخدام اختبار ( ت ) , اذ تبين ان قيمة ت المحتسبة قد بلغت (6,22) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية (2,10) عند درجة حرية (18) ومتسوى دلالة (0,05) ,تبين ان القيمة المتحسبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا ما يؤكد معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي , وتعزو الباحثتنان تفوق هذه المجموعة في هذه المهارة ضمن هذا الاسلوب للتحدين المتسلسل هو تفرغ المتعلم والتركيز على مهارة واحدة فقط حتى الوصول الى مستوى اداء جيد قبل الانتقال الى المهارة اخرى .

**جدول (3)**

يوضح الاوساط الحسابيه والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية واختبار ا ت في اسلوب التمرين العشوائي لمهارات قيد الدراسة .

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المعالجات الاحصائية**  **المهارات** | **الاختبارات القبلة** | | **الاختبارات البعدية** | | **قيمة المحتسبة** | **معنوية الفروق** |
| **س** | **ع** | **س** | **ع** |
| الوقوف على اليدين | 2,5 | 1,5 | 4,5 | 2,5 | 1,99 | غير معنوي |
| القفز ضما على حصان القفز | 1,5 | 1,7 | 3,61 | 1,9 | 2,01 | غير معنوي |
| الطلوع المتكور على عارضة التوازن | 1,1 | 1,4 | 3,4 | 3,4 | 3,22 | معنوي |

قيمة الجدولية تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (2,12)

مهارة الوقوف على اليدين من خلال (3) تبين ان الوسط الحسابي لمهارة الوقوف على اليدين في اسلوب التمرين العشوائي قد بلغ (2,5) وانحراف معياري (2,5) للاختبار القبلي بينما بلغ الوسط الحسابي للمهارة ذاتها في الاختبار البعدي (4,5) وانحراف المعياري (2,8) ومن اجل الوقوف على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي تم استخدام اختبار ت , اذ تبين ان قيمة ت المحتسبة قد بلغت (1,99) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,12) .يتضح ان القيمة المحسنة اصغر من القيمة الجدولية وهذا يؤكد على عدم معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي , وتعزو الباحثتان سبب عدم تفوق هذه المجموعة في هذه المهارة كون التمرين العشوائي يلائم المهارات في ظروف متغيرة اذ يقوم المتعلم النتقل من مهارة الى مهارة اخرى فضلا ان مهارة الوقوف على اليدين من المهارات الصعبة والتي تحتاج الى التركيز من كل الجوانب.

**القفز ضما على حصان القفز :**

يتبن من الجدول نفسه ان الوسط الحسابي لمهارة القفز ضما من التمرين العشوائي (1,5) وانحراف معياري (1,7)للاختبار القبلي ,اما الاختبار البعدي للمهارة نفسها بلغ الوسط الحسابي (3,61) وانحراف معياري (1,9) . ومن الوقوف على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي البعدي تم استخدام اختبار ت . اذ تبين ان قيمة ت المحتسبة قد بلغت (2,01) وعند مقارنتها مع قيمة الجدولية ,وهذا يؤكد على عدم معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي .

وتعزو الباحثين السبب الى عدم تفوق هذه المجموعة من التمرين العشوائي لهذه المهارة من المهارات الصعبة وضحن المحيط المغلق فضلا الى عدم قدرة المتعلمة على التركيز الى اكثر من مهارة خلال الوحدة التعلمية الواحدة .

**مهارة الطلوع المتكور على عارضة التوازن :**

تبين من خلال الجدول ذاته ان الوسط الحسابي لمهارة الطلوع المتكور على عارضة التوازن للاختبار القبلي بلغ (1,1) وانحراف معياري (1,4) اما الاختبار البعدي للمهارة ذاتها قد بلغ الوسط الحسابي (6,36) وانحراف معياري (3,4) ومن اجل الوقوف على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي تم استخدام اختبار ت ,اذ تبين ان قيمة ت المحتسبة يلغت (3,22) وعند مقارنيها مع ت الجدولية البالغة (2,13) يتضح ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يؤكد على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ,وتعزو الباحيثين تفوق هذه المجموعة لهذه المهارة ضمن الاسلوب العشوائي كون المهارة سهلة ولاتحتاج الى تركيز عالي , او التغير بين مهارة واخرى لايؤثر .

الــبــاب الـخامس

**5-الاستنتاجات والتوصيات**

**5-1 الاستنتاجات**

**5-2 التوصيات**

**الـبـاب الـخامس**

**5- الاستنتاجات والتوصيات :**

5**-1 الاستنتاجات:-**

في ضوء الاختبارات توصلت الباحيثتن الى الاستنتاجات وهي :

1. ان للاساليب التعلمية المستخدمة للمجموعتين التجريبتن تاثير ايجابي وفعال في تعلم المهارات الحركية (الوقوف على اليدين . القفز ضما على حصان القفز ,والطلوع المتكور على عارضة التوازن ).
2. الاسلوب للتمرين المتسلسل كان اكثر ايجابيا في تعلم مهارات قيد الدراسة .
3. الاسلوب للتمرين العشوائي اقل فعالية وايجابيا في مهارات الوقوف على اليدين , ومهارة القفز ضما ) ماعدا مهارة الطلوع المتكور على عارضة التوازن كان ايجابيا.

**5-2 التوصيات :**

1. ضروة استخدام اساليب لتمارين اخرى لما لها من اثر فعال في استنهار الوقت والجهد وحسب مرحلة التعلم .

2-اجراء دراسات مشابهه لاجهزه الجمناستيك والفعاليات الرياضية الاخرى .

3-استخدام التمرين المتسلسل عند تعلم المهارات الصعبة والمعقدة للفعاليات الرياضية المختلفة .

**المـصـادر**

1. سالم احمد بن حمدان , الجمباز الفني من الالف الى الياء , الطبعة الاولى ,عمان, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ,2012, ص65.
2. صائب واخرون ,الجمناستك , مطبعة جامعة بغداد ,1985 ,ص161.
3. عايدة واخرون , الاسس الفنية والميكانكية لجمناستك الفني للسيدات , دار الكتاب والوثائق بغداد, 2010, ص121.
4. فرات جبار سعد, المفاهيم العامة في التعليم الحركي , الطبعة الاولى , جامعة ديالى , 2007, ص13 ,ص22.
5. قاسم لزام الصبر , موضوعات في التعلم الحركي , 2005, ص7.
6. يعرب خيون , التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ,الكلمة الطيبة , الطبعة الثانية , 2010, ص 19- ص108 –ص105.