

تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام بعض الاجهزة  
والادوات المساعدة في تطوير اهم جوانب تعلم مهارة  
الدورة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة

بحث تجريبي

على عينة من لاعبي الجمباز في المدرسة التخصصية في محافظة ميسان

من قبل

أ.م. د. منتظر مجيد علي

م.م. مرتضى محسن عبد

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان تعلم أداء المهارات والوصول بها إلى درجة الكمال يحتاج إلى بذل المزيد من الجهد والمزيد من استخدام التمرينات والوسائل التعليمية والتطويرية التي تساعد على اقتصاد الجهد والوقت والوصول باللعب إلى أعلى مستوى له.

ومما لا شك فيه إن استخدام بعض وسائل وأدوات المساعدة من أدوات وأجهزة تمرين في التعلم يصب في مصلحة العملية التعليمية ويدفعها إلى الأمام كونها من العناصر المعجلة في عملية التعلم إذا استخدمت بشكل جيد، فضلا عن أنها تبسط عملية التعلم وتسهل من أداء الحركات إضافة إلى إن لها دوراً مهماً وأساسياً في عملية التعلم لغرض تحسين الناحية المهارية، حيث يعد الاقتراب من شكل الأداء الأمثل وطريقته واجباً أساسياً لعملية التعلم.

إن جميع السلاسل الحركية التي تؤدي على جهاز العقلة ما هي إلا عبارة عن مجموعة من الدورانات ولكن بأوضاع مختلفة وبقبضات مختلفة، فالدوران هو حلقة الوصل بين أداء تلك المهارات.

ومن أهم تلك الدوران هي الدوران الخلفي أو الدائرة الخلفية الكبرى على هذا الجهاز، حيث تعتبر هذه المهارة من أهم المهارات التي تؤدي على جهاز العقلة بسبب تكرارها من جهة ولأن أي تغيير بسيط فيها تصبح رابطة للمهارة التي تأتي بعدها من جهة أخرى.

لذا تكمن أهمية البحث من خلال إيجاد منهج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة في سرعة تعلم مهارة الدائرة الخلفية الكبرى من قبل اللاعبين المبتدئين في هذه المهارة يتميز بالسهولة والتشويق والأمان مما يؤدي إلى إبعاد اللاعبين عن خطر الإصابة أو السقوط وإبعاد عامل الخوف عنهم.

### ٢-١ مشكلة البحث:

صعوبة في تعلم مهارة الدائرة الخلفية الكبرى وان السبب من وجهة نظر الباحثين هي أنها من أكثر الدورانات خطورة في تعليمها لان اللاعب يكون محور دورانه هو البار الذي يصنع من الحديد الصلب أو الكروم طبقاً لمواصفات معينة، فإذا فشل اللاعب في تكلمة الدوران يكون من الصعب عليه الهبوط دون خطورة أو إصابة أو سقوط من الجهاز فضلاً عن قلة الأجهزة والأدوات التعليمية المساعدة لهذه المهارة واكتفاء المدربين باستخدام الارتفاع في مستوى المرجحات وبعض الأدوات المساعدة البسيطة أثناء تعليمهم هذه المهارة.

بالإضافة إلى إن جهاز العقلة يكون ارتفاعه (٢٥٥) سم عن الأرض وبهذا الارتفاع يكون أعلى جهاز في أجهزة الجمناز الستة وهذا الارتفاع يكون عائق أمام تعلم اللاعب بسبب إثارة عامل الخوف من السقوط أو الاصطدام بالبار.

كذلك لاحظ الباحثين إن اغلب تمارينات التعلم لهذه المهارة هي من خلال المرجحة على العقلة ثم البدء بالارتفاع بتلك المرجحات مما تؤدي هذه العملية إلى طول فترة التعلم لدى اللاعبين وكذلك حدوث قشط لجلدة راحة اليد بسبب كثرة الاحتكاك والتي تعتبر هذه الحالة من الحالات الشائعة لدى اللاعبين الناشئين.

### ٣-١ أهداف البحث:

١- إعداد منهج تعليمي مقترح باستخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير أهم جوانب تعلم مهارة الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة والاحتفاظ بها

٢- معرفة تأثير أهم جوانب تعلم في تطوير الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة والاحتفاظ بها

### ٤-١ فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الدائرة الكبرى والاحتفاظ بها ولصالح الاختبارات البعدية في المجموعة التجريبية.

### ٥-١ مجالات البحث:

١-٦-١ المجال البشري: لاعبي الجمناز في المدرسة التخصصية للجمناز في ميسان

٢-٦-١ المجال الزمني: ٢٠١٤/٢/١٠ إلى ٢٠١٤/٤/١٠

٣-٦-١ المجال المكاني: قاعة الجمناز التابعة إلى مديرية الشباب والرياضة (مركز ميسان التخصصي للجمناز) في ميسان.

### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ التعلم والتعليم

"التعلم: على وزن (علم)، و(علم) من صفات الله عزَّ وجلَّ: العليم والعالم والعلام والتعلم هو إدراك أمر ما كان لا يعرفه. أما التعليم : تأتي من كلمة (عليم) على وزن (فعل) ، وكذلك يجوز أن يقال للإنسان الذي علمه الله علماً من العلوم (عليم) ، كما ورد في القرآن الكريم في سورة يوسف عندما قال يوسف للملك : (إني حَفِيظٌ عَلِيمٌ) ، ويقصد المزولة في أمر حكيم فيه ، والتعليم بمعنى معرفة الشيء وتقديمه للذي لا يدركه" (١) "إن هاتين العمليتين متداخلتين ومعتمده الواحدة على الأخرى ، فليس للتعليم أي قيمة إذا لم تكن عند المتعلم رغبة في التعلم ، ولا يحدث التعلم إذا لم يكن التعلم مؤثراً في عدة استلام المتعلم لهذا التعليم ، وتشمل عدة الاستلام هذه تلك الأقسام من الحواس التي تتسلم المنبهات الخارجية " (٢)

(١) نوري إبراهيم الشوك: التصحيح في بعض مصطلحات الرسائل والأطاريح، جامعة بغداد، ٢٠٠٩، ص ٦١-٦٣.

(٢) محمود داود: التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية، ط١، جامعة بابل، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١١،

## ٢-١-٢ الوسائل المساعدة في التعلم الحركي

"إن الوسائل التعليمية وأهمية استخدامها في عملية التعلم الحركي لم تعد موضوعاً هامشياً في العملية التعليمية أو التدريبية. بل أصبحت جزءاً لا يتجزأ من مقوماتها الأساسية. بدليل الزيادة المطردة في استخدامها من قبل المعلمين والمدرسين في أنحاء العالم كافة. إذ أن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة يجعل عملية التعلم الحركي أكثر فعالية وإيجابية، وذلك لأن استخدام الوسائل التعليمية في العملية التعليمية يؤدي إلى بناء وتطوير التصور الحركي لدى المتعلم، ويعمل على تحقيق أكبر قدر ممكن من الكفاية التعليمية والتدريبية".<sup>(١)</sup> وهناك مجموعة من التعريفات لوسائل المساعدة نلخص أبرزها: "هي مجموعة من الأجهزة والأدوات والمواد التي يستخدمها المدرب أو المعلم لتحسين عملية وتقصير مدتها وتدريب اللاعبين أو المتعلمين على المهارات"<sup>(٢)</sup> وقد عرفتها ناهدة عبد زيد "هي أجهزة وأدوات ومواد يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعلم والتعليم"<sup>(٣)</sup>

## ٢-١-٣ جوانب التعلم

"إن الإنسان عندما يقوم بأي عمل من الأعمال فهو وحدة واحدة. إن استجاباته تتضمن دائماً جوانب حركية، وجوانب فكرية وعاطفية"<sup>(٤)</sup>.

أن تطور جوانب التعلم سبب من أسباب تطور المهارات الحركية والأداء الحركي فهي تعطي للاعب سرعة التطور في المهارات والأداء والإتقان وهذا ما أشار إليه رائد مهوس في دراسته إلى "لا بد من امتلاك المتعلم أو اللاعب جوانب عدة للتعلم والتي بدورها تساعد في تحسين المستوى المهاري والخططي للألعاب الرياضية"<sup>(٥)</sup>.

ولكون المهارة قيد البحث تحتاج جوانب حركية بدنية لذا لا بد من الإشارة إلى تلك الجوانب.

## ٢-١-٣-١ الجانب الحركي

ويتضمن هذا الجانب القدرات الحركية التي تلعب دوراً فعالاً في عملية التعلم والتطور، وبين العلماء أن هذه القدرات أما مكتسبة من المحيط وتتأثر بالبيئة والوراثة.

وتختلف مسمياتها من مصدر إلى آخر ومن رأي إلى آخر، فبعض المصادر العلمية تسميها مكونات الأداء الحركي أو الصفات الحركية، والبعض الآخر يطلق عليها مكونات اللياقة البدنية. إلا أن أغلب العلماء

(١) قاسم لزام صبر وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، الإسكندرية، دار الوفاء، ٢٠٠٥، ص ٨٧.

(٢) محمود داود الربيعي: مصدر سبق ذكره، ٢٠١١، ص ٢٦٦.

(٣) ناهدة عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي، جامعة بابل، ٢٠٠٨، ص ١٧٠.

(٤) محي الدين توك وعبد الرحمن عدس: اساسيات علم النفس التربوي، دار جون وأيلي وأبنائه، الجامعة الأردنية، ١٩٨٤، ص ١٦٩.

(٥) رائد مهوس: تأثير إستراتيجتي التعلم الذاتي والتعاوني باستعمال تمرينات تطبيقية بأدوات مساعدة في تطوير بعض جوانب

تعلم الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس، أطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة بابل، ٢٠١٣، ٦٠.

اتفقوا على أن "مكونات اللياقة البدنية مصاحبة لصحة Health فهي تمثل اللياقة الوظيفية، أما مكونات الأداء الحركي والقدرات الحركية فهي مصاحبة للأداء الحركي والمهارات الحركية" (١).

وقد عرفتها ناهدة عبد زيد بأنها "صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابلية الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة اللذين يكونان أساساً لها" (٢).

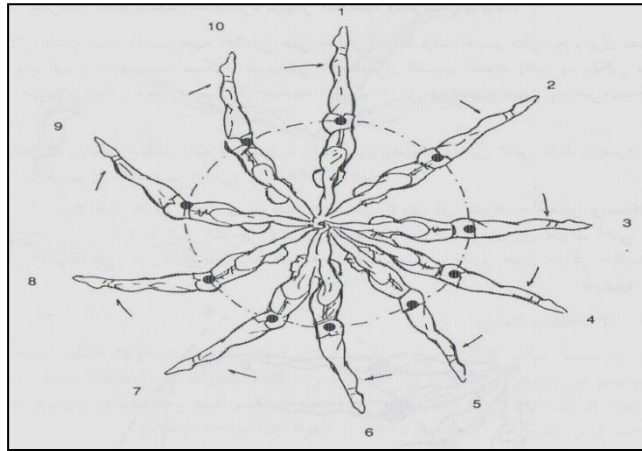
## ٢-١-٣-٢ الجانب البدني

لا يمكن أن يصل الرياضي إلى المراكز المتقدمة بمعزل عن عناصر الجانب البدني أو الصفات البدنية، لذا يجب أن يعمل جاهداً لاكتسابها بصورة شاملة ومتزنة والعمل على تطويرها وتحسينها حسب الفعالية وحسب حاجة الرياضي.

هذا يعني إن كل لعبة أو فعالية تتطلب نوعاً معيناً من تلك العناصر. فمثلاً لاعب الإثقال يختلف عن لاعب الجمباز في نسبة حاجته إلى تلك المتطلبات من الصفات البدنية.

"إن الصفات البدنية أو ما تسمى بالعناصر البدنية هي صفات مورثة يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة، وتشمل القوة والسرعة والمطاولة، أن هذه الصفات كافة لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس" (٣)

## ٢-١-٤ الأداء الفني (التكنيك الحركي): للدائرة الخلفية الكبرى



شكل (١)

### الأداء الفني لمهارة الدائرة الخلفية الكبرى

يقوم اللاعب في وضع الوقوف على اليدين (١) بتطاول الجسم بشكل كامل وذلك لربح قوة كامنة أكبر للمرجحة. ويجب أن يكون الجسم بشكل تحذب خفيف للبدء بالمرجحة الهابطة من الوضع (٢) حتى الوضع

(١) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ط٤، ج١، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، ٢٠٠١، ص١٧٦.

(٢) ناهدة عبد زيد: مصدر سيق ذكره، ٢٠٠٨، ص٧٣.

(٣) ناهدة عبد زيد: مصدر سيق ذكره، ٢٠٠٨، ص٦٩.

(٤). وعند الوضع (٥) نقوم باسترخاء منطقة الحوض والذي يسمح بدورة بجعل منطقة الحوض متقدمة في المرجحة تحت البار (٦). أن هذا الشكل المتقعر ما هو إلا عبارة عن فعل الغاية منه الحصول على ردة فعل تكون من خلال تسارع قذف القدمين للأمام شروعاً في المرجحة الصاعدة. وعندما يمر اللاعب من تحت البار يقوم بإغلاق زاوية كتفيه بشكل خفيف من إنشاء زاوية في منطقة الحوض أيضاً. الغاية من هاتين الزاويتين تقصير طول الجسم وضعف مقاومة قوة الجاذبية مما يساعده على الحفاظ على نفس التسارع والقوة في المرجحة الصاعدة (٧). وان شكل الجسم المحدب وزاوية الكتفين تستمران خلال الوضع (٨) حتى يتم رجوع القوة النابضة للبار الناشئة عن تحديه المؤثر على الجسم. هذا يحدث تماماً قبل مرحلة الوقوف على اليدين وعند هذه النقطة فإن زاوية الكتفين تقل بشكل سريع وتتفرج تماماً وتكون مترافقة مع قتل أصابع القدمين هي المرشدة (البادئة) للمرجحة إلى الوقوف على اليدين بحيث يكون ممدوداً ومتطاولاً بشكل كامل ويكون جاهزاً لبدء المرجحة التالية.

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

"يعتبر المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر Cause and Effect Relationship، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة". (١)

#### ٣-٢ العينة

"هي نموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عملة عليها، وفي علم النفس والتربية والاجتماع وعلم الرياضة مثلاً تكون العينة هي الإنسان". (٢)

"وان الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه، والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يستخدمها". (٣)

شملت عينة البحث على (٢٠) لاعبا من ناشئي الجمباز بأعمار (١٢-١٤) سنة وبالطريقة العمدية الذين يتدربون في المركز التخصصي للجمباز التابع إلى مديرية شباب ورياضة محافظة ميسان (٢٠١٤). وبذلك أصبحت نسبة العينة تشكل ١٠٠٪ من مجتمع البحث وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين مجموعة ضابطة واخرى تجريبية.

---

(١) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ٢١٧.

(٢) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، جامعة الموصل، ط ٢، ١٩٨٨، ص ١٣٥.

(٣) ريسان خريط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية، جامعة البصرة، ١٩٨٧، ص ٤١.

### ٣-٣ الأجهزة المستخدمة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

- عقلة قانونية
- عقلة واطئة متحركة
- جهاز حلق
- جهاز متوازي
- جهاز السحب
- جهاز الارتداد
- لابتوب (hp) نوع pavilion dv3
- بار خشبي واطئ
- حبال تسلق
- عقل الحائط
- المصادر العلمية والاجنبية
- الاستبانة
- استمارة تقييم الاداء
- لوحه النهوض (القفاز)

### ٣-٤ الإجراءات الميدانية

#### ٣-٤-١ تحليل جوانب التعلم

#### ٣-٤-١-١ فرز أهم جوانب التعلم

من اجل تحديد جوانب التعلم في متغيرات البحث لجأ الباحثين إلى الأسلوب العلمي الأمثل في تحديد جوانب التعلم (الجانب الوجداني، الجانب الحركي، الجانب المهاري، الجانب البدني، الجانب العقلي، الجانب النفسي) من خلال استخدام الاستبانة (\*) ، والاستبانة "هي أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب (Rummel & Ballainc,1963:108) <sup>(١)</sup> وبعد جمعها من الخبراء وتفرغ البيانات إحصائياً كان لابد من تحديد الأهمية النسبية لكل جانب من جوانب التعلم الحركي لكي يتم استبعاد الجوانب ذات الأهمية النسبية التي تقل عن النسبة المقبولة وكالاتي:

حيث اتبع الباحث الخطوات التالية: <sup>(٢)</sup>

\* ينظر ملحق (١)

(١) سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص٢٥٩.

(٢) محسن علي السعداوي وآخرون: أدوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية، ط١، النجف الأشرف، ٢٠٠٧،

- ١- تم عرض هذه الجوانب على مجموعة من الخبراء البالغ عددهم (١٠) خبيراً.
- ٢- ثم نحسب الدرجات التي جمعها كل جانب من جوانب التعلم.
- ٣- مجموع الدرجات = مجموع (عدد التكرارات × درجة الأهمية)

عدد التكرارات تعني عدد اشارات الخبراء مقابل كل درجة أهمية.

$$\blacklozenge \text{ مجموع درجات الجانب الحركي} = ٤٧$$

$$\blacklozenge \text{ مجموع درجات الجانب البدني} = ٥٠$$

$$\blacklozenge \text{ مجموع درجات الجانب المهاري} = ٤٨$$

$$\blacklozenge \text{ مجموع درجات الجانب العقلي} = ٢٧$$

$$\blacklozenge \text{ مجموع درجات الجانب النفسي} = ١٥$$

$$\blacklozenge \text{ مجموع درجات الجانب الوجداني} = ٩$$

٣- تحسب القيمة العليا لمدى الدرجات

القيمة العليا لمدى الدرجات = عدد الخبراء × أعلى درجة في المدى

$$٥٠ = ٥ \times ١٠ =$$

وتتعي أقصى مجموع درجات يمكن أن يحصل عليه كل جانب من جوانب التعلم نظرياً.

٤- تحسب الأهمية النسبية لكل سمة:

$$\text{الأهمية النسبية} = \frac{\text{مجموع درجات السمة} \times ١٠٠\%}{\text{القيمة العليا للمدى}}$$

$$\blacklozenge \text{ الأهمية النسبية للجانب الحركي} = \frac{٤٧}{٥٠} \times ١٠٠\% = ٩٤\%$$

$$\blacklozenge \text{ الأهمية النسبية للجانب البدني} = \frac{٥٠}{٥٠} \times ١٠٠\% = ١٠٠\%$$

$$\blacklozenge \text{ الأهمية النسبية للجانب المهاري} = \frac{٤٨}{٥٠} \times ١٠٠\% = ٩٦\%$$

$$\blacklozenge \text{ الأهمية النسبية للجانب العقلي} = \frac{٢٧}{٥٠} \times ١٠٠\% = ٥٤\%$$

$$\blacklozenge \text{ الأهمية النسبية للجانب النفسي} = \frac{١٥}{٥٠} \times ١٠٠\% = ٣٠\%$$

$$\blacklozenge \text{ الأهمية النسبية للجانب الوجداني} = \frac{٩}{٥٠} \times ١٠٠\% = ١٨\%$$



ثم نحسب النسبة المقبولة =  $0,5 \times \frac{\text{القيمة العليا لمدى الدرجات} + \text{أعلى درجة في المدى}}{100} \times 100$

$$100 \times \frac{(5+50) \cdot 0,5}{50} =$$

= 55 النسبة المقبولة لكل جانب من جوانب التعلم

### ٣-٤-١-٢ فرز أهم مكونات الجانب الحركي والبدني

بعد إن تم فرز جوانب التعلم حسب الأهمية النسبية كما ذكرنا سابقا، تم فرز مكونات كل جانب من جوانب التعلم التي تم اختيارها وبنفس الطريقة الحسابية السابقة. وهما (الجانب الحركي والبدني) وكذلك كان الفرز من خلال توزيع الاستبانة \* العلمية التي تضم المكونات الخاصة لكل جانب من الجانبين الحركي والبدني. وبعد إن تم جمع البيانات وتفريغها ومعالجتها إحصائيا حصلت مكونات الجانب الحركي والبدني على الفرز الآتي:

#### جدول (١)

يبين النسبة المئوية ومستوى قبول الأهمية النسبية للجوانب الحركية والبدنية

ت	الجوانب الحركية والبدنية	نسبة الأهمية	مستوى القبول	
			مقبول	غير مقبول
١	المهارة (التكنيك)	٨٠%	مقبول	
٢	المرونة	٨٠%	مقبول	
٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٩٢%	مقبول	

### ٣-٤-٢ المنهج التجريبي

المنهج التجريبي: يتميز المنهج التجريبي عن غيره من المناهج بدور متعاظم للباحث لا يقتصر فقط على وصف الوضع الراهن للحدث أو الظاهرة بل يتعداه إلى تدخل واضح ومقصود من قبل الباحث بهدف إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها. (١)

١- يتكون المنهج التعليمي من (٢٤) وحدة تعليمية.

\* ينظر ملحق (٢) و(٣) نماذج من الوحدات التعليمية من البرنامج المقترح

(١) زكي مصطفى عليان وآخرون: أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة، ط١، عمان، جامعة البلقاء التطبيقية، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨، ص ٥١.

٢-توزعت (٣) وحدات تعليمية لكل اسبوع.

٣-استمر المنهج التعليمي لمدة شهرين.

٣-٤-٣ الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-٣-١ اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام أقصى مسافة ممكنه (١٠) ثانية (١)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستعملة: مكان مناسب للوثب، ساعة توقيت عدد (١).

مواصفات الأداء: يأخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند سماعه إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب إلى الأمام بثني الركبتين بشكل كامل.

التسجيل: يعطي للمختبر وقت (١٠) ثوان لأداء الاختبار يسجل أقصى مسافة للمختبر، يعطي للمختبر محاولتان وتحسب الأفضل.

٣-٤-٣-٢ اختبار مرونة مفصل الكتف (٢)

الغرض من الاختبار: قياس مرونة المنكبين.

الأدوات: قائم مدرج بالسنتيمتر، يثبت عموديا على الأرض بحيث يكون صفر التدريج موازيا للأرض، ملحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض وقابلة للحركة على الحامل لأعلى ولأسفل، مسطرة.

مواصفات الأداء: من وضع الرقود الذراعان عاليا واليدان ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للأرض يقوم المختبر برفع الذراعين خلفا إلى أقصى مسافة ممكنة دون حدوث انثناء في المرفقين. ويقوم المحكم الجالس أمام المختبر بتحريك السطح السفلي للمسطرة التي يمسكها المختبر.

٣-٤-٤ الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة للمهارة قيد البحث ولبعض جوانب التعلم (، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مرونة الكتفين) وللمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ ٢٠١٤/٢/٤ على قاعة المركز التخصصي للجمباز التابعة إلى مديرية شباب ورياضة ميسان

٣-٤-٥ تنفيذ المنهج التعليمي:

بعد إجراء الاختبارات القبليّة أشرف الباحثين على تنفيذ مفردات المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية، حيث تم تطبيق أول وحدة تعليمية بتاريخ ٢٠١٤/٢/٥ وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع ولمد شهرين، وبذلك فقد بلغ عدد الوحدات التعليمية اللازمة لتنفيذ مفردات المنهج التعليمي (٢٤) وحدة تعليمية.

٣-٤-٦ الاختبارات البعدية

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: مصدر سيق ذكره، ٢٠٠١، ص ٢٤٤.

(٢) محمد صبحي حسانين: مصدر سيق ذكره، ٢٠٠١م، ص ٢٦٨.

أجريت الاختبارات البعدية للمهارة قيد البحث وبعض جوانب التعلم (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مرونة الكتفين) لعينة البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ ٢٠١٤/٤/٧ وبعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التعليمي.

### ٣-٤-٧ تقويم المهارات:

لقد تم تقويم المهارات من (١٠) درجات، وكان التقويم من قبل خمس مقومين (\*) بعدها تم حذف أعلى وأوطأ درجة من الدرجات المقومين الخمس، ثم استخراج الوسط الحسابي للدرجات المتبقية (\*) لتكون الدرجة النهائية.

### ٣-٤-٨ الوسائل الإحصائية:

✓ النسبة المئوية

✓ الوسط الحسابي

✓ الانحراف المعياري

✓ قانون (T.test) للعينات المتناظرة

✓ قانون الأهمية النسبية

✓ Kolmogorov-Smirnov (جودة التوفيق)

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية Spss من اجل معالجة البيانات الإحصائية، كما إنه استعان ببعض المصادر العلمية\*:

---

\* كريم زيدان، منصور زيدان، محمد ناصر، مصطفى سلطان، بسام زيدان: حكام جمباز  
\* حسب آخر تحديث للقانون الدولي للجمباز

\*١- محمد جاسم الياسري: مبادئ الإحصاء التربوي (مدخل في الإحصاء الوصفي والاستدلالي)، ط١، جامعة بابل، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠، ص ١٤٠-١٧٨.

٢- قيس نجم عبد الجبار وشامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، ص ٨٩-٩١.

٣- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص ٢٧٢-١٧٩.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية:

جدول (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية (Asymp.Sig (2-tailed) في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

*Asymp.Sig (2-tailed)	T	Std.Error Mean	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع+	س	ع+	س			
٠,٠١٠	٩,٦٨٦	٠,٣٩٤	٠,٨٢٨	٦,٣١٦	٠,٤٠٠	٢,٥٠٠	درجة	الدورة الخلفية الكبرى	١
٠,١٨٤	٢,٠٠٠	٠,٣٣٣	١,٠٠٠	١٢,٠٠٠	١,١٥٤	١١,٣٣٣	م	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٢
٠,٠٠٨	١١,٠٠٠	٠,٣٣٣	٢,٠٠٠	٣٧,٠٠٠	٢,٥١٦	٣٣,٣٣٣	سم	مرونة الكتفين	٣

\*معنوي  $\geq (٠,٠٥)$  عند درجة حرية (٢)

يبين الجدول (١) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية والمعنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث ، إذ نجد إن قيمة الوسط الحسابي لمهارة الدائرة الخلفية الكبرى (٢,٧٦٦) وانحراف معياري (١,٥٣٩) للاختبار القبلي وكانت قيمة قمة الوسط الحسابي (٨,٨٣٣) والانحراف المعياري (٠,٣٠٥) للاختبار البعدي بينما ظهر الخطأ المعياري للفروق بقيمة (٠,٤٦٩) ، وعند حساب قيمة (t) نجدها بقيمة (١٢,٩٢٦) وبما إن الدلالة الإحصائية هي (٠,٠٠٦) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . في حين كانت نتائج القوة المميزة بالسرعة للقدمين فكانت قيمة الوسط الحسابي (١١,٠٠٠) وانحراف معياري (١,٠٠٠) للاختبار القبلي في حين كانت نتائج الاختبار البعدي بوسط حسابي مقداره (٠,٥٧٧) وانحراف معياري مقداره (٠,٣٣٣) ، بينما ظهرت قيمة الخطأ المعياري (٠,٣٣٣) ، وعند حساب قيمة (t) فنجد قيمتها (١١,٠٠٠) وبما ان الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٨) وهي اقل من مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٥) فهذا يدا على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. في حين كانت قيمة متغير مرونة الكتفين (٣٢,٦٦٦) للوسط الحسابي وقيمة الانحراف المعياري كانت (٢,٥١٦) للاختبارات القبليّة في حين كانت قيم الاختبارات البعدية لنفس المتغير (٤٤,٦٦٦) للوسط الحسابي في حين كانت قيمة الانحراف المعياري (٣,٢١٤) ، بينما كانت قيمة

الخطأ المعياري (١,٠٠٠)، وعند حساب قيمة (t) نجدتها بقيمة (١٢,٠٠٠) وبما إن الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٠٧) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

#### ٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث وللمجموعة الضابطة:

جدول (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية (2-tailed) Asymp.Sig في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		Std.Error Mean	T	*Asymp.Sig (2-tailed)
			ع+	س-	ع+	س-			
١	الدورة الخلفية الكبرى	درجة	٢,٥٠٠	٠,٤٠٠	٦,٣١٦	٠,٨٢٨	٠,٣٩٤	٩,٦٨٦	٠,٠١٠
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م	١١,٣٣٣	١,١٥٤	١٢,٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٣٣٣	٢,٠٠٠	٠,١٨٤
٣	مرونة الكتفين	سم	٣٣,٣٣٣	٢,٥١٦	٣٧,٠٠٠	٢,٠٠٠	٠,٣٣٣	١١,٠٠٠	٠,٠٠٨

\*معنوي  $\geq (٠,٠٥)$  عند درجة حرية (٢)

يبين جدول (٢) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية والمعنوية في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث ، إذ نجد قيمة الوسط الحسابي لمهارة الدورة الخلفية الكبرى (٢,٥٠٠) وانحراف معياري (٠,٤٠٠) للاختبار القبلي في حين كان الوسط الحسابي (٦,٣١٦) والانحراف المعياري (٠,٨٢٨) للاختبار البعدي للمهارة قيد البحث ، بينما ظهر الخطأ المعياري للفروق بقيمة (٠,٣٩٤) ، وعند حساب قيمة (t) نجدتها بقيمة (٩,٦٨٦) وبما إن الدلالة الإحصائية هي (٠,٠١٠) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

في حين كانت قيم القوة المميزة بالسرعة للرجلين بوسط حسابي مقداره (١١,٣٣٣) وانحراف معياري (١,١٥٤) للاختبار القبلي في حين كانت قيمة الوسط الحسابي (١٢,٠٠٠) والانحراف المعياري (١,٠٠٠) للاختبار البعدي، بينما ظهرت قيمة الخطأ المعياري للفروق بقيمة (٠,٣٣٣) وبما إن الدلالة الإحصائية (٠,١٨٤) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

في حين كانت قيم متغير مرونة الكتفين بوسط حسابي مقداره (٣٣،٣٣٣) وبانحراف معياري مقداره (٢،٥١٦) للاختبار القبلي في حين كانت قيمة الوسط الحسابي (٣٧،٠٠٠) وبانحراف معياري (٢،٠٠٠) للاختبار البعدي، بينما كانت نتيجة الخطأ المعياري للفروق بقيمة (٠،٣٣٣) وعند حساب قيمة (t) نجدها بقيمة (١١،٠٠٠) وبما إن الدلالة الإحصائية هي (٠،٠٠٠٨) هي اقل من مستوى (٠،٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

#### ٤-١-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها:

يبين الجدول (٣)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية (Asymp.Sig (2-tailed) في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T	*Asymp.Sig (2-tailed)
			س	ع+	س	ع+		
١	الدورة الخلفية الكبرى	درجة	٨،٨٣٣	٠،٣٠٥	٦،٣١٦	٠،٨٢٨	٤،٩٣٨	٠،٠٠٨
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م	١٤،٦٦٦	٠،٥٧٧	١٢،٠٠٠	١،٠٠٠	٤،٠٠٠	٠،٠١٦
٣	مرونة الكتفين	سم	٤٤،٦٦٦	٣،٢١٤	٣٧،٠٠٠	٢،٠٠٠	٣،٥٠٧	٠،٠٢٥

يبين الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية والمعنوية الحقيقية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ، إذ نجد إن الوسط الحسابي لمهارة الدائرة الخلفية الكبرى في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان بقيمة (٨،٨٣٣) وبانحراف معياري مقداره (٠،٣٠٥) ، بينما نجد الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان بقيمة (٦،٣١٦) وبانحراف معياري مقداره (٠،٨٢٨) وعند حساب قيمة (t) نجدها بقيمة (٤،٩٣٨) وبما إن الدلالة الإحصائية هي (٠،٠٠٠٨) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠،٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

في حين كان متغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين فبلغ وسطها الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان بقيمة (١٤،٦٦٦) وبانحراف معياري (٠،٥٧٧) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمجموعة الضابطة بقيمة (١٢،٠٠٠) وبانحراف معياري (١،٠٠٠) وعند حساب قيمة (t) نجدها بقيمة

(٤,٠٠٠) وبما إن الدلالة الإحصائية هي (٠,٠١٦) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. أما متغير مرونة الكتفين فبلغ وسطها الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان بقيمة (٤٤,٦٦٦) وبانحراف معياري (٣,٢١٤) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمجموعة الضابطة (٣٧,٠٠٠) وبانحراف معياري (٢,٠٠٠) وعند حساب قيمة (t) نجدها بقيمة (٣,٥٠٧) وبما إن الدلالة الإحصائية هي (٠,٠٢٥) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدا على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ٤-٢ مناقشة النتائج للمتغيرات قيد البحث

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في الجداول (٧,٦,٥) والإشكال البيانية التابعة لها فقد أظهرت النتائج تفوق الاختبارات البعديّة على الاختبارات القبليّة وللمجموعتين التجريبية والضابطة، وكذلك تفوق الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية على اختبارات المجموعة الضابطة. ويعزوا الباحث إلى إن هذا التقدم في سرعة تعلم مهارة الدائرة الخلفية الكبرى إلى استخدام هذه المجموعة إلى الأجهزة والأدوات التي تضمنها المنهج التعليمي المقترح من قبل الباحثين. حيث سهلت هذه التمرينات التي أوجدها الباحثين على اللاعبين من أداء الواجبات الحركية الخاصة بالمهارة قيد البحث، حيث استهدفت هذه التمرينات المجاميع العضلية العاملة وكمية استثارتها مما يؤدي بالنتيجة إلى وضع منهج حركي دقيق يزيد من إمكانية اللاعب على التصور الحركي للمهارة قيد البحث

فالأجهزة والأدوات التي استخدمها الباحث سهلت على اللاعبين أداء أفضل التمرينات الحركية ومن هذه الأجهزة هي العقلة الواطئة التي أوجدها الباحث من خلال تصنيعها وجعلها متحركة من خلال القدرة على التحكم بارتفاعاتها حيث سمحت هذه العقلة على تصحيح المسارات الحركية وتكرار المسارات الصحيحة منها مما يكون دليلاً لتسهيل أداء اللاعب وفق هذه المسارات فضلاً عن كونها سهلت على اللاعبين من أداء التمرينات وكذلك زادت من سرعة تعلمه من خلال إحساس اللاعب بالسلامة والأمان أفضل من العقلة القانونية التي يبلغ ارتفاعها من ٢,٥٥م ناهيك عن الحفرة الإسفنجية ، وبالتالي أكسبته الثقة بالنفس وعدم الشعور بالخوف من السقوط أو الإصابة ومكنة من التمرن على هذه المهارة دون الحاجة إلى مساعدة المدرب .

أما عدم ظهور مثل هذه الفروق للمجموعة التجريبية فيعزوا الباحث إلى إن منهجهم لا يعتمد على الأجهزة والأدوات المساعدة فضلاً عن استخدامهم لطريقة كلاسيكية في تعلم مهارة الدوران الخلفي من خلال المرجحات فقط والزيادة في ارتفاعاتها وهذا النوع من التعلم يحتاج إلى فترات طويلة بسبب عامل الخوف من السقوط وكذلك خشية من الإصابات التي غالباً ما تكون (قشط جلد راحة اليد) ولأكثر من مرة مما يؤدي باللاعب بالعزوف عن التعلق والتمرن على الجهاز ولفترات طويلة الأمر الذي يؤدي إلى حصول نقص في المعلومات الحركية الواصلة إلى الجهاز العصبي.

٢- القوة المميزة بالسرعة للرجلين: من خلال ما تم عرضه في الجدول (٥) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح المجموعة التجريبية التي استعملت الأدوات المساعدة، وهذا ما يدل على إن المجموعة التجريبية التي استخدمت الأجهزة المساعدة في التعلم والأدوات كان لها الأثر الواضح في تطوير صفة القوم المميزة بالسرعة للرجلين.

ومن وجهة نظر الباحثين أن هذا التطور جاء من خلال تضمين البرنامج لمجموعة من التمرينات التي يؤديها اللاعب على عقل الحائط وبأوضاع مختلفة وكذلك استعمال الجسر الإسفنجي والترامبولين المصغر وكان الهدف منها تطوير هذه الصفة لأنها سوف تنعكس تطورها على أداء المهارة قيد البحث ، ولأن مهارة الدائرة الخلفية الكبرى تكون بداياتها من خلال مجموعة من المرجحات المختلفة الارتفاعات وأن اللاعب يحصل على هذه المرجحة المختلفة في الارتفاع من خلال الحركة القوة السريعة للرجلين ، فحركة الرجلين أماماً خلفاً هو الأصل في المرجحة من مرحلة التعلق على بار العلقة وحتى مرحلة الوقوف على اليدين على البار " بحيث تكون أصابع القدمين هي المرشدة (البادئة) للمرجحة إلى الوقوف على اليدين بحيث يكون الجسم ممدوداً ومتوازلاً بشكل كامل ويكون جاهز لبدء المرجحة التالية"<sup>(١)</sup>.

وان سبب تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة كان نتيجة طبيعية بسبب خلوا منهج المجموعة التجريبية الضابطة من الأدوات المساعدة وبالتالي انعكس هذا الأمر على الاختبارات البعدية.

٣- مرونة الكتفين يعزوا الباحثين أن سبب تطور المجموعة التجريبية في متغير مرونة الكتفين إلى فاعلية التمرينات التطبيقية التي أوجدها الباحث في برنامجه التعليمي المقترح من خلال الوحدات التعليمية ، وهذا ما أشار إليه محمد صبحي حسانين إلى إن تنمية " المرونة يجب العمل على زيادة الأرجحات \* لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان " <sup>(٢)</sup> فأن تنميتها سينعكس ايجابيا على الأداء البدني الحركي وهذا ما بينه عصام عبد الخالق حيث اعتبر " المرونة من العوامل البدنية والأساسية والضرورية من اجل إتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة ، تحدد المرونة مدى الحركة في المفصل ويؤكد (فيت Fiat) أنه بدون درجة كافية من المرونة فان المدى الحركي يصبح محدداً . وبالتالي يعتبر عامل أعاقه وخاصة في الأنشطة التي تتطلب مدى حركي واسع " <sup>(٣)</sup> وتعتبر " تمرينات الإطالة، التي تستهدف العضلات والأربطة والأوتار، وزيادة مدى الحركة في المفاصل، من أهم الوسائل لتنمية المرونة " <sup>(٤)</sup> وأن تطور صفة المرونة في المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة بسبب الأدوات التي استخدمها الباحث كالسالم الخشبية وعقل الحائط والحبال

(١) أحمد الجاسر: الجمباز دليل المدرب والرياضي، ط١، ٢٠٠٠م، ص٢٩٢.

\* الأرجحات: هي سلسلة من الحركات الوحيدة، حيث تؤدي معظمها في مسارات دائرية.

(٢) محمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١م، ص٢٦٢.

(٣) عصام عبد الخالق: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠، ص١٣٤.

(٤) محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٢م، ص١٩١.



وبأسلوب سهل وبسيط وبعيد عن التعقيد أثناء الأداء "حيث يمكن استخدام الأدوات كالسلاالم والزميل أو تأدية الرياضي التمرينات دون مساعدة وبدون أدوات"<sup>(١)</sup>

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥- ١ الاستنتاجات

- ١- إن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهج المقترح.
- ٢- للأدوات المساعدة تأثير ايجابي في تطوير الأداء الفني لمهارة الدائرة الخلفية الكبرى.
- ٣- ساهمت الأدوات المساعدة في تطوير أهم جوانب التعلم (بعض القدرات الحركية والبدنية) لمهارة الدائرة الخلفية الكبرى.

### ٥- ٢ التوصيات

- ١- ضرورة الاستفادة القصوى من استخدام الأجهزة والأدوات في عملية التعلم لأنها الأسلوب الأمثل لاستثمار الجهد والوقت.
- ٢- ضرورة معرفة المدرب والمتعلم بكل صفة حركية أو بدنية الخاصة بكل مهارة والعمل على تطويرها أثناء العملية التعليمية وتماشياً مع تعلم الأداء الفني للمهارة المراد تعلمها أو تطويرها.
- ٣- يوصي الباحث بأجراء بحث متمع لما بدأه من أجل معرفة تأثير التعلم باستخدام الأجهزة والأدوات في نقل إثر التعلم بين مهارات الجمباز المختلفة

---

(١) قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٨، ص ٢٨٠.

## مصادر البحث:

- أحمد الجاسر: الجمباز دليل المدرب والرياضي، ط١، ٢٠٠٠م.
- رائد مهوس: تأثير استراتيجتي التعلم الذاتي والتعاوني باستعمال تمرينات تطبيقية بأدوات مساعدة في تطوير بعض جوانب تعلم الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، ٢٠١٣م.
- ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية، جامعة البصرة، ١٩٨٧م.
- زكي مصطفى عليان وآخرون: أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة، ط١، عمان، جامعة البلقاء التطبيقية، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨م.
- سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠م.
- قاسم لزام صبر وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، الإسكندرية، دار الوفاء، ٢٠٠٥م.
- قيس نجم عبد الجبار وشامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩م.
- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.
- محسن علي السعداوي وآخرون: أدوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية، ط١، النجف الأشرف، ٢٠٠٧م.
- محمد جاسم الياسري: مبادئ الإحصاء التربوي (مدخل في الإحصاء الوصفي والاستدلالي)، ط١، جامعة بابل، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠م.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ط٤، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- محمود داود: التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية، ط١، جامعة بابل، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١١م.
- محي الدين توك وعبد الرحمن عدس: أساسيات علم النفس التربوي، دار جون وأيلي وأبنائه، الجامعة الأردنية، ١٩٨٤م.
- ناهدة عبد زيد: أساسيات في التعلم الحركي، ط١، النجف، ٢٠٠٨م.
- نوري إبراهيم الشوك: التصحيح في بعض مصطلحات الرسائل والأطاريح، جامعة بغداد، ٢٠٠٩م.
- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، جامعة الموصل، ط٢، ١٩٨٨م.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٩م.

## ملحق (١)

### استبانة لتحديد أهم جوانب التعلم

#### م/استبانة

حضرة الأستاذ الفاضل .....  
تحية طيبة وبعد...

يروم الباحثين إجراء دراستهم العلميّة الموسومة بـ(تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير أهم جوانب تعلم مهارة الدورة الخلقية الكبرى على جهاز العقل والاحتفاظ بها) على عينة من لاعبي الجمباز، بعمر (١٢-١٤) سنة.  
ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية نرجو تفضلكم بالاطلاع عليها، واختيار ما ترونه مناسباً من أهم جوانب التعلم التي لها علاقة بمهارة الدورة الخلقية الكبرى وبحسب الأهمية النسبية المحددة لكل جانب، والإضافة إليها، وذلك يوضع إشارة (✓) إزاء الدرجة المناسبة مثلما هو موضح في الاستمارة.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي . . مع التقدير

اسم الخبير:  
اللقب العلمي والتخصص:  
مكان العمل:  
التاريخ والتوقيع:

درجة الأهمية النسبية						جوانب التعلّم	ت
٥	٤	٣	٢	١	٠		
						الجانب الحركي	١
						الجانب البدني	٢
						الجانب المهاري	٣
						النتائج العقلي	٤
						الجانب النفسي	٥
						الجانب الوجداني	٦

درجة الأهمية						الجانب الحركي	ت
٥	٤	٣	٢	١	٠		
						الرشاقة	١
						التوازن	٢
						المرونة	٣
						التوافق	٤
						المهارة (التكنيك)	٥
						الدقة الحركي	٦

درجة الأهمية						الجانب البدني	ت
٥	٤	٣	٢	١	٠		
						القوة القصوى للذراعين	
						القوة القصوى للرجلين	
						القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
						القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
						تحمل القوة (التحمل العضلي-الهيكلية) للذراعين	
						تحمل القوة (التحمل العضلي-الهيكلية) للرجلين	
						السرعة الانتقالية للذراعين	السرعة
						السرعة الانتقالية للرجلين	
						السرعة الحركية للذراعين	
						السرعة الحركية للرجلين	
						سرعة الاستجابة للذراعين	
						سرعة الاستجابة للرجلين	
						تحمل السرعة للذراعين	
						تحمل السرعة للرجلين	
						التحمل (الجلد) الذراعين	التحمل
						التحمل (الجلد) الكتفين	

## ملحق (٢)

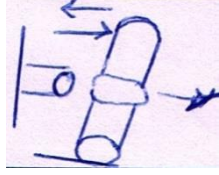
الوحدة التعليمية: ٩،٨،٧

المجموعة: التجريبية

الأسبوع: الثالث

الزمن للقسم الرئيسي: ٤٧

ت	شرح البرنامج التعليمي	شكل التمرين	الجانب التطبيقي	تقسيمات الوقت بالدقائق		
				شرح التمرين	تطبيق التمرين	راحة التمرين
١٣	التمرين السابق ولكن الأداء يكون عكسيا أداء مهارة الطبق من خلال الاستلقاء على الصدر على بساط الحركات الأرضية		-الاحتفاظ بوضع الجسم سليم -مراعاة المد والتأشير -عدم وجود فتح بين القدمين	١	٥	١
١٤	الوقوف على اليدين على البار الأرضي بمساعدة المدرب للثبات الصحيح		-مراعاة مد الجسم والتأشير بالقدمين -مراعاة وضع الرأس وعدم خروجه للأمام أو الخلف قليلا	١	٥	١
١٥	الوقوف على اليدين على البار الأرضي أمام الساند ثم السقوط على الأرض		-أداء التمرين بدون مساعدة المدرب -عند السقوط على الأرض مراعاة المد والتأشير في الجسم	١	٥	١
١٦	مسك البار الأرضي من وضع الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين بزاوية ٤٥°*		-أداء التمرين بزاوية ٤٥°* درجة ولمدة لا تقل عن ٥ ثواني ثم العودة للوضع الأصلي -تكرار هذا التمرين لعدد مرات لا تقل عن خمس	١	٥	١
١٧	إعادة التمرين السابق ولكن أداء التمرين من وضع الاستلقاء ومسك عقل الحائط ورفع الرجلين بزاوية ٤٥°*		-أداء التمرين من عقل الحائط -مراعاة مد الجسم والتأشير للأمام	١	٥	١

١	٥	١	-المحافظة على زاوية الجسم مع سحب العقلة ودفعاها -تكرار التمرين لعدد لا يقل عن خمس مرات		مسك العقلة الواطئة والاستلقاء على العقلة الإسفنجية على مع أداء زاوية في الرجلين	١٨
---	---	---	---	--	---	----


الوحدة التعليمية: ١٦، ١٧، ١٨

المجموعة: التجريبية

الزمن للقسم الرئيسي: ٤٧

الأسبوع: السادس

ت	شرح البرنامج التعليمي	شكل التمرين	الجانب التطبيقي	تقسيمات الوقت بالدقائق		
				شرح التمرين	تطبيق التمرين	راحة التمرين
٣١	التعلق على العقلة الواطئة مع أداء شكل التحدب ومسك قدمين اللاعب من الخلف من قبل المدرب والسقوط على الجسر الإسفنجي		-التأكيد على وضع الطبقة في الجسم -التدرج في ارتفاعات جسم اللاعب عن الجسر الإسفنجي	١	٥	١
٣٢	تمرين الوقوف على اليدين على العقلة الأرضية والسقوط على الظهر مرورا بمراحل الدوران حول العقلة		-المرجحة من فوق البار أو العقلة الأرضية -الإحساس بالتمرين	١	٥	١
٣٣	تمرين الوقوف على اليدين على عقل الحائط والسقوط على الجسر الإسفنجي		-محاولة أداء التمرين بدون مساعدة -تكرار التمرين لعدد تكرارات لا تقل عن ٣×٥	١	٥	١
٣٤	المرجحة على العقلة القانونية مع ركل الكرة المعلقة التي يحملها المدرب		-أداء المرجحة بمرونة عالية -تصحيح أخطاء المرجحة -المحافظة على المد والتأشير في قدمين اللاعب	١	٥	١
٣٥	إعادة نفس التمرين السابق مع زيادة في ارتفاعات الكرة التي يضربها اللاعب		-نوع الكرة يجب أن تكون مرنة وغير متصلبة -الركل يكون بأطراف أصابع اللاعب مع التدرج من قبل المدرب بارتفاعات تلك الكرة	١	٥	١

١	٥	١	<p>-توجيه المدرب حول مكان الكرة لأنها خارج رؤية اللاعب</p> <p>-تنبيه المدرب للاعب على المسك الجيد للعقلة وعدم تشتيت انتباه اللاعب تجاه تمرين الكرة وترك التمرين المحوري (المرجحة الجيدة)</p>		<p>٣٦ نفس التمرين السابق ولكن الكرة من الخلف وركلها مع المرجحة الخلفية</p>
---	---	---	--	--	--