

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية في تعلم بعض مهارات  
الحركات الارضية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة  
العربية الأمريكية

إعداد

اديبه عبد الرازق قاسم ابو عرة

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج التربية الرياضية، من كلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2021

أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية في تعلم بعض مهارات الحركات الارضية  
لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية

إعداد

اديبه عبد الرازق قاسم ابو عرة

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2021/11/1م، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

11/11/2021

Dr. ...

...

1. أ. د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً

2. د. محمود كايد / ممتحناً خارجياً

3. د. بدر رفعت / ممتحناً داخلياً

## الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... ورفع الغمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين... سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى الأسود الثائرة خلف القضبان... إلى من بالعزيمة والإرادة يحاصرون السجان... إلى من ضحوا بحريتهم من أجل كرامتنا... أسرانا البواسل

إلى أظهر قلب... من علمني كيف أقف بكل ثبات فوق الأرض... أبي

إلى الحنونة... من غمرتني بحنانها وكرمها... أمي

إلى... من علموني أن الحياة من دون ترابط وحب وتعاون لا تساوي شيئاً... اخواني واخواتي

إلى قدوتي... من ملأت حياتي بالتحدي، وتخطي الصعاب... الدكتورة سبأ جرار

كما وأهدي امتناني لأستاذي الفاضل أ. د. عماد عبد الحق. وباقي أساتذتي الرائعين، إلى من أثار الدرب أمامنا وزرع في أنفسنا الأمل ونورنا بالعلم والمعرفة... أساتذة كلية التربية الرياضية.

إن إنهاء عملي لم يكن ليتم لولا دعمكم، وأتمنى أن ينال رضاكم.

## الشكر والتقدير

"وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَلَدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ" (سورة النمل، 19).

الشكر لله المتفضل علينا بإتمام هذا العمل، سبحانه من رزقنا من ذلك الصبر والإرادة والصحة، فيا رب زدنا علماً وانفعنا بما علمتنا.

فبعد انهاء هذا العمل بفضل الله وعونه أتقدم بتشكراتي إلى من كان مشرفاً لي وتكرم بمواصلة إشرافه على أطروحتي الأستاذ الدكتور **عماد عبد الحق** على جميل توجيهاته وإرشاداته القيمة والمفيدة.

شكراً لكل من مد لي يد العون والمساعدة

## الاقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية في تعلم بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الأطروحة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الاشارة إليه حيثما ورد. وأن هذه الرسالة كاملة، أو اي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل اي درجة او لقب علمي او بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

## Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

**Student's Name:**

اسم الطالب: أديب عبد الرازق أبو عمر

**Signature:**

التوقيع: 

**Date:**

التاريخ: 2021/11/1

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	<b>الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها</b>
1	مقدمة الدراسة
3	مشكلة الدراسة
3	أهمية الدراسة
4	تساؤلات الدراسة
5	حدود الدراسة
5	مصطلحات الدراسة
7	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
7	الإطار النظري
25	الدراسات السابقة
28	التعليق على الدراسات السابقة
30	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>
30	منهج الدراسة
30	مجتمع الدراسة
30	عينة الدراسة
32	أدوات الدراسة
33	الصدق
33	الثبات

34	متغيرات الدراسة
34	التجربة الاستطلاعية
35	المعالجات الإحصائية
36	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>
36	نتائج الدراسة
36	عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الأول
40	عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثاني
44	عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثالث
48	<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج</b>
48	مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الأول
49	مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثاني
49	مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثالث
51	الاستنتاجات
51	التوصيات
52	قائمة المراجع والمصادر
57	الملاحق
b	Abstract

## فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
31	خصائص وتجانس عينة الدراسة حسب متغيرات العمر وطول القامة والوزن.	1
31	التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر وطول القامة والوزن وعلى القياس القبلي لمهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد الدراسة.	2
33	معاملات الثبات والصدق الذاتي للمهارات قيد الدراسة.	3
36	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات الحركات الأرضية لدى طالبات المجموعة التجريبية.	4
40	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات الحركات الأرضية لدى طالبات المجموعة الضابطة.	5
44	نتائج اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي في بعض مهارات الحركات الأرضية بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.	6

## فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
1	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (ميزان أمامي) لدى طالبات المجموعة التجريبية.	37
2	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (دحرجة أمامية مكورة) لدى طالبات المجموعة التجريبية.	37
3	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (دحرجة أمامية طائرة) لدى طالبات المجموعة التجريبية.	38
4	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (الوقوف على اليدين) لدى طالبات المجموعة التجريبية.	38
5	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (الشقلبة الجانبية أو العجلة) لدى طالبات المجموعة التجريبية.	39
6	متوسط القياسين القبلي والبعدي للجملة الحركية لدى طالبات المجموعة التجريبية.	39
7	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (ميزان أمامي) لدى طالبات المجموعة الضابطة.	41
8	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (دحرجة أمامية مكورة) لدى طالبات المجموعة الضابطة.	41
9	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (دحرجة أمامية طائرة) لدى طالبات المجموعة الضابطة.	42
10	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (الوقوف على اليدين) لدى طالبات المجموعة الضابطة.	42
11	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (الشقلبة الجانبية أو العجلة) لدى طالبات المجموعة الضابطة.	43
12	متوسط القياسين القبلي والبعدي للجملة الحركية لدى طالبات المجموعة الضابطة.	43
13	متوسط القياس البعدي لمهارة (ميزان أمامي) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.	45

45	متوسط القياس البعدي لمهارة (دحرجة أمامية مكورة) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.	14
46	متوسط القياس البعدي لمهارة (دحرجة أمامية طائرة) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.	15
46	متوسط القياس البعدي لمهارة (الوقوف على اليدين) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.	16
47	متوسط القياس البعدي لمهارة (الشقلبة الجانبية أو العجلة) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.	17
47	متوسط القياس البعدي للجملة الحركية لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.	18

## فهرس الملاحق

الصفحة	الملاحق	الرقم
57	البرنامج التدريبي بعد التحكيم	1
71	البرنامج التدريبي المقترح قبل التحكيم	2
87	الإختبارات المستخدمة في الدراسة	3
89	معيار تقييم الاداء للمهارات	4
91	أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية	5

أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية في تعلم بعض مهارات الحركات الارضية

لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة العربية الامريكية

إعداد

أديبة عبد الرازق قاسم أبو عرة

إشراف

أ. د. عماد صالح عبد الحق

### الملخص

هدفت الدراسة التعرف الى أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية في تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة العربية الامريكية، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها(20) طالبة من طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية المسجلات لمساق جمباز(1)، حيث تكونت المجموعة التجريبية من(10) طالبات، والمجموعة الضابطة من(10) طالبات، وتم تطبيق البرنامج التعليمي بعد التحكيم لمدة (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعياً، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعات وبالتصميم ذي القياس القبلي والبعدى لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، حيث تم استخدام اختبارات لكل من المهارات المستخدمة(الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الأمامية الطائرة،، الوقوف على اليدين، الشقلبة الجانبية "العجلة"، الجملة الحركية). وتم تطبيق البرنامج التقليدي على طالبات المجموعة الضابطة، وبعد الانتهاء من جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل النتائج.

حيث أظهرت نتائج الدراسة الأثر الإيجابي والبدال للبرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن ميزان أمامي (51.45%)، درجة أمامية مكورة (63.36%)، درجة أمامية طائرة (60%)، الوقوف على اليدين (75%)، الشقلبة الجانبية أو العجلة (150.79%)، جملة حركية (109.21%)، وتحسن أفراد المجموعة التجريبية بنسبة أكبر من أفراد المجموعة الضابطة.

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) على القياس البعدي في جميع مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد الدراسة بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح طالبات المجموعة التجريبية، ومثل هذه النتائج تؤكد على أفضلية البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز مقارنة مع البرنامج التعليمي التقليدي.

وتوصي الباحثة بضرورة استخدام مثل هذه البرامج التعليمية في الجامعات والنوادي الرياضية لتحسين وتطوير الأداء المهارى للحركات الأرضية في الجمباز.

## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وأهميتها

#### مقدمة الدراسة

تعتبر رياضة الجباز من اهم الرياضات في عالم الرياضة، فهي خليط من القدرات البدنية المختلفة والمهارية بالإضافة الى طابع الجمالية في اداء مهاراتها المختلفة، فرياضة الجباز ليست كرياضات الألعاب كونها تعد مهارات فردية مبنية على مسارات حركية معينة، بالإضافة الى اعتمادها على الربط بين العقل والاداء الفعلي، وهذا ما أكد عليه عبد الحق وآخرون(2011) في ان رياضة الجباز تحتاج الى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط مختلف المهارات الحركية، حيث أن هذه النقاط من أسس الأداء التي تمكن لاعب الجباز من أداء المهارات بطريقة ديناميكية، بحيث أنه يجب مراعاة فهم وادراك الحركة بشكل بسيط وسليم وتصور الحركة بشكل صحيح فهذا يؤدي الى تدعيم المسار العصبي الذي بدوره يقود الى الأداء السليم.

ومن هنا تأتي أهمية تبسيط المهارات والحركات واستخدام وسائل علمية وتعليمية تساهم في كل من مستوى الاداء ونوعيته وتحقيق التطور الواضح، وتأتي اهمية استخدام تلك الوسائل التعليمية من كون رياضة الجباز متنوعة المهارات والحركات التي تطلب المتابعة في الأداء من جهة وتعليم تلك المهارات من جهة أخرى.

تقوم الوسائل التعليمية بدور رئيسي في جميع عمليات التعليم والتعلم التي تتم في المؤسسات التعليمية المعروفة بالتعليم النظامي أو الرسمي كالمدارس والمعاهد والجامعات أو في عمليات التعلم التي تحدث خارج هذه المؤسسات، " إذ تعد هذه الوسيلة التعليمية منظومة فرعية من منظومات تكنولوجيا التعليم، وهي أي شيء يستخدم في العملية التعليمية بهدف مساعدة المتعلم على بلوغ الأهداف والتعلم على عوامل كثيرة ومتنوعة: منها ما يتعلق بصنف المهارة ونوع الفعالية) فردية أو جماعية) وباستخدام الوسائل التعليمية المساعدة واستخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة في التعلم ومن خلال تنظيم وجدولة أساليب التمارين التطبيقية واعتماد التصنيف العلمي الصحيح للمهارات الحركية وكيفية تعلمها بالطرائق التعليمية المناسبة لأخذ بيد المبتدئ أو الناشئ للوصول

إلى درجة إتقان المهارات في الألعاب الرياضية، إذ يذكر (شوكت وآخرون، 1991) "إن تقدم مستوى أي لاعب ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى درجة إتقان المهارات ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال إتباع الأسلوب الصحيح في طرق ووسائل التعلم والتدريب". (عبدالرازق، وآخرون، 1991).

حيث أشار كارسي (Corlaci, 2014) ان رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج الى اساليب وطرق متطورة للتدريب ل يتم تطوير الأداء من خلالها، حيث ان استخدام الوسائل التعليمية بشكل صحيح ومدروس يؤدي الى تصحيح الأوضاع التي يتخذها الجسم اثناء اداء المهارات ويزيد الشعور بالحركة واعطاء الثقة بالنفس ما يمكن اللاعب باداء المهارة باقل وقت وجهد وزيادة في الجمالية.

وتشير كمال(2003) الى أن جهاز الحركات الأرضية يعتبر من أكثر أجهزة الجمباز إثارة وتشويق لما تحتويه الجملة الحركية من عناصر أكروباتية وعناصر جمالية يتم تركيبها في شكل جملة حركية ذات إيقاع متناسق يؤدي خلال فترة زمنية محددة، كما تعد المهارات المؤداة على هذا الجهاز من المهارات الأساسية التي يعتمد عليها المدرب في مستوى الأداء.

ان العالم في الآونة الاخيرة يشهد كم كبير من تطور في مختلف المجالات التقنية والوسائل التعليمية حيث بات من الواجب المتابعة والتواصل من قبل القائمين على تدريس وتعليم رياضة الجمباز لهذه التحديات والتطورات في عالم الرياضة بشكل عام وعالم الجمباز بشكل خاص حيث ان رياضة الجمباز تتطلب وجود اساليب تعليمية وأدوات مساعدة تقلل الصعوبات والتحديات في اداء المهارات وتزيد من قدرة الرياضي على الاداء بالمستوى العالي من الدقة والاناقة وتحقيق الاثارة والمتعة وتفريغ الطاقات عند اللاعب، ومن هنا تأتي أهمية الوسائل والأجهزة التعليمية في تحقيق ذلك، ويجب على المعلم او المدرب تصميم وسائل تعليمية تساعد في الاداء وتحقيق الهدف المطلوب في حال عدم وجودها حيث انها تتميز بالبساطة وبرخص ثمنها وسهولة استخدامها وتلبي الحاجات وتحقق البهجة، وهذا ما أثبتته بني عطا(2018) أفضلية النتائج بعد استخدام البرنامج التعليمي ومواكبة الحداثة واستخدام الأدوات المساعدة في تحقيق ذلك.

مما سبق ارتأت الباحثة اجراء دراسة للتعرف على أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية في بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة العربية الامريكية.

### مشكلة الدراسة

تتبع المشكلة كون الباحثة مدرسة لمساقات الجباز في الجامعة العربية الأمريكية وملاحظتها وجود مشكلة في تعلم مهارات الجباز على البساط الأرضي عند الطالبات وعدم قدرتهم على أداء المهارات المطلوبة.

حيث أن رياضة جباز الحركات الأرضية من الرياضات التي تطلب القدر الكبير من المهارات والقدرات التي تمكن اللاعب من اداء الحركات بشكل صحيح بالإضافة الى جانب المتعة والتشويق والاثارة حيث يتابعها كبيرا وصغيرا ذكرا ام انثى.

ومن هنا تأتي اهمية الدراسة في كونها تراعي الاساليب التعليمية والادوات المساعدة الحديثة في كون الدراسة تواكب التطور من جهة وتهتم في اثراء العملية التعليمية وتحسين مستوى الاداء من جهة أخرى.

### أهمية الدراسة

تكمن اهمية الدراسة في الآتي:

1. تسهم الدراسة في تسليط الضوء على أهمية استخدام الوسائل التعليمية في عملية التدريس ومستوى التطور والتحسين في الاداء.
2. قد تساعد الدراسة في تسهيل العملية التعليمية وتوفير الوقت والجهد والحصول على مخرجات جيدة باستخدام الوسائل التعليمية.
3. تكمن اهمية الدراسة في كونها تواكب التطور والحدثة في عالم الرياضة والتعليم.

4. التعرف الى مدى تسهيل الوسائل التعليمية والادوات المساعدة للعملية التعليمية على المعلم من جهة في توفير الوقت والجهد وعلى الطالب من جهة اخرى في تحسين الاداء بشكل ملحوظ.

5. تعتبر من الدراسات القليلة التي اهتمت برياضة الجمباز الارضي واستخدام الوسائل الحديثة والمدروسة في العملية التعليمية.

### أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف الى أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية في تعلم بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة العربية الامريكية.

2. التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

3. التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات المجموعة الضابطة.

4. التعرف الى الفروق في القياسات البعدية في تعلم بعض مهارات الحركات الارضية بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.

### تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى الاجابة عن التساؤلات التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية المجموعة التجريبية؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات المجموعة الضابطة؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على القياسات البعدية في بعض مهارات الحركات الارضية بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة؟

### حدود الدراسة

اشتملت الدراسة على الحدود الآتية:

**الحد البشري:** طالبات كلية علوم الرياضة - الجامعة العربية الأمريكية- جنين، المسجلات في مساق جمباز(1).

**الحد المكاني:** تم إجراء الدراسة في مرافق كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية- جنين.

**الحد الزمني:** تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية من 2021\8\7 الى 2021\10\1 خلال العام الدراسي 2021\2022.

### مصطلحات الدراسة

#### الجمباز:

يعني ممارسة الفرد نوعا من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت مظلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد". (شحاتة، 2003)

#### الوسائل التعليمية:

هي مجموعة أجهزة وأدوات و مواد يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعلم والتعليم.(عبد الحافظ سلامة، 1998).

## الأداة المساعدة:

تعرفها الباحثة إجرائياً:

هي وسيلة تعمل على التقدم في عملية التعليم للمهارة الرياضية، والمساهمة في تعليم اللاعب المهارات الحركية وشعورهم بالثقة بالنفس والأمان أثناء الأداء الحركي، كما أنها تبسط عملية التعليم وتسهل أداء الحركات.

## بساط الحركات الأرضية:

أحد أجهزة الجمباز الفني، يؤدي اللاعب حركاته على بساط ارضي مساحته 12م×12م والتي تتصف بالقوة والمرونة والتوازن وكذلك تحتوي على حركات مرتبطة مثل القلبات الأمامية والخلفية والجانبية، الوقوف على اليدين، وحركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تزيد عن 70 ثانية للذكور، وللإناث 90 ثانية. (القانون الدولي للجمباز، 2009).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### الإطار النظري

##### المقدمة:

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في أفرادها وتوجيه طاقاتهم الى الوجهة الإنشائية السليمة التي تسهم في تقدم الإنسانية وتعتبر الرياضة وسيلة أساسية من وسائل تقدم الأمم ومرآة صادقة لمستوى حضارتها ونهضتها، وتشهد الساحة الدولية تطورات علمية تطبيقية سريعة لكافة الأنشطة الرياضية، اذ ان تطور الأنشطة الرياضية بشكل عام ورياضة الجمناستك بشكل خاص لم يأتي وليد الصدفة بل جاء نتيجة التطورات التقنية الواسعة وإجراء العديد من البحوث والدراسات من قبل المتخصصين والباحثين لإيجاد أساليب تعليمية وتدريبية جديدة بهدف تحسين مستوى الأداء وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

لأن الطابع المميز لأداء معظم مهارات الجمناستك الفني هو صعوبة الأداء وهذا ما يجعل المهمة أصعب على الطلاب لهذه المرحلة الدراسية كون أعمارهم متأخرة قياسياً لما تتطلبه هذه الرياضة من البدء بأعمار مبكرة وعليه فإن عملية تعلم وتطوير مهارات الجمناستك والوصول الى المستوى الجيد في الأداء الفني يحتاج الى تظافر الجهود المشتركة كلها من حيث إعداد البرامج وطرق تنفيذها واستخدام أفضل الوسائل والأدوات والأجهزة التعليمية المساعدة التي توصل المتعلم إلى مرحلة الإتقان بأقل جهد ووحدات تعليمية ممكنة. (العلي،حسين،عامر،شغاتي2006)

إن رياضة الجمناز كما أشار عيسى (2017) هي من أنواع الرياضات الجمالية الصعبة بحيث تتطلب مهارات عالية، كما تحتاج إلى الجرأة والشجاعة والتصميم للوصول لأفضل أداء ممكن من الإتقان المهاري الذي يقع على عاتق المدربين مع الأخذ بعين الاعتبار وجود المواهب والاستعدادات اللازمة والضرورية للجمناز.

## ماهية رياضة الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من أهم الرياضات الفردية التي يشترك فيها الفرد بمفرده معتمداً على قدراته ومستواه في انجاز الواجب الحركي المطلوب على أجهزة الجمباز المختلفة حيث يتم تقويم النتائج في المنافسات طبقاً للمناهج الموضوعية (أبو شمة، 2014).

حيث تم إطلاق اصطلاح (الجمباز) من خلال قدماء اليونان وكان يطلق على كثير من التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عار، ومن كلمة (Gymno) ومعناها (عار) اشتقوا كلمة (Gymnastic) أي الفن العاري واستعمل جوتسموتس (Mouths Guts) هذا المعنى حديثاً في ألمانيا واستعمله من بعده "يان" (Yahn) ولكنه أراد أن يستبدله بكلمة ألمانية فاستعمل كلمة (Turnen) التي تعني بالألمانية (الجمباز) للدلالة على جميع التمرينات الرياضية، وبالرغم من أن مصطلح (Turnen) قد استخدم منذ القرن التاسع عشر الميلادي في اللغة الألمانية القديمة حيث كان ينطق (Turnen) إلا أن "ميوشوروش" قال سنة 1946م أن كلمة (Turnen) كانت تطلق على لاعب (الجمباز) وهو شاب يؤدي التدريب على ألعاب الفروسية إلا أن أصلها في اللاتينية تعني ثني الجسم ودورانه والتي اشتق منها أخيراً المصطلح الألماني. (Turnen) (أبو عودة 2009).

أما في مصر والدول العربية فقد اصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني ممارسة نشاطاً بدنياً على الأجهزة المحددة حيث يتم أداء تمرينات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز مما يؤدي إلى إعداد بدني ونفسي للفرد. (أبو شمة، 2014).

ويتضح مما سبق أن رياضة (الجمباز) كانت من أقدم الرياضات التي مورست في الألعاب الاولمبية منذ نشأتها الأولى في اليونان عام 776 قبل الميلاد وعرفت بأكثر من اسم وتكونت من العديد من التمرينات التي تعتمد على تمرينات الوثب والقفز والجري وهي فن من فنون الرياضة الحديثة أيضاً.

## أهمية رياضة الجمباز:

يمكن تحديد أهمية الجمباز على الوجه الآتي وذلك كما أشار كل من حنتوش (1997) وويوركن (1999)

1. تنمية القدرات البدنية.
2. تنمية القدرات العقلية.
3. تنمية الواجبات التربوية.
4. الإهتمام بالنواحي الصحية.
5. تنمية الإدراك والحس حركي.

## تنمية القدرات البدنية:

يمكن من خلال ممارسة رياضة الجمباز تنمية النواحي الجسمية وصفاتها كافة وأشار عبد الحق (2004) أن من أكثر العناصر تطوراً، القوة والمرونة والمطاولة والسرعة والرشاقة، فالجمباز يقوي(العضلات، والأربطة، والأنسجة) ويقوي كذلك الأجهزة الداخلية ومتطلبات التكيف خصوصاً (الجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز العصبي).

فمن خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم على استعداد للتحمل وخاصة الحالات غير الطبيعية أو الجهد المضاعف المطلوب. فزيادة التدريب سيؤدي الى التكيف وهذا يتطلب التدرج بزيادة وحدات التدريب وإعطاء الحركات الخاصة لكل جهاز.(برازي، 2001)

## تنمية القدرات العقلية:

يلعب الجمباز دوراً مهماً في تنمية الجهاز العصبي، إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد أثناء الأداء الحركي وقبله. فاللاعب يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة كذلك يفكر في

وضع الجسم على الجهاز، وأثناء الأخطاء في الأداء وكيفية معالجة الخطر بتغيير وضع الجسم لتفادي السقوط والاصابة. ومن هنا يمكن تطور رد الفعل البسيط والمعقد لدى اللاعبين.

وعلى سبيل المثال عندما يؤدي اللاعب القفز فتحاً على جهاز الحصان، يفكر بمجمل الحركة، الركضة التقريبية والنهوض، والطيران الأول، والارتكاز، والدفع، والطيران الثاني، والهبوط، فإذا ارتكب اللاعب خطأ أثناء التنفيذ تكون الاستجابة مباشرة لتلافي ذلك الخطأ واستبعاد الإصابة. (عبد الحق، 2007)

وجميع حركات الجمباز تتطلب الموازنة بتغيير وضع الجسم من بين الثني والمد وبين التكور والإستقامة وبين الشد والإرتخاء. ويؤكد بورمان (Bormann, 1978) إن الجمباز يرفع من القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق إصلاح الأخطاء. إذ يرى اللاعب زملاءه أثناء أدائهم للحركات وعن طريق المراقبة يقوم بتشخيص الأخطاء لديهم، وخاصة الأخطاء الطفيفة أثناء التكنيك التي يصعب على الشخص الاعتيادي تشخيصها، لأن الجسم يكون في حالة حركية سريعة وهذه القدرة يمكن اكتشافها عن طريق التدريب المستمر والطويل الأمد كذلك يكسب اللاعب زيادة في معلوماته أثناء مراقبته للاعبين الآخرين.

### تنمية الواجبات التربوية:

يربي الجمباز لدى الشباب الشخصية التشاركية فحب العمل الجماعي وعلاقته مع زملائه ومدربه هي علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة لهم مثلما يقدمون له من خدمات، فالجمباز ينمي لدى الفرد أهمية العلاقات النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الايجابي والاسهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم، فالواجب الأول للاعب الجمباز هو الدفاع عن سمعة الوطن أثناء السباقات الدولية، فلاعب الجمباز ينبغي عليه أن يكون واقعياً في تفكيره وعلاقته مع الآخرين ولديه القدرة على إعطاء رأيه للآخرين. (عبد الحق، 2005).

ومن خلال الجميز يستطيع الفرد تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها الايجابية كافة للوصول الى الهدف المطلوب. فلاعب الجميز يجب عليه ان يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات الجديدة أثناء عملية التدريب. من خلال العمل الجماعي ينمي الجميز الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والسيطرة على روح الأناية ونقاط الضعف لدى الفرد في الحياة اليومية. (العبيدي، 1985)

### الاهتمام بالنواحي الصحية:

من المعلوم أن الجميز كبقية الألعاب الرياضية، يرمي الى النواحي الصحية وكذلك التأثير على نظام الحياة اليومية للأشخاص، ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على صحة (الجهاز التنفسي وجهاز الدوران والجهاز العصبي).

ومن ذلك يمكن مقاومة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته، إذ يكون الجسم ذا حصانة لمقاومة الأمراض، إن صحة الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياة اليومية مثل (الأكل، النوم، العمل اليومي) فممارسة الجميز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب وكذلك الشعور بالسعادة بعد التدريب والإسهام في الصحة النفسية عند اللاعبين. (عبد الرازق، 2013)

### تنمية الإدراك الحس حركي:

يتطلب الجميز الإحساس الجيد لدى اللاعبين. فمن خلال التدريب يجب أن يتعود اللاعب على الأداء الجيد وان من واجبات لاعب الجميز أداء الحركات السريعة، وهذا يتطلب الإحساس الجيد بصورة عامة، فالدقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطي انطباعاً جيداً لدى الحكام والمشاهدين، فالسلوك الحركي خارج التدريب في(العمل، والبيت، والمدرسة) يمكن أن يتحسن من خلال ممارسة رياضة الجميز. (عبد الحق، 2006)

## القيم التربوية للجمباز:

لما كانت رياضة الجمباز فردية فان اللاعب أو اللاعبة هو وحده الذي يستطيع أن يقوم بالتغلب على مخاوفه عند تعلم حركة جديدة، ومن خلال تكراره لأداء تلك الحركات فانه يكتسب عادات سلوكية تمكنه من اتخاذ القرارات الحاسمة التي لا بد أن تكون صحيحة حتى يؤدي الحركة بنجاح فمثل هذا السلوك لا بد أن يؤدي إلى إيجاد الثقة بالنفس والمثابرة والنظام كنتيجة حتمية للقيام بأنواع النشاط الخاص بالجمباز، وإذا عمل اللاعب على تحسين التقدم بالمستوى فإنه سرعان ما يتعلم ضرورة تنمية المثابرة إلى أعلى درجاتها كما لا بد له من تطبيق النظام إلى جانب الاشتراك بنفسه في تجربة تكرار أداء الحركة حتى يتم إتقانها في النهاية، وتتيح رياضة الجمباز فرصة لا حد لها في خلق القدرة على الابتكار وفي تحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في أداء الجمل وتنفيذ الحركات المكونة لها، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق والاتزان والتوقيت السليم عند اللاعبين، وينمي ذلك أيضا إدراك مدى الحاجة إلى القوة والجلد من اجل إتمام بعض الحركات المبتكرة في الجمباز، كما أن البهجة التي تضيء على اللاعبين نتيجة لتعلمهم حركة جديدة كالشقلبة على اليدين وحركة الشقلبة على الرأس فوق البساط لا يمكن وصفها. (علي، 2004).

## خطوات تعليم أنشطة ومهارات الجمباز:

يعتمد تدريس مواد التربية الرياضية على عمر الطالب ومرحلته الدراسية، لذلك لا بد للمعلم مراعاة هذان الشرطين الأساسيين اللذين يبدأ التعلم على ضوءهما، ولا بد من تبني طريقة التدريس المناسبة أو اختيار مجموعة طرائق التدريس التي تحقق الغاية من هذه المرحلة.

كما إن طبيعة تمارين وأنشطة ومهارات التربية الرياضية الخاصة بالفعاليات والألعاب تتعدد وتختلف فيما بينها، فمنها ما هو معقد يحتاج إلى تدرج وتسلسل حركي منطقي، ومنها ما يحتاج إلى تجزئته إلى أجزاء حركية كي يستوعبها الطالب، ولهذا يتطلب التدرج من السهل إلى الصعب، ومن التحليل إلى التركيب.

وكي يتم الاتقان التام للمهارة لابد للمعلم من الاهتمام المتواصل بتصحيح الأخطاء أثناء الحصص، لأن استيعاب الطلبة ليس متشابها وإنما هناك فروق فردية يجب مراعاتها، فمنهم البطيء في التعلم ومنهم المتوسط، ومنهم أيضا ذو قدرة عالية على التعلم، وفي كل الأحوال ومن أجل تكوين صورة صحيحة عن الحركة أو النشاط والوصول إلى الاتقان الكامل.

وهناك عدة خطوات مهمة لابد وأن يتبعها معلم التربية الرياضية في طريقة تدريسه للمهارات في الجمباز وهي كالتالي:

#### أ. الشرح:

تستخدم هذه الطريقة كلما كان إدراك المتعلمين عاليا وواضح، وفي كل الأحوال يجب أن يكون الشرح مختصرا ومقتصرا على الفكرة العامة للحركة، ولا يجذب استخدام هذه الطريقة مع صغار السن لعدم اكتمال النواحي اللغوية لديهم، ويجب استبدالها بالنماذج المباشرة للحركة وطلب التقليد الفوري لها.

#### ب. عرض الحركة:

يستحسن أن يعرض المعلم الحركة أمام الطالب، ليكون أمامهم التفكير في الحركة والتمعن فيها، وقد يكون العرض من احد الطلبة الذين يجيدون الحركة بشكل جيد، وكلما كان الطلبة صغارا فان الواجب على المعلم أن يعرض الحركة بنفسه، وهناك أساليب حديثة في عرض الحركة من خلال التكنولوجيا الحديثة (بوساطة البوربوينت والفيديو أو تكون بوسائل العرض التقليدية كالرسومات والصور)، والمهم في ذلك أن تراعي و تلائم وسيلة العرض نضج وعمر المتعلم.

#### ج. محاولة أداء الحركة:

وفي هذا الجزء يقوم المتعلم بالمحاولة والخطأ من خلال التجزئة، فبعد أن شرحت له المهارة بالأسلوب والطريقة الملائمة له، ثم تم عرض تلك المهارة بالوسيلة المناسبة له، فان ذلك يعني انه تكون لديه خبرة لإجراء المحاولة، وفي هذه المرحلة يكون فيها نسبة الخطأ أقل بكثير من نسب

النجاح، لأنه تعرف على المهارة، وعرضت عليه والمهم هنا أن لا نهمل الأخطاء التي تحدث مهما كانت بسيطة، بل يجب إصالحها أول بأول، لأن عكس ذلك يجعل الخطأ يثبت لدى الطالب.

#### د. التدريب على المهارة:

وفي هذه المرحلة بعد أن أصبح لدى المتعلم المبادئ الأساسية لأداء المهارة فإنه يلزمه التدريب عليها، فكلما زاد في التدريب وصل المتدرب إلى نوع من التوافق العضلي العصبي للحركة، وكذلك تزيد من الثقة بالنفس والإثارة والتشويق أثناء الأداء، ولا ننسى هنا أن كثير من الحركات والمهارات الرياضية لا يسعها وقت الحصة المحدد، فيضطر المتدرب أن يتدرب في أوقات خارج الحصة، قد تكون بعد الدوام أو خلال حصص الفراغ المتاحة له.

#### هـ. التقدم بالمهارة:

وهنا بعد التدريب المستمر على المهارة أو الحركة فإنها تصبح مع مرور الوقت جزء من جسم المتعلم، فيؤديها بشكل انسيابي وسلس (أوتوماتيكي) ويبدأ المهارة من مواقف مختلفة، وأماكن متعددة، وبأساليب في غاية الدقة والجمال.

#### خصائص النمو البدني والحركي مرحلة الشباب " التعليم الجامعي " من 18 إلى 21:"

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل جدا من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا، حيث أن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم العضلات وتظهر بعض بوادر السمنة لدى البعض الآخر من الأفراد خصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل انجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية.

**ويتميز الأفراد في هذه المرحلة بما يلي:**

1. التوافق العضلي، والعصبي.

2. زيادة القوة، والتحمل.

3. ضبط وتحكم بالحركات.

4. قدرة كبيرة على التركيز.

5. قدرة على الإرادة والتصميم.

وعلى المنهج أن يراعي في هذه المرحلة رغبة الطالب في ممارسة ألوان مختلفة من النشاط والعباب اختيارية وكذلك تحفيز الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف إكسابهم اللياقة البدنية، والمهارات في الألعاب المختارة لمزاومتها بعد التخرج من الجامعة، ولذلك يجب أن يتضمن محتوى أنشطة المنهج على العباب اختيارية يختار الطالب منها ما يناسبه ويميل لها أو كان يمارسها في المرحلة الثانوية والمحاولة للإستفادة من المعلومات والخبرات التي اكتسبها الطالب في هذه المرحلة باستخدامها والعمل على تطويرها في المرحلة الجامعية.

**وسائل التعلم الحركي:**

يمكن للمربي الرياضي استخدام الوسائل المعينة والتي تسهم بفاعلية كبيرة في التعليم وتقدم مستوى المتعلم، ومن أهم الوسائل حسب وجهة نظر (برهم، 1995) وهي الوسائل السمعية، الوسائل البصرية (المرئية)، الوسائل العملية.

### 1. الوسائل السمعية:

يقصد بالوسائل السمعية كل ما تستجيب له الأذن عن طريق الكلمة المنطوقة مثل التقديم والشرح والوصف اللفظي للمهارات الحركية، المناقشات، استخدام الاجهزة كالمذياع والمسجل.

### 2. الوسائل البصرية:

يقصد بالوسائل البصرية كل ما تستجيب له العين اثناء عمليات التعليم مثل مشاهدة نماذج الحركة بواسطة الشرح والوصف المكتوب أو المصور.

### 3. الوسائل العملية:

يقصد بالوسائل العملية هي الممارسة التطبيقية للمهارة الحركية من قبل الفرد المتعلم نفسه وتشمل الممارسة التطبيقية لما تعلمه، استخدام الوسائل المعينة اثناء التطبيق كما هو في حالات استخدام احزمة الامان اثناء الاداء، وتطبيق المهارة المتعلمة بطرق التعلم المختلفة، والاداء والممارسة على شكل مسابقات ومنافسات واداء جماعي. (برهم، 1995).

### جهاز الحركات الأرضية:

تعتبر الحركات الأرضية في رياضة الجمباز الركيزة الأساسية في ممارسة وتطوير المستوى فيها، حيث يتم التركيز على تعليمها للأفراد في سن مبكر مع مراعاة المستوى التدريبي بالنسبة للمرحلة العمرية، وهذا ما اجمع عليه المهتمون برياضة الجمباز حول العالم (الصباغ، 2001).

حيث أشار حسين، (2011) أن الحركات الأرضية تعتبر أساسا في هذه الرياضة، حيث يتم التركيز على أن يتعلمها اللاعب في سن مبكر بالمقارنة بأجهزة الجمباز الأخرى، فهي تتطلب العديد من المهارات والقدرات اللازم تنميتها والتدريب عليها ومن أهمها(الرشاقة والمرونة والقدرة والتوازن)، كما تعد عنصرا أساسيا في جمباز الأجهزة سواء للرجال أو للنساء، حيث تعتبر الحركات الأرضية كالدحرجات والدورانات مثلا هي المدخل التعليمي للجمباز الفني بما تشابه به في عدد كبير من المهارات الحركية على الأجهزة الأخرى، حيث تمتاز هذه الحركات الأرضية بالتناسق

والإيقاع والانسجام من خلال مجموعة الحركات التي تضمنها الجملة الحركية التي يسود على أدائها طابع الجمالية.

### القياسات القانونية لجهاز الحركات الأرضية:

الحركات الأرضية: مرتبة مرنة نابضة لمساعدة اللاعب على الدفع للأعلى، مربعة الشكل طول ضلعها 12\*12م. يضاف إليها متر من كل جانب كإطار للأمان والحماية. (برهم، 1995)

### مميزات وخصائص الحركات الأرضية:

للحركات الأرضية خصائص ومميزات كثيرة ومتعددة من وجهة نظر شنودة، ومنصور (1999) في تعلم وإتقان الكثير من الحركات على أجهزة الجمباز الأخرى، ومن هذه الخصائص:

1. أن اللاعب لها حرية التحرك في مساحات واسعة وبتجاهات وارتفاعات مختلفة.
2. لا تكلف كثيراً في تحضير مستلزماتها، ولا تحتاج الى جهد كبير في تعلمها، وسهولة إعطاء المساعد في الحركات، مما يجعل التركيز عليها في بداية مراحل تعلم حركات الجمباز.
3. تستطيع اللاعب استخدام أجزاء من جسمها على البساط وملامسته أو في الفراغ.
4. إمكانية ربط الحركات مع بعضها بصورة كثيرة ومتنوعة.
5. القفز بأنواعه المختلفة والجري لمسافات قصيرة (ركضة تقريبية) بعد الطابع المميز في الحركات الأرضية.
6. الدفع المساند في الحركات الأرضية، سواء كان الدفع بالرجل الواحدة أو الاثنتين معاً وكذلك الذراعين، هو الدفع اللامركزية الذي ينتج عنه الطيران مع الدوران.
7. معظم الحركات الأرضية تكون حركات دورانية انتقالية.

8. تحتوي على الكثير من الحركات (الأكروباتية) وحركات الثبات (الاستاتيكية) وحركات الجمباز الحديث وحركات الرقص الشعبي مع المصاحبة الموسيقية.

9. لمرحلة الذراعين دور أساسي في حفظ التوازن الحركي أولاً وتغيير شكل الجسم خلال دورانه حول المحاور الوهمية ثانياً وإعطاء طاقة حركية إضافية واستغلال هذه الطاقة عند تحويلها إلى بقية الجسم ثالثاً.

10. يمكن مزاوله الحركات الأرضية في القاعات الداخلية وفي الساحات الخارجية أو رمال الشواطئ. (شنودة ومنصور، 1999)

### أهمية تعلم الحركات الأرضية:

إن تعلم الكثير من الحركات الأرضية والتركيز عليها في بداية تعلم مهارات الجمباز، جعل من أهمية تعلمها وإتقان حركاتها من الضروريات المهمة، وللأسباب الآتية:

1. إمكانية أدائها ممكنة من قبل جميع الأعمار وبأعداد كثيرة لوجود الكثير من الحركات البسيطة والمشوقة والتي لا تتطلب الإعداد البدني الكبير، كما أنها لا تحتاج إلى أجهزة كثيرة مما يجعل إمكانية مزاولتها في القاعات الداخلية والساحات الخارجية.

2. تساعد في تنمية وتطوير الصفات البدنية كالقوة، السرعة، الرشاقة، التوازن الثابت والمتحرك. إضافة إلى الشجاعة والثقة في أداء الحركات.

3. تساهم في تعلم وإتقان بعض المهارات الحركية على الأجهزة الأخرى، لما تحتويه من الصفات الفنية والشكلية المتواجدة مع بعض الحركات على الأجهزة الأخرى.

4. مصاحبة الموسيقى للحركات الأرضية تساعد على تحسين التوازن الحركي والتوافق والرشاقة والإحساس بجمالية الأداء.

5. يمكن استعمال الحركات الأرضية في العروض الاستعراضية، كالاختقالات والمهرجانات والكرنفالات إضافة الى كونها الحجر الأساس في تعلم وأداء حركات جمباز الأجهزة والبطولات.

6. إمكانية نقل أغلب مهارات الحركات الأرضية وادائها على بقية الأجهزة في الجمباز الفني. (بني حمدان، 2012) و(حسين وآخرون، 2013)

الوصف للمهارات المختارة على جهاز الحركات الأرضية:

الميزان الأمامي (Front Scale):

النواحي الفنية:

- رجل الارتكاز مفرودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام.
- الرجل الحرة مرفوعة خلفا عاليا الى أقصى مدى ممكن ويشير مشطها للخارج.
- نتيجة لرفع الرجل الحرة خلفا عاليا يميل الجذع للأمام.
- يكون وضع الجسم النهائي أفقيا وعموديا على رجل الارتكاز والظهر مقوس.
- وضع الذراعين اماما عاليا أو اماما جانبا.
- النظر اماما عاليا مع انثناء خفيف للخلف في الرقبة.
- مستوى الرأس ومشط قدم الرجل الحرة على مستوى وارتفاع واحد. (برهم، 1995)

الخطوات التعليمية:

- أنبساط على البطن - رفع الرجلين خلفا عاليا بالتبادل مع سند الذراعين.
- أنبساط مائل - ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجلين خلفا عاليا.

- وقوف مواجه لعقل الحائط - مسك العقل - مرجحة الرجلين خلفا عاليا بالتبادل.
  - وقوف مواجه لعقل الحائط - مسك العقل - رفع الرجل الحرة خلفا عاليا ببطيء.
  - وقوف مواجه بالجانب لعقل الحائط - مسك العقل بالذراع الداخلية في مستوى الوسط - الذراع الخارجية عاليا - رفع الرجل الحرة خلفا عاليا مع تقوس الجسم والثبات.
  - عمل الميزان الأمامي على الأرض بالسند والمساعدة.
  - أداء مهارة الميزان الأمامي - على الأرض بدون سند ومساعدة.
- الدرجة الأمامية المكورة (FORWARD ROLL SQUAT):**

#### النواحي الفنية:

- اليدين باتساع الصدر وأصابع الكف تشير إلى الأمام.
- الرجلين مفرودة أثناء مرحلة الطيران في الهواء وبعد الدفع (الارتقاء).
- الرأس للداخل مضمومة ومثنية على الصدر.
- دفع الأرض بالرجلين معا وفي نفس الوقت.
- ميل الصدر قليلا لإتمام ومساعدة اللاعب على إتمام الدرجة.
- الكفين اول ما يلمس الفرشة ومن ثم الكتفين أول جزء في الجسم يلمس الأرض عند الدوران.
- الدوران يكون حول المحور العرضي للجسم.
- عقب انتهاء الدوران يعود مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز "القدمين". (علي 2004).

## الخطوات التعليمية:

- أداء تمارين تمهيدية تخدم وتساعد تعلم الحركة مثل (الوقوف - ثني الركبتين كاملاً).
- وقوف - ثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين أمام الجسم.
- وقوف - ثني الركبتين لوضع الكفين أمام الجسم، ثم ضع الرأس على الصدر.
- نفس التمرين السابق مع إضافة وضع الكتفين على الأرض.
- من نفس الوضع السابق مع دفع الأرض بالقدمين للجلوس إلى الجلوس الطويل.
- نفس التمرين السابق مع الوصول إلى وضع جلوس التكور.
- أداء المهارة للوصول إلى وضع جلوس التكور.
- أداء المهارة من الوقوف والوصول إلى الوضع النهائي.
- أداء المهارة من الطيران للأمام.

## الدرجة الأمامية الطائرة (Font wheel roll):

### النواحي الفنية:

- الجري والارتقاء يكون بكلتا الرجلين لدفع الأرض للطيران لأعلى وإلى الأمام.
- مرحلة طيران الجسم وفيها يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً والذراعان في وضع مائل عالياً والرأس أعلى.
- أثناء الطيران في الهواء يكون الجسم مقوساً بسيطاً.
- عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان من مائل عالياً إلى أماماً والكفان يتجهان إلى الأرض.

- الهبوط يكون بوضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه إلى الأمام والجسم مفرد لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين.
- بعد المرور على وضع الوقوف على اليدين يثنى الرأس والركبتان على الصدر وينثني العمود الفقري لأداء الدرجة الأمامية المكورة.
- تمتد الرجلان عقب الانتهاء الدرجة ويمد التلميذ نفسه للوصول إلى الوقوف. (الشاذلي والحرز 2000).

#### الخطوات التعليمية:

- أداء وعمل عدة درجات مكورة على الأرض للأخذ بإحساس الدوران.
- يبدأ الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدمين معاً.
- نفس التمرين السابق وتعدية الجزء العلوي فقط من الصندوق المقسم.
- أداء نفس التمرين مع التدرج في زيادة عدد أجزاء الصندوق المقسم.
- أداء نفس التمرين السابق وإزالة أجزاء الصندوق ووقوف زميلين مواجهين الذراعان أماما مفتوحة ومتشابكة والثبات في مرحلة الطيران على الأيدي المفردة أماما فتحا من الزميلين.
- نفس التمرين السابق وبعد التثبيت في مرحلة الطيران الهبوط ببطئ للارتكاز على اليدين والجسم مفرد.
- أداء نفس التمرين السابق بالسند والمساعدة.
- أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الاقتراب والجري بدون مساعدة وسند.

## الوقوف على اليدين (Hand stand):

### النواحي الفنية:

- الذراعين باتساع الصدر واصابع الكفين مفتوحة (بعيدة عن بعضها) وتشير للامام.
- الذراعين مفردة تماما.
- الجسم عمودي على الارض وعلى استقامة واحدة.
- فرد الجسم اثناء اداء المهارة يكون بالضغط على الارض لاسفل مما يؤدي الى رفع الجسم عن الارض وفرده.
- الاحتفاظ بالتوازن يكون عن طريق مفصلي الرسغ، أو عن طريق دفع اطراف الاصابع للارض للأمام والخلف أو عن طريق لف الذراعين قليلا للداخل او للخارج.
- ثني الرأس قليلا للخلف مع مراعاة ان تكون عملية التنفس حرة ومنتظمة اثناء الاداء.
- انقباض معظم عضلات الجسم خاصة عضلات المقعدة الكبيرة أثناء مهارة الوقوف على اليدين. (برهم، 1995)

### الخطوات التعليمية:

- انبطاح مائل عميق على عقل الحائط - التدرج في نقل مشطي القدمين على عقل الحائط للوصول لوضع الوقوف على اليدين.
- جلوس على اربع - الرجل الحرة خلفا - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا.
- جلوس على اربع امام الحائط - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول الى وضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.

- وقوف الذراعين اماما - مواجهه للحائط - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- وقوف الذراعان اماما - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين بمساعدة زميل من الجانب.
- من الوقوف - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين والسند بواسطة زميل.
- اداء المهارة من وضع الوقوف امام حائط والثبات بعد الاستناد على الحائط.
- اداء المهارة بدون سند ومساعدة.

### الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) (Cart wheel):

#### النواحي الفنية:

- الجسم مفرد في جميع المراحل التي تمر بها الحركة.
- الأذرع مفردة ومشدودة والكفان يشيران إلى الخارج والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر.
- يمر الجسم على وضع الوقوف على اليدين فتحاً عند تأديته للحركة.
- أثناء وضع الوقوف على اليدين يكون الرأس للأمام وفي وضعه الطبيعي.
- الحركة منذ بدايتها حتى نهايتها على خط واحد (اليدان والرجلان) أي على خط مستقيم.
- الدفع باليد الأخيرة يكون قوياً.
- مرجحة الرجل الحرة تكون بشدة. (الشاذلي والحرز 2000).

## الخطوات التعليمية:

- وقوف على الرأس - فتح الرجلين وضمهما.
- وقوف على اليدين مع فتح الرجلين.
- وقوف فتحا- الذراعان جانبا- مرجحة الجسم على الجانبين بالتبادل مع رفع الرجلين جانبا بالتبادل.
- وقوف فتحا- الذراعان جانبا- مرجحة الجسم جهة احد الجانبين لأخذ الاستعداد للحركة وعند الرجوع الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين.
- وقوف - طعن أماما- ذراع عاليا والأخرى أماما- وضع اليد القريبة من قدم الارتقاء على الأرض وعلى خط واحد مع القدمين.
- عمل مرجحة بالرجل الحرة للوصول لوضع الوقوف فتحا.
- الدفع بكف اليد القريبة من قدم الارتقاء للنزول فتحا.
- أداء المهارة بشكل نهائي.
- أداء المهارة مقابل حائط والتكرار بأدائها على خط مستقيم.

## الدراسات السابقة:

قامت عبد الواحد(2021) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير وسائل تعليمية مقترحة في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية وفق الأسلوب التنافسي لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي، تكونت عينة الدراسة من(24) تلميذا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم تقسيمهم بواقع (12) تلميذ للمجموعة الضابطة و(12) للمجموعة التجريبية، حيث أظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

قام المطارنة (2020) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) طالباً من كلية علوم الرياضة من جامعة مؤتة والمسجلين في مساق جمباز(2)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين بواقع (10) طلاب في كل مجموعة، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

قام عباس (2019) بإجراء دراسة هدفت تصميم بعض الوسائل التعليمية المتنوعة كمثيرات في تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال بعمر (9) سنوات، حيث بلغت عينة الدراسة (90) تلميذا وتلميذة واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث استنتج الباحث صلاحية الوسائل التعليمية التي قام الباحث بتصميمها وتأثير الوسائل المساعدة في العملية التعليمية وظهر ذلك من خلال تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

قام التميمي ومهاوي (2018) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تعليمي باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارتي القفز فتحا وضما على جهاز طاولة القفز بالجمناستيك الفني للرجال، استخدم الباحث برنامج تعليمي على عينة قوامها (30) طالب من المرحلة الثالثة من كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان، بواقع (15) طالب لكل مجموعة، حيث ثبت فاعلية استخدام الوسائل المساعدة في تعليم مهارتي قيد البحث وظهر ذلك من خلال تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

قام التميمي (2015) بعمل دراسة هدفت التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز حسان القفز، حيث استخدم الباحث البرنامج التعليمي على عينة قوامها (20) طالب بواقع (10) طلاب للمجموعة التجريبية و(10) للمجموعة الضابطة، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث انه قد ثبت فاعلية استخدام الوسائل المساعدة التي ساعدت في تعلم المهارة بشكل افضل وكان له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء والتقليل من الخوف والتردد.

دراسة عبد الحق (2011) التي هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستيك لطلبة كلية التربية الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (36) طالباً ممن سجلوا مساق جمباز (1)، وهم عبارة عن شعبتين متساويتين، وقد اعتبرت كل شعبة مجموعة، وتكونت كل مجموعة من (18) طالباً، المجموعة التجريبية وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري، والمجموعة الضابطة وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية ولصالح القياس البعدي، ويعزي الباحث هذا التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج التدريب الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري الذي ساهم في سرعة عملية التعلم واكتساب المهارات الأساسية.

وفي دراسة الكساندرا وآخرون (Aleksendaretal)، 2007 والتي هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي على القوة العضلية والنواحي المهارية للناشئين، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وقام الباحثون بتصميم المجموعتين التجريبية وقوامها (11) لاعب ناشيء، المجموعة الضابطة وقوامها (11) لاعب ناشيء، واستخدم الباحثون القياسات القبلية والبعدية، وظهرت النتائج أن هناك تأثير إيجابي دال للبرنامج التدريبي على تحسين القوة العضلية القصوى وعلى تحسين الأداء في المهارات الحركية قيد الدراسة.

دراسة جيمس وآخرون (James etal, 2006) والتي هدفت التعرف إلى أثر تمرينات التوازن على بعض المهارات لدى لاعبي الجمباز، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقام الباحثون بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والبالغ عددها (18) لاعب، واستخدم الباحثان القياسات القبلية والبعدية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (36) لاعب تم إختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تطبيق البرنامج المقترح لمدة أربع أسابيع، وبينت نتائج الدراسة إلى أن تمارين التوازن المقترحة أدت إلى تحسين مستوى جميع المهارات المختارة، بالإضافة إلى تحسين مقاييس التحكم في وضعية الجسم.

## التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما عرضته الباحثة من دراسات سابقة لاحظت الباحثة ان الأبحاث تمت باستخدام البرنامج التعليمي نظرا لملائمته لمشكلة وطبيعة الدراسة، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع المرجعية السابقة، حيث اختارت الباحثة (8) دراسات منها (6) دراسة عربية و(2) دراسة أجنبية، ويمكن تلخيص الدراسات كالاتي:

من حيث العينة والهدف:

- وجود تشابه وهو عدد العينة المستخدمة حيث يشابه عدد من الدراسات مثل دراسة عبد الواحد (2021) ودراسة التميمي(2015) وتشابهت مع دراسة عبد الحق (2011) من حيث استهداف طلبة الجامعة.
- اغلب الدراسات تعتمد على تطوير الأداء المهاري من خلال استخدام البرنامج التعليمي والأدوات المساعدة مثل دراسة عبد الواحد (2021) ودراسة المطارنة (2020) ودراسة عباس(2019) ودراسة التميمي ومهاوي (2018) ودراسة عبد الحق (2011).
- كثير من الدراسات هدفت التعرف إلى تأثير وسائل تعليمية مقترحة في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية مثل دراسة عبد الواحد (2021) ودراسة عباس(2019) ودراسة مهاوي(2018) ودراسة التميمي (2015).

وأهم ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- تميزت الدراسة عن كثير من الدراسات بأنها ادخلت الوسائل المساعدة في البرنامج التعليمي قيد الدراسة مثل (عباس، وعبد الواحد، والتميمي، ومهاوي)، مما يقوي البرنامج التعليمي من جهة ونتائج الدراسة من جهة اخرى.
- تميزت الدراسة بتنوع الوسائل المستخدمة منها(الصور، والفيديوهات، شاشة عرض، وادوات عديدة مثل العصاة، وحبال مساعدة لبعض المهارات المختارة).

- تميزت هذه الدراسة انها تناولت (5) مهارات حركية في الجمباز الأرضي إضافة الى جملة حركية في نفس البحث، وتم تقييم أداء العينة من خلالها.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفاً للطريقة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تحديد مجتمع الدراسة وعينتها وبناء أداة الدراسة وخطوات التحقق من صدق الأداة وثباتها والطرق الإجرائية والإحصائية في تحليل البيانات.

#### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لأغراض الدراسة بالاستعانة بطريقة المجموعات المتكافئة وعلى طريق القياس القبلي والبعدي.

#### مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طالبات مساق جمباز(1)، تخصص التربية الرياضية في قسم علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية، والبالغ عددهن(30) طالبة، المسجلات للفصل الدراسي 2021 \ 2022.

#### عينة الدراسة:

تم إختيار العينة بالطريقة القصدية من طالبات قسم علوم التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية، وتقسيم طالبات الجمباز الى مجموعتين تجريبية واخرى ضابطة، بواقع (10) طالبات لكل مجموعة بعد التأكد من تجانس وتكافؤ المجمعين، والجدول رقم(1) يوضح خصائص وتجانس أفراد عينة الدراسة.

الجدول رقم (1): خصائص وتجانس عينة الدراسة حسب متغيرات العمر وطول القامة والوزن (ن = 20).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الالتواء
العمر	سنة	20.15	0.81	0.35
طول القامة	متر	1.63	0.05	0.08
الكتلة	كغم	56.95	7.54	0.07-

يتضح من نتائج الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر وطول القامة والوزن تراوحت ما بين  $(1 \pm)$ ، ويعني ذلك أن عينة الدراسة تخضع للتوزيع الطبيعي المعتدل. وبالتالي تم تقسيم أفراد عينة الدراسة بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة والتأكد من التكافؤ بينهما في متغيرات العمر وطول القامة والوزن وعلى القياس القبلي لمهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد الدراسة قبل البدء بتطبيق البرنامج التعليمي والاعتيادي، وذلك من خلال استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول رقم (2) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر وطول القامة والكتلة والأداء المهاري على القياس القبلي.

الجدول رقم (2): التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر وطول القامة والوزن وعلى القياس القبلي لمهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد الدراسة (ن = 20).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 10)		التجريبية (ن = 10)		المجموعة المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.175	1.411-	0.51	20.40	0.99	19.90	العمر
0.207	1.310	0.04	1.61	0.05	1.64	طول القامة
0.754	0.318	5.81	56.40	9.26	57.50	الكتلة
0.775	0.291-	0.86	5.25	0.67	5.15	ميزان أمامي
0.480	0.721	0.82	4.80	0.72	5.05	درجة أمامية مكورة
0.793	0.267-	0.71	4.85	0.95	4.75	درجة أمامية طائرة
0.568	0.581	1.14	4.30	1.17	4.60	الوقوف على اليدين
0.869	0.167	1.26	3.05	1.42	3.15	الشقبة الجانبية (العجلة)
0.762	0.308-	0.66	3.90	0.79	3.80	جملة حركية

\* مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ .

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في متغيرات العمر وطول القامة والوزن وعلى القياس القبلي لمهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ومما يدل ذلك على وجود التكافؤ بين المجموعتين قبل البدء بتطبيق البرنامج التعليمي والاعتيادي.

#### أداة الدراسة:

تم تصميم برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية في بعض مهارات الحركات الأرضية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية، والملحق رقم (1) يوضح البرنامج التعليمي المستخدم في الدراسة.

#### أدوات الدراسة:

- صالة الجمناستيك/ قسم علوم الرياضة، الجامعة العربية الأمريكية \_ جنين.
- مراتب مرنة.
- ميزان لقياس الوزن بالكيلوغرام.
- متر لقياس الطول.
- شرائط.
- أقماع.
- صناديق للوثب.
- صور.
- فيديوهاات.
- شاشة عرض.

- خطوط على أرضية الجمباز.

#### الصدق:

تم عرض البرنامج التعليمي المقترح والاختبارات البدنية على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التدريب الرياضي والجمباز من كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية والبالغ عددهم (8)، والملحق رقم (4) يوضح اسمائهم ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم.

#### الثبات:

وللتأكد من معاملات الثبات للمتغيرات المهارية قيد الدراسة تم استخدام طريقة الاختبار واعادته (Test- Retest). حيث تم تطبيق الاختبارات وإعادتها من قبل عينة استطلاعية قوامها (6) طالبات من التربية الرياضية ومن خارج عينة الدراسة الأصلية، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة ما بين التطبيقين الأول والثاني اسبوعاً، ولمعرفة قيم معامل الثبات لمتغيرات الدراسة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

#### الجدول رقم (3): معاملات الثبات والصدق الذاتي للمهارات قيد الدراسة.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	المتغيرات المهارية
0.88	*0.78	ميزان أمامي
0.91	*0.83	درجة أمامية مكورة
0.90	*0.81	درجة أمامية طائرة
0.89	*0.79	الوقوف على اليدين
0.93	**0.88	الشقلبة الجانبية (العجلة)
0.92	*0.85	جملة حركية

\* دال إحصائياً عند  $(0.05 \geq \alpha)$ ، \*\* دال إحصائياً عند  $(0.01 \geq \alpha)$ .

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين التطبيقين الأول والثاني في جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات ما بين (0.78 - 0.88)، وتراوحت قيم معامل الصدق الذاتي لها ما بين (0.88 - 0.93)، وبالتالي تعد الاختبارات صالحة لتحقيق أغراض الدراسة.

#### متغيرات الدراسة:

تشتمل الدراسة على المتغيرات الآتية:

**المتغير المستقل:** البرنامج التعليمي.

**المتغير التابع:** الأداء المهاري لجميع المهارات قيد الدراسة.

#### التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية بمثابة متطلب أساسي يستند عليه بالتنبؤ بجوانب القصور والضعف والصعوبات في إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية من حيث المنهج وأدوات جمع البيانات لتلاشي الوقوع فيها في ضوء ما أسفرت عنها نتائج الدراسة الاستطلاعية، وتعد بمثابة تغذية راجعة للباحث من حيث مدى نجاعة تطبيق أدوات دراسته والاطمئنان مبدئياً على النتائج المتوقعة، فبعد تحديد عينة مكونة من (7) طالبات من خارج العينة ومن المجتمع نفسه وتم استبعاد 3 من الطالبات لإصابتهن أثناء الأداء، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس تاريخ 2021/8/5.

وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية، كان الهدف منها كما يلي:

1. استعداد عينة الدراسة لتطبيق الاختبارات.
2. سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة، والتأكد من مدى قدرة تنفيذ الاختبارات.
3. مراعاة جاهزية القاعة الرياضية التي تم فيها تطبيق وتنفيذ الاختبارات.
4. الصعوبات التي تواجه تنفيذ الاختبارات وإجتنابها.

5. التأكد من ملائمة المهارات المختارة مع مستوى الطالبات.

6. التأكد من دقة تسجيل البيانات.

7. مراعاة الوقت المستغرق لأداء الإختبارات.

### المعالجات الاحصائية:

ولإجراء المعالجات الاحصائية تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) من خلال تطبيق ما يلي:

- اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test) لتحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) للتأكد من التكافؤ على القياس القبلي ولتحديد الفروق على القياس البعدي لمتغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) للتأكد من معامل الثبات للمتغيرات قيد الدراسة.

## الفصل الرابع عرض النتائج

يتطرق هذا الفصل إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة من خلال الإجابة عن تساؤلاتها، وفيما يلي العرض لهذه النتائج:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات المجموعة التجريبية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

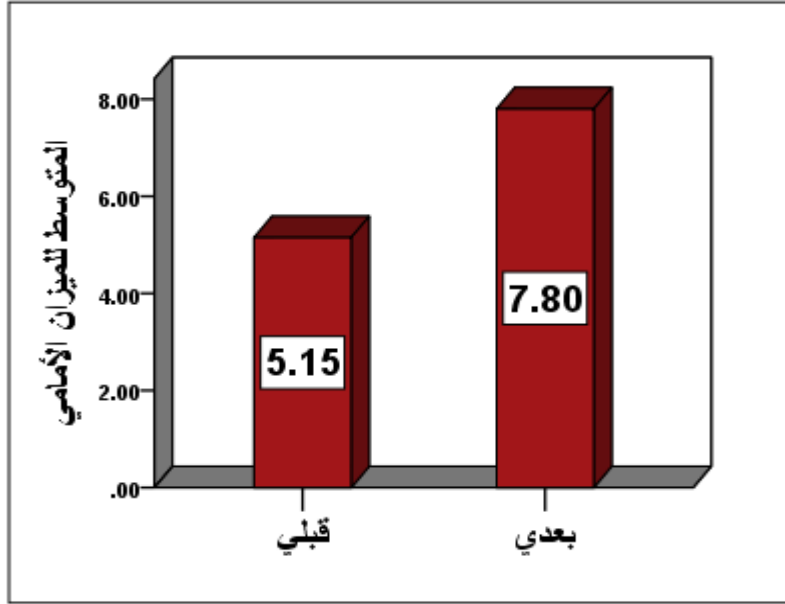
الجدول رقم (4): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات المجموعة التجريبية (ن = 10).

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
51.45	*0.000	13.39	0.54	7.80	0.67	5.15	ميزان أمامي
63.36	*0.000	14.15	0.42	8.25	0.72	5.05	درجة أمامية مكورة
60	*0.000	19	0.70	7.60	0.95	4.75	درجة أمامية طائرة
75	*0.000	9.56	0.72	8.05	1.17	4.60	الوقوف على اليدين
150.79	*0.000	10.59	0.66	7.90	1.42	3.15	الشقلبة الجانبية (العجلة)
109.21	*0.000	14.85	0.44	7.95	0.79	3.80	جملة حركية

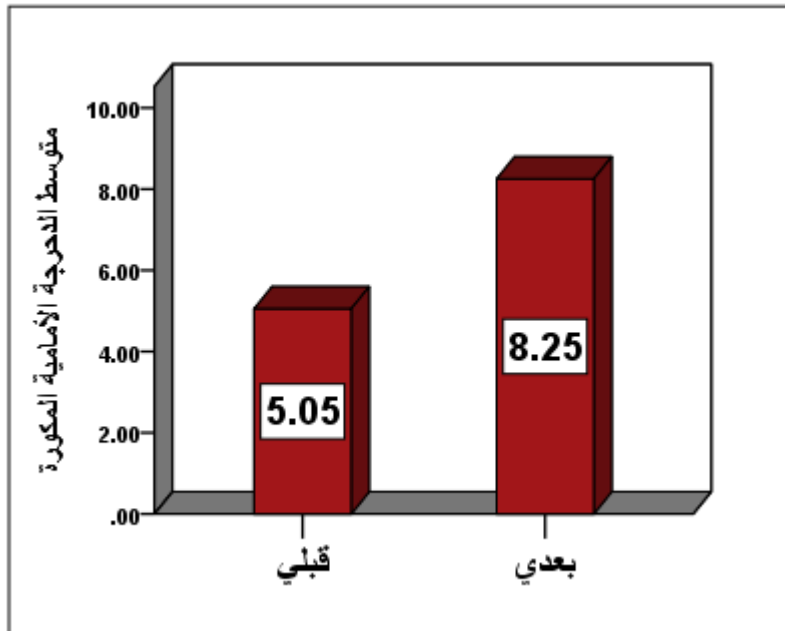
\* مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ ، أقصى درجة للاختبارات (10) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وتدل هذه النتائج على الأثر الإيجابي والفعال للبرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية في تعلم مهارات الحركات الأرضية

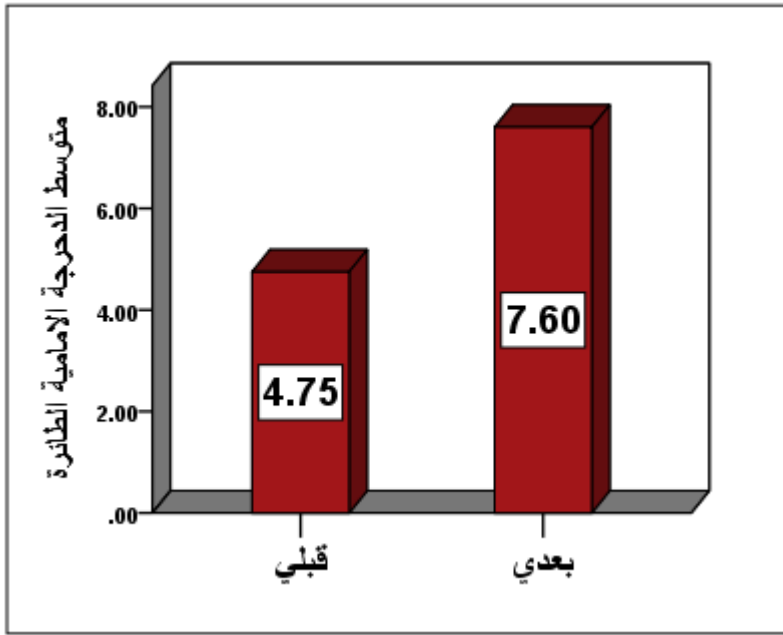
في الجمباز، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن (ميزان أمامي) (51.45%)، درجة أمامية مكورة (63.36%)، درجة أمامية طائرة (60%)، الوقوف على اليدين (75%)، الشقبة الجانبية أو العجلة (150.79%)، جملة حركية (109.21%). والأشكال البيانية (-) تبين ذلك.



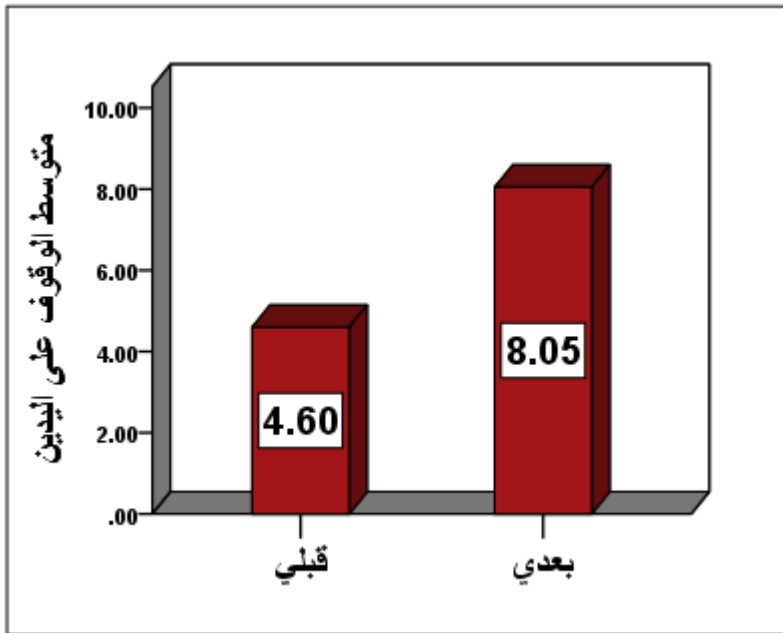
الشكل رقم (1): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (ميزان أمامي) لدى طالبات المجموعة التجريبية.



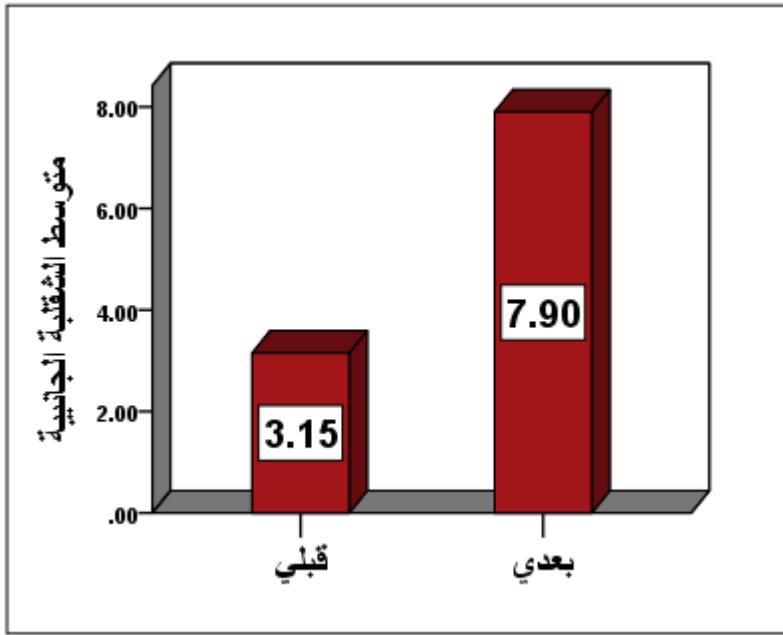
الشكل رقم (2): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (درجة أمامية مكورة) لدى طالبات المجموعة التجريبية.



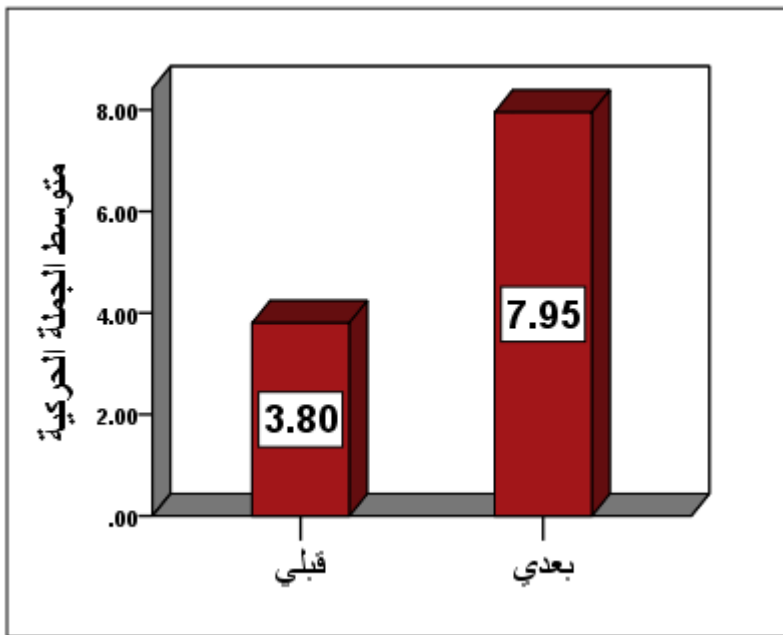
الشكل رقم (3): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (درجة أمامية طائرة) لدى طالبات المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (4): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (الوقوف على اليدين) لدى طالبات المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (5): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (الشقلبة الجانبية أو العجلة) لدى طالبات المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (6): متوسط القياسين القبلي والبعدي للجملة الحركية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات المجموعة الضابطة؟

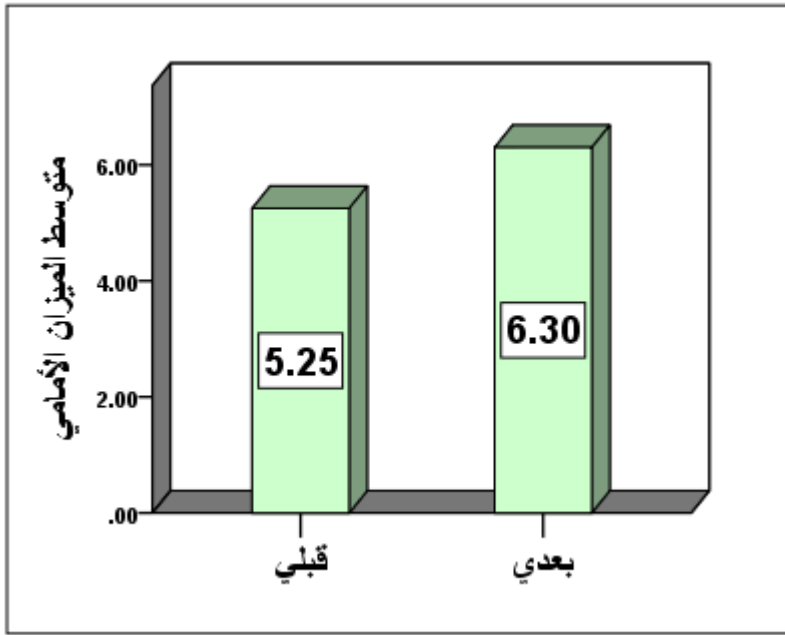
وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات المجموعة الضابطة (ن = 10).

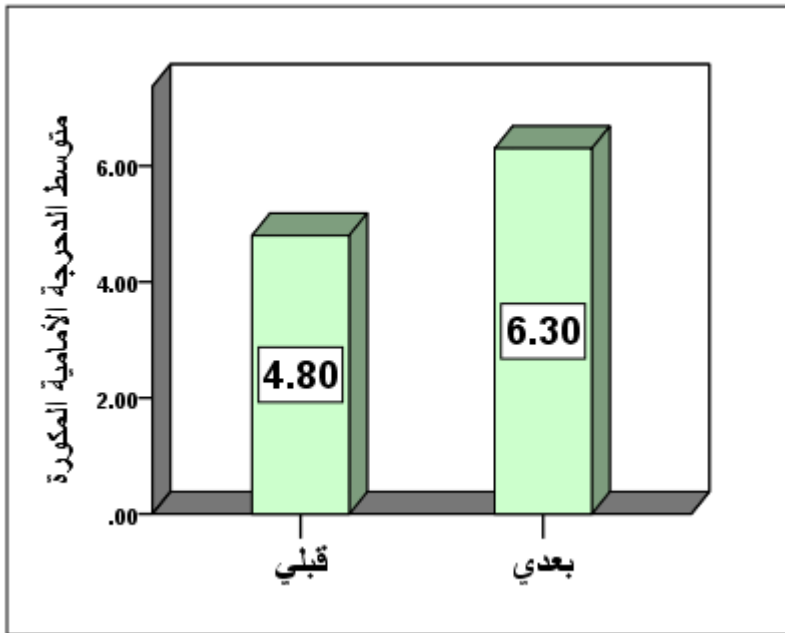
نسبة التحسن %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
20	*0.002	4.36	0.86	6.30	0.86	5.25	ميزان أمامي
31.25	*0.001	5.03	0.82	6.30	0.82	4.80	درجة أمامية مكورة
25.77	*0.015	3	0.77	6.10	0.71	4.85	درجة أمامية طائرة
44.18	*0.000	6.04	0.82	6.20	1.14	4.30	الوقوف على اليدين
95.08	*0.000	8.33	0.69	5.95	1.26	3.05	الشقلبة الجانبية (العجلة)
61.53	*0.000	6.47	0.92	6.30	0.66	3.90	جملة حركية

\* مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، أقصى درجة للاختبارات (10) درجات.

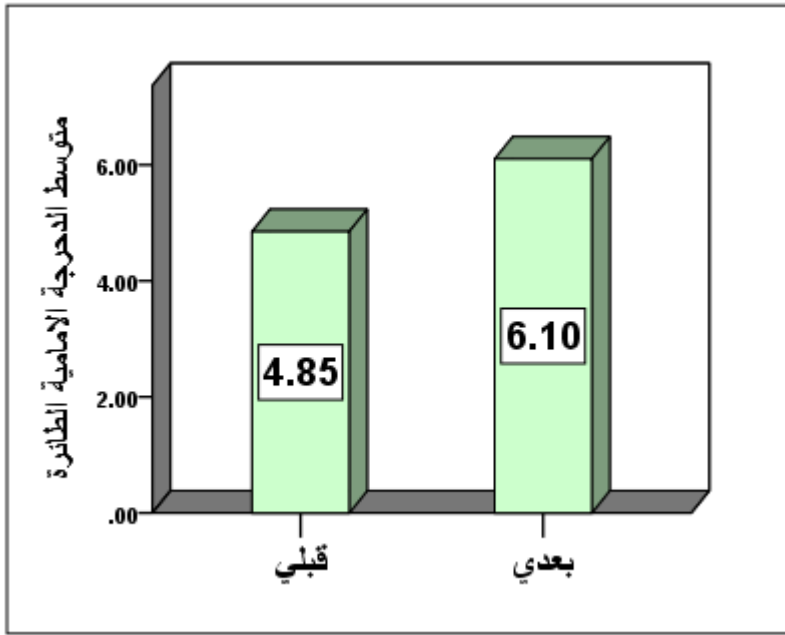
يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة. وتدل هذه النتائج على الأثر الإيجابي والذال للبرنامج التعليمي الاعتيادي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن (ميزان أمامي 20%)، درجة أمامية مكورة (31.25%)، درجة أمامية طائرة (25.77%)، الوقوف على اليدين (44.18%)، الشقلبة الجانبية أو العجلة (95.08%)، جملة حركية (61.53%). والأشكال البيانية (-) تبين ذلك.



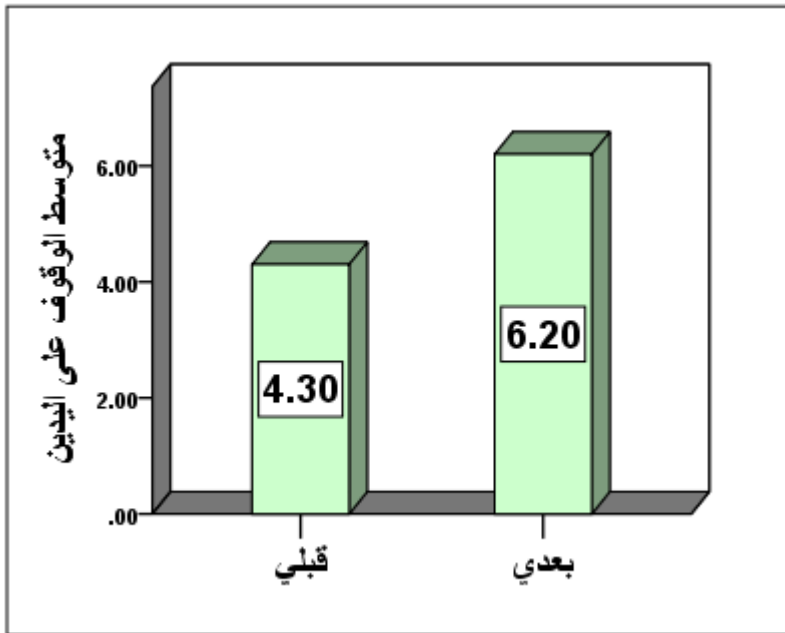
الشكل رقم (7): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (ميزان أمامي) لدى طالبات المجموعة الضابطة.



الشكل رقم (8): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (درجة أمامية مكورة) لدى طالبات المجموعة الضابطة.



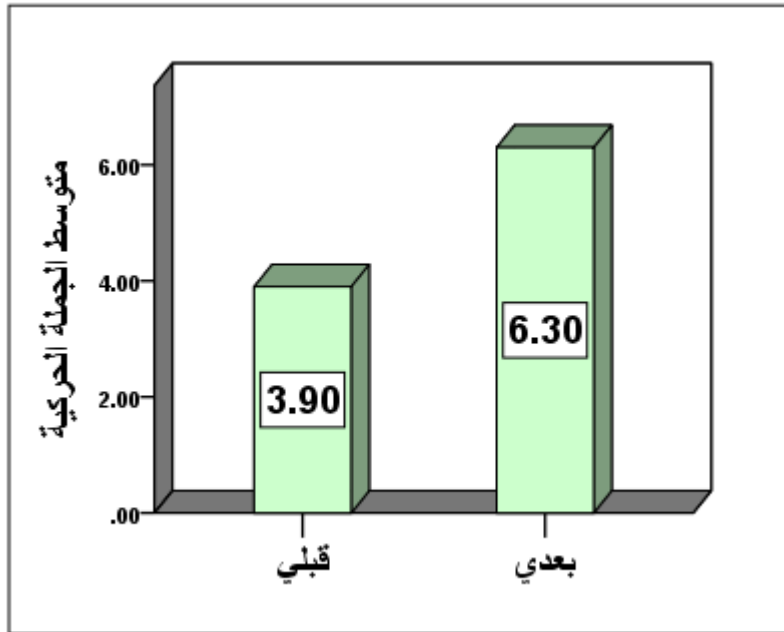
الشكل رقم (9): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (درجة أمامية طائرة) لدى طالبات المجموعة الضابطة.



الشكل رقم (10): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (الوقوف على اليدين) لدى طالبات المجموعة الضابطة.



الشكل رقم (11): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة (الشقلبة الجانبية أو العجلة) لدى طالبات المجموعة الضابطة.



الشكل رقم (12): متوسط القياسين القبلي والبعدي للجملة الحركية لدى طالبات المجموعة الضابطة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على القياس البعدي في بعض مهارات الحركات الارضية بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة؟

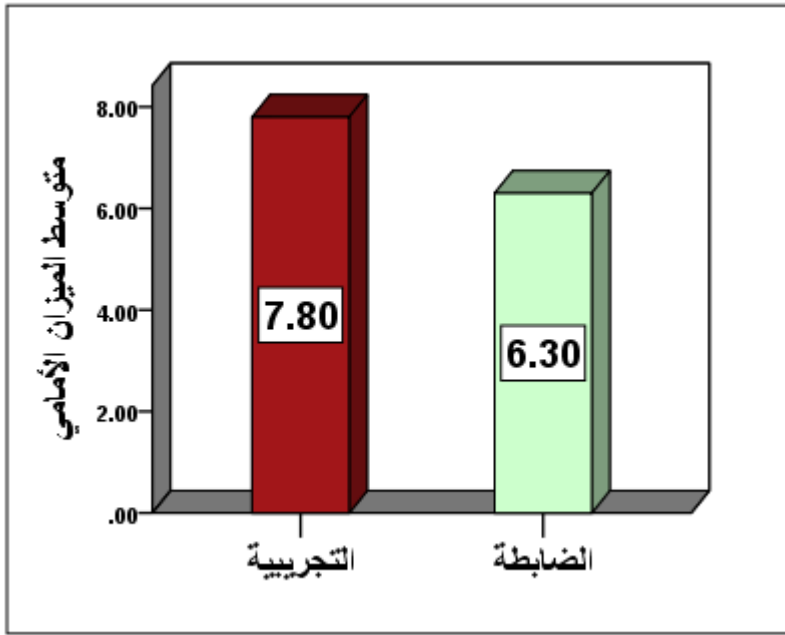
وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test)، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي في بعض مهارات الحركات الارضية بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 20).

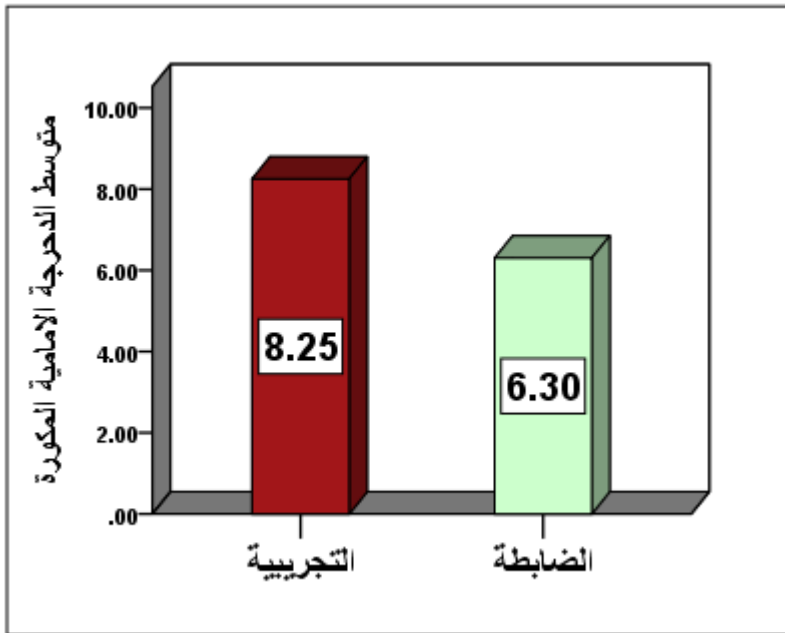
مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 10)		التجريبية (ن = 10)		المجموعة المتغيرات المهارية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.000	4.69	0.86	6.30	0.54	7.80	ميزان أمامي
*0.000	6.66	0.82	6.30	0.42	8.25	درجة أمامية مكورة
*0.000	4.55	0.77	6.10	0.70	7.60	درجة أمامية طائرة
*0.000	5.33	0.82	6.20	0.72	8.05	الوقوف على اليدين
*0.000	6.49	0.69	5.95	0.66	7.90	الشفلة الجانبية (العجلة)
*0.000	5.13	0.92	6.30	0.44	7.95	جملة حركية

\* مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، أقصى درجة للاختبارات (10) درجات.

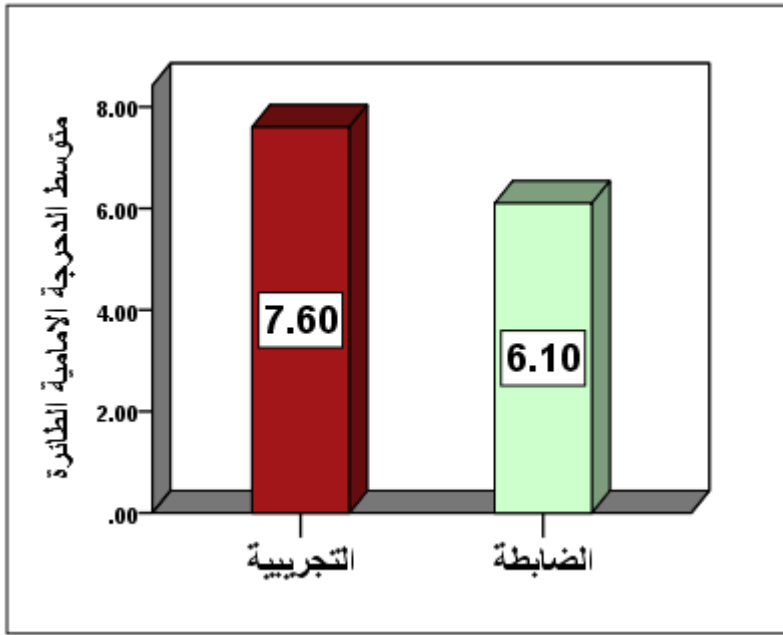
يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) على القياس البعدي في جميع مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد الدراسة بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح طالبات المجموعة التجريبية، ومثل هذه النتائج تؤكد على أفضلية البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز مقارنة مع البرنامج التعليمي التقليدي (الاعتيادي)، والأشكال البيانية (-) تبين ذلك.



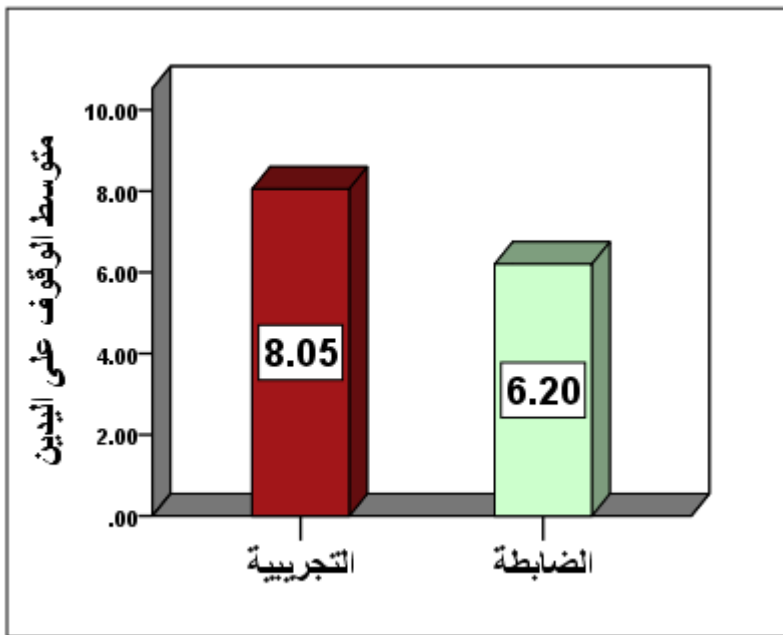
الشكل رقم (13): متوسط القياس البعدي لمهارة (ميزان أمامي) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.



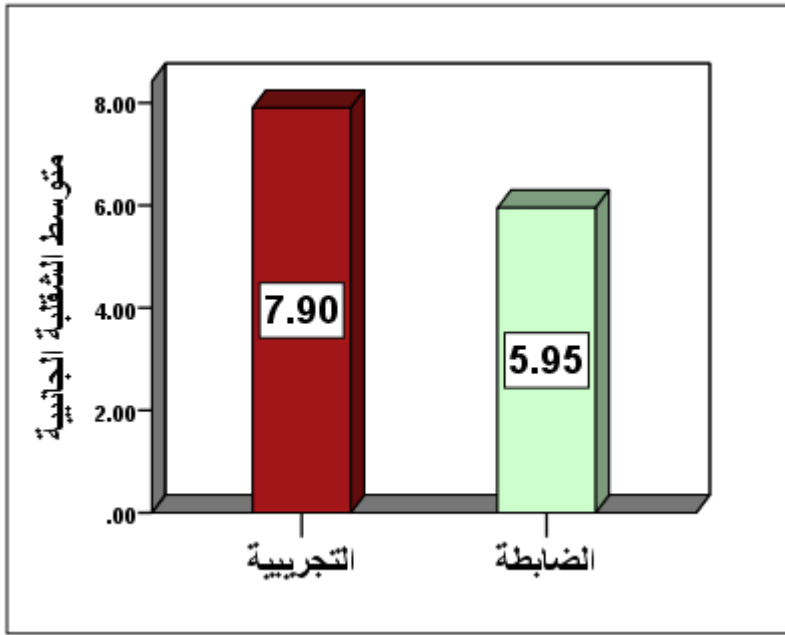
الشكل رقم (14): متوسط القياس البعدي لمهارة (درجة أمامية مكورة) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.



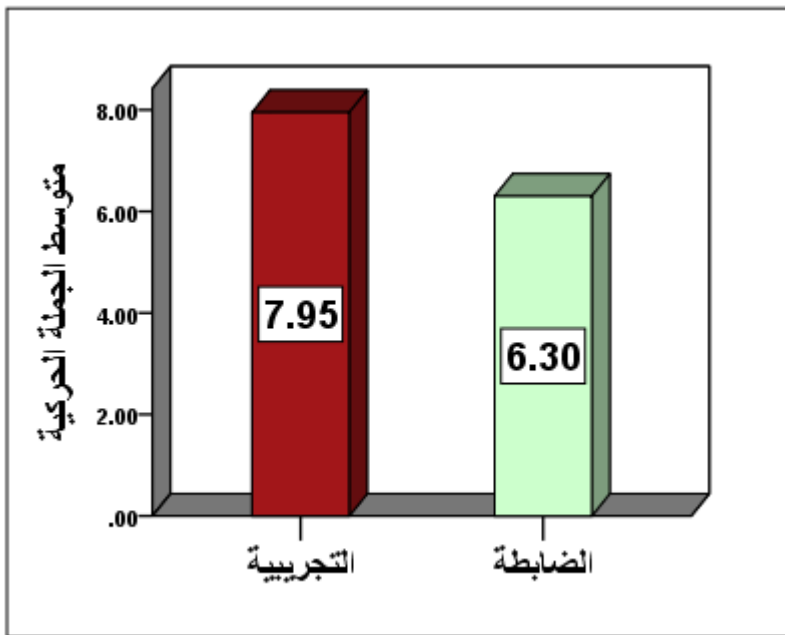
الشكل رقم (15): متوسط القياس البعدي لمهارة (درجة أمامية طائرة) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (16): متوسط القياس البعدي لمهارة (الوقوف على اليدين) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (17): متوسط القياس البعدي لمهارة (الشقبة الجانبية أو العجلة) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (18): متوسط القياس البعدي للجملة الحركية لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات الحركات الأرضية لدى طالبات المجموعة التجريبية؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وتدل هذه النتائج على الأثر الإيجابي والبدال للبرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن (ميزان أمامي) (51.45%)، درجة أمامية مكورة (63.36%)، درجة أمامية طائرة (60%)، الوقوف على اليدين (75%)، الشقلبة الجانبية أو العجلة (150.79%)، جملة حركية (109.21%).

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود الى استخدام الوسائل التعليمية والأدوات المساعدة ويؤكد على ذلك دراسة التميمي ومهاوي (2018)، حيث استخدموا برنامج تعليمي باستخدام وسائل مساعدة، وثبت فاعلية استخدام الوسائل المساعدة في تعليم المهارات قيد البحث وظهر ذلك من خلال تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

## ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات الحركات الأرضية لدى طالبات المجموعة الضابطة؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة. وتدل هذه النتائج على الأثر الإيجابي والدال للبرنامج التعليمي الاعتيادي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن على النحو الآتي:

(ميزان أمامي (20%)، درجة أمامية مكورة (31.25%)، درجة أمامية طائرة (25.77%)، الوقوف على اليدين (44.18%)، الشقلبة الجانبية أو العجلة (95.08%)، جملة حركية (61.53%))، وترى الباحثة أن التحسن عند أفراد المجموعة الضابطة طبيعي، ولكن نلاحظ التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية كان أكثر وذلك بسبب إدخال وسائل تعليمية مساعدة لبعض مهارات الحركات الأرضية تسهل وتطور في الأداء، وهذا يتفق مع كثير من الدراسات مثل دراسة كل من (التميمي، 2015)، (عباس، 2019)، (عبد الواحد، 2021)، والتي من أهم النتائج التي توصل إليها الباحثين انه قد ثبت فاعلية استخدام الوسائل المساعدة التي ساعدت في تعلم المهارة بشكل افضل وكان له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء والتقليل من الخوف والتردد.

## ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على القياس البعدي في بعض مهارات الحركات الأرضية بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) على القياس البعدي في جميع مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد الدراسة بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح طالبات المجموعة التجريبية، ومثل هذه النتائج

تؤكد على أفضلية البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز مقارنة مع البرنامج التعليمي التقليدي (الاعتيادي).

حيث كانت نسبة المتوسط للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة كالآتي:

نتائج المجموعة التجريبية: (ميزان أمامي (7.80)، والدرجة الأمامية المكورة (8.25)، الدرجة الأمامية الطائرة (7.60)، الوقوف على اليدين (8.05)، الشقبة الجانبية "العجلة" (7.90)، والجملة الحركية (7.95))، بينما نسبة المتوسط للقياس البعدي للضابطة: (ميزان أمامي (6.30)، والدرجة الأمامية المكورة (6.30)، الدرجة الأمامية الطائرة (6.10)، الوقوف على اليدين (6.20)، الشقبة الجانبية "العجلة" (6.20)، والجملة الحركية (6.30)).

وتدل النسب السابقة للمجموعتين التجريبية والضابطة الأثر الايجابي للبرنامج المستخدم ولصالح المجموعة التجريبية التي تم تطبيق الدراسة عليها.

وترى الباحثة أن التحسن في متغيرات الدراسة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة، ويرجع ذلك إلى تنفيذ المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي كما هو موضح في الملحق رقم (1)، وسجلت نسب تحسن أفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا يعود إلى البعد عن التقليدية في العملية التعليمية وطبيعة (الوسائل والأدوات المستخدمة)، وتفق على البرنامج التقليدي المتبع والذي أثر بشكل ايجابي ولكن بشكل محدود بسبب تركيزه على تعليم المهارات الحركية دون وجود وسيط ووسيلة مساعدة تطوّر من حركات الجمباز بشكل أسرع وأكثر متعة وفاعلية وإدخال الأدوات في عملية التعليم مثل (الصور والفيديوهات والاندماج الايجابي بين الطالبات مع بعضهن البعض ومع المدرس)، بينما المجموعة الضابطة تعتمد على الطريقة التقليدية في التدريب والتعليم، وأكد ذلك كل من عبد الواحد (2021)، ودراسة المطارنة (2020)، ودراسة عباس (2019)، ودراسة التميمي ومهاوي (2018)، ودراسة عبد الحق (2011)، حيث أظهرت نتائج دراستهم تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وتأثير الوسائل المساعدة في العملية التعليمية.

## الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها تستنتج الباحثة:

1. أن البرنامج التعليمي بإستخدام الأدوات المساعدة له أثر ايجابي على تطوير الأداء المهاري لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية\_جنين.
2. أن البرنامج التعليمي المتبع والبرنامج التعليمي التقليدي أدى الى التحسن في الأداء، ولكن تفوق البرنامج التعليمي المتبع بنسبة كبيرة على البرنامج التقليدي.
3. إن إدخال الوسائل والأدوات التعليمية في البرنامج التعليمي المقترح ساعد في عدم التردد أثناء أداء المهارات.

## التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بما يلي:

1. إستخدام الوسائل التعليمية المساعدة المرفقة في البرنامج التعليمي المقترح لدى طالبات تخصص التربية الرياضية والمدارس ولاعبي الجمباز.
2. إجراء بحوث ودراسات مشابهة للدراسة الحالية على باقي المهارات الفردية الأخرى لدراسة فاعلية البرنامج التعليمي المقترح.
3. إجراء بحوث ودراسات مشابهة للدراسة الحالية على كلا الجنسين.
4. تشجيع أعضاء التدريس في المدارس والجامعات بإقتراح برامج تعليمية مساعدة لتعلم المهارات بطرق ووسائل مساعدة.
5. إمكانية إستخدام البرنامج التعليمي المتبع في الدراسة لدى الجامعات، والمدارس، والنوادي الرياضية، والتي يلعب دور هام في تحسن أداء مهارات الجمباز.

## قائمة المصادر المراجع

### المراجع العربية:

1. أحمد، مرفت كمال. (2003) تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس حركية، في بعض المتغيرات الكينمائية ومستوى الاداء للشقلبة الخلفية على اليدين لجهاز الحركات الأرضية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الاسكندرية، مصر.
2. اديل، سعد شنودة ومنصور، سامية فرغلي. (1999). الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات، الطبعة الأولى، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
3. التيمي، حيدر. مهاوي، حسن (2018). تأثير برنامج تعليمي باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارتي القفز فتحا وضما على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
4. التيمي، حيدر (2015). تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز حصان القف. مجلة ميسان لعلوم التربية الرياضية، جامعة ميسان، ميسان، العراق.
5. الصباغ، أسامة. (2001). كل شيء عن رياضة الجمباز للرجال. الرياض: مكتبة العبيكان للطباعة والنشر، السعودية.
6. الشاذلي، أحمد فؤاد والحرز، محمود. (2000). الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمباز. الجزء الأول، والجزء الثاني، منشورات ذات السلاسل، الكويت.
7. الشاذلي، احمد فؤاد وشحاتة، احمد. (1983). فن الحركات الأرضية للجمباز، دار المعارف، القاهرة.
8. الجداوي، احمد. (1995). رياضة الجمباز، مطبعة الاستقلال الكبرى، القاهرة.

9. المطارنة، ليث عدنان. (2020). تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز. المجلة الأردنية للعلوم التربوية، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، الأردن.
10. القانون الدولي للجمباز الفني، (2013)، ترجمة وإعداد صالح مجيد الغزاوي.
11. ابو العلا احمد عبد الفتاح والدروبي احمد عمد. (1986). اختبار انتقاء الموهوبين في الرياضة، المركز القومي للبحوث عالم الكتاب، القاهرة.
12. أبو شمة، هبة سليم. (2014). أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية. مجلة النجاح للعلوم الإنسانية، نابلس، فلسطين.
13. أبو عودة، محمد حسين عبدالله. (2009). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم المناهج وطرق التدريس، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
14. برهم، عبد المنعم سليمان. (1995). موسوعة الجمباز العصرية، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. بزاري، نوال. (2001). قواعد التقويم للجمباز الفني للسيدات، مطبعة سوريا، دمشق.
16. بني حمدان، سالم احمد. (2012). الجمباز الفني من الألف إلى الياء، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر. الأردن.
17. بني عطا، أحمد، عبدالسلام جابر (2018). أثر برنامج تعليمي للإيقاع الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز (دراسات - العلوم التربوية). مجلة الجامعة الأردنية للأبحاث، الجامعة الأردنية.

18. جاري، هدى وعبد الرازق، زينة وحسين، عايدة. (2013). الاسس الفنية والميكانيكية لجمناستك الفني للسيدات، مطبعة المجتمع الغربي للنشر والتوزيع، مصر.
19. حسين العلي، عامر فاخر شغاتي؛ البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية: (المكتبة الوطنية، بغداد، 2006).
20. حسين، علي عبد الحسن. (2011). تأثير استخدام جهاز الدوالب الدوار في تطوير أهم المتغيرات البيوكينماتيكية والأداء الفني لقفزة الالدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 3، العراق.
21. حنتوش، معيوف وآخرون. (1997). المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، العراق.
22. ساجت صالح، وفرحان وعد، ومصالح حسين. (2013). أثر استخدام أسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه في تعلم مهارة التهديف من الحركة بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، العراق.
23. شوكت، هلال عبد الرازق، وآخرون (1991): الإعداد الفني والخططي بالتنس، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
24. عادل، عبد البصير علي. (1998). النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
25. عبد الواحد، أميرة مخلوف (2021). تأثير وسائل تعليمية مقترحة في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية وفق الأسلوب التنافسي لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي. مجلة بحوث الشرق الأوسط، بغداد، العراق.

26. عبد الحق، عماد. (2004). الكفايات التعليمية الأساسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية للمرحلة الأساسية في محافظة نابلس، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد (5) العدد (2)، البحرين.
27. عبد الحق، عماد. (2006). مستوى الإدراك الحس حركي نسبة الى مستوى انتاج القوة العضلية في بعض الاختبارات البدنية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد (7) العدد (3)، البحرين.
28. عبد الحافظ سلامة. (1998). مدخل إلى تكنولوجيا التعليم. الأردن: الطبعة الثانية، دار الفكر.
29. عباس، ممدوح طه (2019). تصميم بعض الوسائل التعليمية المتنوعة كمثيرات في تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال بعمر (9) سنوات. مجلة علوم التربية، جامعة بابل، بابل، العراق.
30. عبيدي، صائب عطية. (1985). الجمناستيك، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
31. علي، عادل عبد النصير. (2004). الجمباز الفني بنين وبنات. الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
32. فاروز، صباح السيد وشحاتة، محمد ابراهيم. (2007). دليل الجمباز الفني "انسات" المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الاسكندرية.
33. مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 19، العدد 1، صفحة 519-538، غزة، فلسطين.
34. محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر، القاهرة، (2003).

1. Aleksander, I gnjatovic Dragan, Radovanovic. Ratko, Stankovic, (2007) **Influence of strength training program on isometric muscle strength In young athletes**, I gejatovic Aleksander Nis, Serb Faculty of Sport and physical Education Koste Stamenkovica.
2. James, yaggi A. Cambell, Brain M. (2006). **Journal of strength and Conditioning Research** 20 (2):422-428.
3. Ionut Corlaci (2014): **Efficiency in the Artistic Training of the Beginners Groups in the mens Artistic Gymnastics**, 117.
4. Bormann. (1978). **Effects of Computer Assisted Initiation On Both Student Perceptions Of Instructional Method** EDD. Thesis. University Of Alboma, PA1 A59, 109, P3322.

## الملاحق

### ملحق رقم (1)

#### البرنامج التعليمي بعد التحكيم

الأسبوع الأول (الوحدة 1-2-3) المهارة التعليمية: الميزان الأمامي. أهداف الوحدة التعليمية: أن تؤدي الطالب اتمهارة الميزان الأمامي. زمن الوحدة: (50 دقيقة)					
الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات.  _احماء عام: جري خفيف. _احماء خاص: رأس, يدين, حوض, رجلين. _إطالة عضلية. _تمرين التوازن: الوقوف على قدم واحدة, الوقوف من وضع الجلوس دون استخدام اليدين).	2 د  8 د			_ التزام الطالبات بالتعليمات المطلوبة.
الجزء الرئيسي	الجزء التعليمي	10 د	شرح بواسطة استخدام اداة (السلم) تساعد في تسهيل أداء المهارة المطلوبة بالإضافة	شرح الخطوات الفنية والتعليمية للمهارة.	- مراعاة استخدام كافة الطالبات للأدوات المساعدة. - مراعاة النظام وتعليمات المحاضرة. - مراعاة الأمان والسلامة

		لمشاهدة الخطوات الفنية والمهارة ككل من خلال الفيديو والصور .			
	تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية للمهارة التي شرحت .	البدء بأداء المهارة وإستخدام الأدوات المساعدة للتغلب على نقاط الضعف وتكوين التغذية الراجعة من خلال ملاحظة الفيديو والصور	20 د	<p>تقوم الطالبات بتطبيق المهارة التي شرحت بخطواتها الفنية .</p> <p>أداء المهارة أمام الزميل وتصحيح الأخطاء .</p> <p>مساعدة الطالبات في تصحيح الأخطاء وبطريقة استخدام الأدوات المساعدة .</p>	الجزء التطبيقي
الانصراف بنظام وهدوء .			10 د	تمارين التهدئة الاستعداد للانصراف	الجزء الختامي

الأسبوع الثاني ( الوحدة 4-5-6 )

المهارة التعليمية: الدرجة الامامية المكورة

أهداف الوحدة التعليمية: ان تؤدي الطالبات مهارة الدرجة الامامية المكورة.

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات _ احماء عام:جري خفيف, جري الجانبي مع تحريك الذراعين. _ احماء خاص:رأس,يدين,حوض,رجلين. _ إطالة عضلية. _ (التكور والتدحرج للأمام والخلف, التكور والتدحرج للأمام والخلف مع تعليم الوقوف بعد التدحرج, نفس التمرين السابق مع مد الرجلين بمستوى افقي اعلى الرأس).	2 د 8 د			_ التقيد بعوامل الأمان والسلامة.
الجزء الرئيسي	الجزء التعليمي	10 د	شرح الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدرجة الامامية المكورة بإستخدام الفيديو التفاعلي.	شرح الخطوات الفنية للمهارة المطلوبة.	_ تلتزم جميع الطالبات بتعليمات المحاضر من خلال التدرج في تطبيق المهارة بالخطوات المطلوبة.
	الجزء التطبيقي	20 د	تعريف الطالبات بالأدوات المستخدمة وطريقة	البدء بتطبيق الخطوات الفنية	_ الالتزام بالأمان والسلامة _ التدرج في تطبيق الخطوات

<p>ويتوجيه الباحثة وإشرافها. _ تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة.</p>	<p>بالتدرج والاستعانة بالخطوات التعليمية من أجل تطبيق المهارة.</p>	<p>الاستخدام بالإضافة للاستعانة بالفيديو والصور لتطبيق المهارة وتصحيح الأخطاء الواردة.</p>		<p>_تطبيق أساسيات المهارة بكل من خطواتها الفنية والتعليمية.</p>	
<p>الانصراف بهدوء بعد إرجاع الأدوات المستخدمة</p>			<p>10 د</p>	<p>إطالة للعضلات العاملة والاستعداد للانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الأسبوع الثالث ( الوحدة 7-8-9)

المهارة التعليمية: الدرجة الأمامية الطائرة.

أهداف الوحدة التعليمية: أن تؤدي الطالبات مهارة الدرجة الأمامية الطائرة.

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات _احماء عام: جري خفيف مع تحريك الذراعين والرجلين. _احماء خاص: رأس, يدين, حوض, رجلين. _إطالة عضلية. _ (تمارينات رشاقة: القرفصاء: الجلوس كأنَّ الشخص على كرسي، ثم القيام مع الحفاظ على استقامة الجذع, وقوف) الجري الزجزاجي).	2 د 8 د			_ التقيد بعوامل الأمان والسلامة. _ التأكيد على النظام.

<p>_ التأكيد على تركيز الطالبات على أداء النموذج.</p>	<p>شرح الخطوات الفنية للمهارة بالتسلسل والخطوات التعليمية الممكنة.</p>	<p>- البدء بعرض خطوات المهارة عن طريق الفيديو والصور. - التعريف بالأدوات المساعدة المستخدمة وطريقة استخدامها بالشكل الصحيح من خلال عمل نموذج.</p>	<p>10 د</p>	<p>_ البدء بشرح المهارة بشكل عام بخطواتها الفنية والتعليمية. _ البدء بعرض نموذج للمهارة بشكل كامل مع عرض الطرق المساعدة.</p>	<p>الجزء التعليمي</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>
<p>- مراعاة تطبيق كافة الطالبات للمهارة. - مراعاة استخدام الأدوات بشكل منظم ومراعاة عوامل الأمان والسلامة.</p>	<p>البدء بتطبيق الخطوات الفنية للمهارة بالتدرج وعمل الخطوات التعليمية.</p>	<p>بتطبيق اجزاء المهارة والاستعانة بالصور والفيديو واستخدام الأدوات المساعدة من اجل تحسين الأداء.</p>	<p>20 د</p>	<p>_مراجعة المهارة السابقة. _ البدء بتطبيق المهارة من خلال التسلسل في الخطوات الفنية والتعليمية المشروحة والتركيز على تحسين نقاط الضعف الواردة في الأداء.</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>	
<p>الانصراف بهدوء.</p>			<p>10د</p>	<p>_ تمارين التهيئة.</p>		<p>الجزء الختامي</p>

الأسبوع الرابع (الوحدة 10-11-12)

المهارة التعليمية: مراجعة مهارة الدرجة الأمامية المكورة والطائرة.

أهداف الوحدة التعليمية: ان تتدرج الطالبات على المراتب وبطريقة صحيحة.

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الجزء التنظيمي	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الزمن	المحتوى	الهدف
التقيد بعوامل الأمان والسلامة.			2 د 8 د	<p>التأكيد على الحضور للطالبات.</p> <p>احماء عام: جري خفيف والقفز بنفس المكان.</p> <p>احماء خاص: رأس، يدين، حوض، رجلين.</p> <p>إطالة عضلية.</p> <p>تمرين (فتح وضم الرجلين).</p> <p>تمارين اطالة خاصة بالرقبة (يمين شمال وبشكل دائري)، خاص بالذراعين والكتف (تحريك الذراعين بشكل دائري وعكس الاتجاه، شبك الذراعين عاليا خلف الرأس والضغط يمين شمال) خاص بالجذع (ميل الجذع جانباً)، خاص بالرجلين (الطعن الجانبي بالتبادل).</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>تسجيل الحضور</p> <p>الاحماء</p>
<p>تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة.</p> <p>مراعاة التزام الطالبات بتعليمات المحاضرة.</p>	<p>اعادة شرح الخطوات الفنية والتعليمية للطالبات.</p>	<p>عرض فيديوهات وصور جديدة للمهارات المستهدفة سواء بالتوقف عند كل نقطة او بالعرض البطيء</p>	10 د	<p>- التذكير بالخطوات الفنية والتعليمية المعمول بها.</p> <p>- عرض نموذج على الطالبات.</p> <p>- ذكر الأخطاء الشائعة.</p>	<p>الجزء الرئيسي</p> <p>الجزء التعليمي</p>

<p>الالتزام بالأمان والسلامة مراعاة التطبيق من خلال العمل الجماعي لكل الطالبات وبتوجيه المعلم وإشرافه.</p>	<p>البداء بعمل الخطوات الفنية وعمل الخطوة التعليمية الممكنة.</p>	<p>البداء باستخدام الأدوات المساعدة للوصول لأفضل مستوى مهاري ممكن من خلال التدرج في التدريب على الخطوات الفنية بالإضافة للاستعانة بالفيديو والصور المعروضة التي تسهل من فهم المهارة.</p>	<p>20 د</p>	<p>الطلب من بعض الطالبات عمل نموذج للمهارات حسب ما تم شرحه من قبل المدرس. الطلب من الطالبات المشاهدات للمهارة بتصحيح الأخطاء الواردة وعملها بالشكل الصحيح سواء باستخدام الأدوات المساعدة أو بعمل خطوة تعليمية ربط المهارتين معاً.</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>	
<p>الانصراف بهدوء</p>			<p>10 د</p>	<p>تمارين التهيئة. الاستعداد للانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي</p>	

الأسبوع الخامس (الوحدة 13-14-15)

المهارة التعليمية: الوقوف على اليدين.

أهداف الوحدة التعليمية: أن تتعلم الطالبات مهارة الوقوف على اليدين.

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات _ احماء عام: جري خفيف مع ملامسة الارض باليدين. _ احماء خاص: رأس يدين, حوض, رجلين. _ إطالة عضلية. _ الجري في المكان, وتمارين (Jacks) (Jumping). _ تمارين لتقوية اليدين (تمرين الضغط, دفع الذراعين بواسطة الحيط, حمل اوزان).	2 د 8 د			_ النظام. _ التقيد بعوامل الأمان والسلامة
الجزء الرئيسي	_ شرح المهارة بخطواتها الفنية. _ ويتم شرح كيفية أداء الخطوات التعليمية بالتسلسل الفني للمهارة . _ عمل نموذج للمهارة.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الادوات المساعدة والصور والفيديو التفاعلي.	شرح الخطوات الفنية بالتدرج بالإضافة لشرح الخطوات التعليمية. _ تلتزم جميع الطالبات بالمطلوب.	
الجزء التطبيقي	_ مراجعة المهارة السابقة. _ تبدأ الطالبات بعمل الخطوات الفنية المذكورة. _ الوقوف عند نقاط الضعف ومعالجتها بعمل خطوة تعليمية او باستخدام اداة.	20 د	- البدء بأداء الخطوات الفنية المذكورة ومعالجة الأخطاء او نقاط الضعف باستخدام الأداة الممكنة او بملاحظة الصور والفيديو.	- تطبيق الطالبات للمهارة بالخطوات الفنية وعمل الخطوات التعليمية اللازمة.	_ يتم التطبيق وبتوجيه الباحثة وإشرافها.
الجزء الختامي	_ تمارين التهدئة.	10 د			_ تعويد الطالبات على التعاون.

الأسبوع السادس (الوحدة 16-17-18 )

المهارة التعليمية: الشقلبة الجانبية على اليدين(العجلة)

أهداف الوحدة التعليمية: ان تؤدي الطالبات مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين(العجلة) .

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات  _احماء عام:جري خفيف وجري متعرج بين الاقماع. _احماء خاص:رأس,يدين,حوض,رجلين. _إطالة عضلية. _جثو -رفع الذراعين عاليا- ميل الذراعين جانبا على الارض بشكل افقي.	2 د  9 د			_ التقيد بعوامل الأمان والسلامة
الجزء الرئيسي	الجزء التعليمي	10 د	الشرح عن طريق استخدام الصور والفيديو وشرح طريقة استخدام الأدوات المساعدة	شرح الخطوات الفنية والتعليمية للمهارة.	_ التزام جميع الطالبات بالتعليمات المطلوبة من المحاضرة.
	الجزء التطبيقي	20 د	عمل الخطوات الفنية المذكورة, من اجل التمكن منها بالإضافة لمرعاة الفيديو والصور لكسب التغذية الراجعة.	- تطبيق الخطوات الفنية المذكورة وعمل الخطوات التعليمية المساعدة.	_ الالتزام بالنظام و مراعاة عوامل الأمان والسلامة.
الجزء الختامي	-تمارين التهدئة _ (إطالة) _ الاستعداد للانصراف	9 د			الإنصراف بنظام.

الأسبوع السابع ( الوحدة 19-20-21)

المهارة التعليمية: مراجعة مهارة الوقوف على اليدين والشقبة الجانبية(العجلة).

أهداف الوحدة التعليمية: ان تصل الطالبات لأفضل مستوى مهاري ممكن في تعلم مهارة الوقوف على اليدين والشقبة الجانبية(العجلة).

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات, تقعد الزي الرياضي. _احماء عام:جري خفيف مع تحريك الذراعين والرجلين. _احماء خاص:رأس يدين,حوض,رجلين. _اطالة عضلية. _ تمارين للذراعين بصفة خاصة.	2 د 8 د			_ الالتزام وتتمية السلوك الرياضي الجيد.
الجزء الرئيسي	- التذكير بالخطوات الفنية والتعليمية المعمول بها. - عرض نموذج على الطالبات. - ذكر الأخطاء الشائعة.	10 د	عرض فيديوهات وصور جديدة للمهارات المستهدفة سواء بالتوقف عند كل نقطة او بالعرض البطيء	اعادة شرح الخطوات الفنية والتعليمية للتابعات.	_تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات.المخصصة للوحة.
الجزء التطبيقي	_ الطلب من بعض الطالبات عمل نموذج للمهارات حسب ما تم شرحه من قبل المدرس. - الطلب من الطالبات المشاهدات للمهارة بتصحيح الاطاء الواردة وعملها بالشكل الصحيح سواء باستخدام الادوات المساعدة او بعمل خطوة تعليمية	20 د	_ البدء باستخدام الأدوات المساعدة للوصول لافضل مستوى مهاري ممكن من خلال التدرج في التدريب على	- البدء بعمل الخطوات الفنية وعمل الخطوة التعليمية الممكنة.	_ التأكيد على تصحيح الأخطاء. _التغذية الراجعة.

		الخطوات الفنية بالإضافة للاستعانة بالفيديو والصور المعروضة التي تسهل من فهم المهارة.		- ربط المهارات معاً.		
إرجاع الأدوات الى أماكنها.			10 د	لعبة صغيرة. تمارين تنفسية.	الجزء الختامي	

الأسبوع الثامن (الوحدة 22-23-24)

المهارة التعليمية: مراجعة عامة للمهارات وتقييم الأداء.  
الوحدة التعليمية: ان تؤدي الطالبات المهارات السابقة وبنقان عالي.  
زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الجزء التنظيمي	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الزمن	المحتوى	الهدف	
<p>_ التقيد بعوامل الأمان والسلامة.</p> <p>_ الاحترام والالتزام.</p>			<p>2 د</p> <p>8 د</p>	<p>_ تسجيل الحضور والغياب للطالبات.</p> <p>_ احماء عام: الجري عكس الاشارة من الانتشار الحر.</p> <p>_ احماء خاص: رأس يدين, حوض, رجلين.</p> <p>_ إطالة عضلية.</p> <p>_ تمرينات التوافق العصبي العضلي بصفة خاصة, وتمرينات لعناصر اللياقة البدنية " المرونة والرشاقة والقوة والتحمل".</p>	<p>تسجيل الحضور</p> <p>الاحماء</p>	الجزء التمهيدي
<p>_ تلتزم جميع الطالبات بالتعليمات المطلوبة.</p>	عمل نموذج امام الطالبات.	استخدام الأدوات المساعدة لكل المهارات المطلوبة.	10 د	<p>_ عرض المهارات بشكل نموذجي.</p> <p>_ التشكيل المناسب داخل قاعة الجميز, والانتقال من مهارة الى اخرى.</p>	الجزء التعليمي	الجزء الرئيسي
<p>_ تقديم بعض النصائح والإرشادات.</p> <p>_ المتابعة وتصحيح</p>	تطبيق جميع الطالبات لكل المهارات الواردة.	تطبيق جميع الطالبات لكل المهارات الواردة مع	20 د	<p>_ تقسيم الطالبات الى مجموعات وكل مجموعة تمارس مهارة متنوعة ثم تبديل كل مجموعة مع عقارب الساعة.</p> <p>- التدريب على المهارات من خلال زيادة التكرار او درجة الصعوبة</p>	الجزء التطبيقي	

الأخطاء .		مراعاة التدريب وزيادة الصعوبة.		_ تطبيق كل طالبة جملة حركية تتناسب مع الحركات التي تم تعلمها والتدريب عليها. _ تقييم الطالبات بعد أداء الجملة.		
الانصراف بنظام.			10 د	_ تمارين تهدئة واسترخاء .	الجزء الختامي	

**ملحق رقم (2)**  
**البرنامج التعليمي المقترح قبل التحكيم**

<p><b>الأسبوع الأول ( الوحدة 1-2-3 )</b>  <b>المهارة التعليمية: الدرجة الأمامية المكورة</b>  <b>أهداف الوحدة التعليمية: أن تتعلم الطالبات مهارة الدرجة الأمامية المكورة.</b>  <b>زمن الوحدة: (50 دقيقة)</b></p>						
الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي	
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور  الاحماء	2 د  8 د			التقيد بعوامل الأمن والسلامة.	
الجزء الرئيسي	الجزء التعليمي	10 د	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور والفيديو التفاعلي	شرح الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة المطلوبة	تلتزم جميع الطالبات بتعليمات المحاضر من خلال التدرج في شرح المهارة بالخطوات المطلوبة.	
	الجزء التطبيقي	20 د	تعريف الطالبات بالأدوات المستخدمة	البدا بتطبيق الخطوات الفنية بالتدرج	الالتزام بالأمن والسلامة يتم التطبيق من خلال التدرج في تعلم المهارة ويتوجبه الباحثة	

<p>واشرفها.</p> <p>_ تقوم الباحثة بتصحيح الاخطاء وعمل التغذية الراجعة.</p>	<p>والاستعانة بالخطوات التعليمية من اجل تعلم المهارة.</p>	<p>وطريقة الاستخدام بالإضافة للاستعانة بالفيديو والصور لتطبيق المهارة وتصحيح الايخطاء الواردة.</p>				
<p>الانصراف بهدوء بعد إرجاع الأدوات المستخدمة</p>			10 د	<p>تمارين التهدئة والإطالة للعضلات العاملة و الاستعداد للانصراف.</p>	<p>الجزء الختامي</p>	

الأسبوع الثاني ( الوحدة 4-5-6 )

المهارة التعليمية: الدرجة الأمامية الطائرة.

أهداف الوحدة التعليمية: أن تتعلم الطالبات مهارة الدرجة الأمامية الطائرة.

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور الاحماء	2 د 8 د			_ التقيد بعوامل الأمن والسلامة. _ التأكيد على النظام.
الجزء الرئيسي	الجزء التعليمي	10 د	- البدء بعرض خطوات المهارة عن طريق الفيديو والصور. - التعريف بالأدوات المساعدة المستخدمة وطريقة استخدامها بالشكل الصحيح من خلال عمل نموذج.	شرح الخطوات الفنية للمهارة بالتسلسل والخطوات التعليمية الممكنة.	_ التأكيد على تركيز الطالبات على أداء النموذج.

<p>- مراعاة تطبيق كافة الطالبات للمهارة. - مراعاة استخدام الأدوات بشكل منظم ومراعاة عوامل الأمن والسلامة.</p>	<p>البدء بتطبيق الخطوات الفنية للمهارة بالتدرج وعمل الخطوات التعليمية الممكنة.</p>	<p>بتطبيق اجزاء المهارة والاستعانة بالصور والفيديو واستخدام الأدوات المساعدة من اجل تحسين الأداء.</p>	<p>20 د</p>	<p>البدء بتطبيق المهارة من خلال التسلسل في الخطوات الفنية والتعليمية المشروحة والتركيز على تحسين نقاط الضعف الواردة في الأداء.</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>	
<p>الانصراف بهدوء.</p>			<p>10د</p>	<p>لعبة ترويحية تخدم المهارة,تمارين التهدئة</p>		<p>الجزء الختامي</p>

الأسبوع الثالث ( الوحدة 7-8-9 )

المهارة التعليمية: مراجعة مهارة الدرجة الأمامية المكورة والطائرة.

أهداف الوحدة التعليمية: أن تصل الطالبات لأفضل مستوى مهاري ممكن.

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	التأكيد على الحضور للطالبات.  _ القفز بنفس المكان. _ تمارين اطالة متحركة.	2 د  8 د			_ التقيد بعوامل الأمن والسلامة.
الجزء الرئيسي	- التذكير بالخطوات الفنية والتعليمية المعمول بها. - عرض نموذج على الطالبات. - ذكر الأخطاء الشائعة.	10 د	عرض فيديوهات وصور جديدة للمهارات المستهدفة سواء بالتوقف عند كل نقطة او بالعرض البطيء	اعادة شرح الخطوات الفنية والتعليمية للتاليات.	_ تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة. - مراعاة التزام الطالبات بتعليمات المحاضرة.
الجزء التطبيقي	_ الطلب من بعض الطالبات عمل نموذج للمهارات حسب ما تم شرحه من قبل المدرس. - الطلب من الطالبات المشاهدات للمهارة بتصحيح الاخطاء الواردة وعملها بالشكل الصحيح سواء باستخدام الادوات المساعدة او بعمل خطوة تعليمية	20 د	_ البدء باستخدام الأدوات المساعدة للوصل لأفضل مستوى مهاري	- البدء بعمل الخطوات الفنية وعمل الخطوة التعليمية الممكنة.	_ الالتزام بالأمن والسلامة _ مراعاة التطبيق من خلال العمل الجماعي لكل الطالبات وبتوجيه المعلم واشرافه.

- مراعاة الامن والسلامة		<p>ممكن من خلال التدرج في التدريب على الخطوات الفنية بالإضافة للاستعانة بالفيديو والصور المعروضة التي تسهل من فهم المهارة.</p>		<p>- التدريب على المهارات المطلوبة سواء بتكرارها او بزيادة صعوبة الأداء .</p>		
الانصراف بهدوء			10 د	<p>_تمارين التهيئة. _الاستعداد للانصراف.</p>		الجزء الختامي

الأسبوع الرابع (الوحدة 10-11-12)

المهارة التعليمية: الميزان الأمامي.

أهداف الوحدة التعليمية: ان تتعلم الطالبات مهارة الميزان الأمامي.

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات. _ الجري الجانبي بعرض وطول القاعة. _ تمارين توازن.	2 د 8 د			_ التزام الطالبات بالتعليمات المطلوبة.
الجزء الرئيسي	_ شرح الخطوات الفنية للمهارة وعملها. _ شرح الخطوات التعليمية و الوسائل المساعدة (مسك السلم وتردد القدم الحرة خلفاً). _ عمل نموذج للمهارة أمام الطالبات.	10 د	شرح بواسطة استخدام اداة تساعد في تسهيل أداء المهارة المطلوبة بالإضافة لمشاهدة الخطوات الفنية والمهارة ككل من خلال الفيديو والصور.	شرح الخطوات الفنية والتعليمية للمهارة.	- مراعاة استخدام كافة الطالبات للأدوات المساعدة. - مراعاة النظام وتعليمات المحاضرة. - مراعاة الأمن والسلامة
الجزء التطبيقي	_ تقوم الطالبات بتطبيق المهارة التي شرحت بخطواتها الفنية. _ عمل المهارة أمام الزميل وتصحيح الأخطاء.	20 د	البدء بعمل المهارة واستخدام الادوات المساعدة للتغلب على نقاط الضعف وتكوين التغذية الراجعة من	تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية للمهارة التي شرحت.	

		خلال ملاحظة الفيديو والصور		_ مساعدة الطالبات في تصحيح الأخطاء وبطريقة استخدام الأدوات المساعدة.	
الانصراف بنظام وهدوء.			10 د	تمارين التهيئة الاستعداد للانصراف	الجزء الختامي

الأسبوع الخامس ( الوحدة 13-14-15 )

المهارة التعليمية: الوقوف على اليدين.

أهداف الوحدة التعليمية: أن تتعلم الطالبات مهارة الوقوف على اليدين.

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات _الجرى مع ملامسة الارض باليدين. _الجرى في المكان بأقصى سرعة لمدة دقيقة واحدة.	2 د 8 د			_ النظام. _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_ شرح المهارة بخطواتها الفنية. _ ويتم شرح كيفية أداء الخطوات التعليمية بالتسلسل الفني للمهارة . -عمل نموذج للمهارة.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الادوات المساعدة و الشفافيات والصور والفيديو التفاعلي.	شرح الخطوات الفنية بالتدرج بالإضافة لشرح الخطوات التعليمية.	_تلتزم جميع الطالبات بالمطلوب.
الجزء التطبيقي	_ تبدأ الطالبات بعمل الخطوات الفنية المذكورة. - الوقوف عند نقاط الضعف ومعالجتها بعمل خطوة تعليمية او باستخدام اداة.	20 د	- البدء بعمل الخطوات الفنية المذكورة ومعالجة	- تطبيق الطالبات للمهارة بالخطوات الفنية وعمل الخطوات	_استثارة دوافع الطالبات. _ يتم التطبيق وبتوجيه المدرس وإشرافه.

	التعليمية اللازمة.	الأخطاء او نقاط الضعف باستخدام الأداة الممكنة او بملاحظة الصور والفيديو.				
	تعويد الطالبات على التعاون.		10 د	تمارين التهيئة.		الجزء الختامي

الأسبوع السادس ( الوحدة 16-17-18 )

المهارة التعليمية: الشقبة الجانبية على اليدين(العجلة)

أهداف الوحدة التعليمية: ان تتعلم الطالبات مهارة الشقبة الجانبية على اليدين(العجلة) .

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور  الاحماء	تسجيل الحضور والغياب للطالبات  _الجري مع تحريك الذراعين والرجلين. _تمارين ل جميع اجزاء الجسم. _تمارين خاصة بالذراعين.	2 د  9 د		_ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	الجزء التعليمي	_ شرح المهارة بشكل نظري بخطواتها الفنية. - البدء بعمل الخطوات الفنية بالتسلسل. - عمل نموذج للطالبات. - شرح الخطوات التعليمية او الادوات المساعدة الممكنة.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الصور والفيديو وشرح طريقة استخدام الأدوات المساعدة	شرح الخطوات الفنية والتعليمية للمهارة. _التزام جميع الطالبات بالتعليمات المطلوبة من المحاضرة.
	الجزء التطبيقي	_ البدء بتطبيق الخطوات الفنية بالتدرج. - الوقوف عند نقاط الضعف ومعالجتها. - تصحيح المعلمة للطالبات ومساعدة الطالبات لبعضهن البعض.	20 د	عمل الخطوات الفنية المذكورة باستخدام الأداة من اجل التمكن منها بالاضافة	- تطبيق الخطوات الفنية المذكورة وعمل الخطوات التعليمية _ الالتزام بالنظام ومراعاة عوامل الأمن والسلامة.

	المساعدة.	لمراعاة الفيديو والصور من اجل كسب التغذية الراجعة.				
	الإنصراف بنظام.			9 د	-تمارين التهيئة _ (اطالة) _ الاستعداد للانصراف	الجزء الختامي

الأسبوع السابع ( الوحدة 19-20-21)

المهارة التعليمية: مراجعة مهارة الوقوف على اليدين والشقبة الجانبية(العجلة).

أهداف الوحدة التعليمية: ان تصل الطالبات لأفضل مستوى مهاري ممكن في تعلم مهارة الوقوف على اليدين والشقبة الجانبية(العجلة).

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور  الاحماء	2 د  8 د			_ الالتزام وتنمية السلوك الرياضي الجيد.
الجزء الرئيسي	الجزء التعليمي	10 د	عرض فيديوهات وصور جديدة للمهارات المستهدفة سواء بالتوقف عند كل نقطة او بالعرض البطيئ	اعادة شرح الخطوات الفنية والتعليمية للتالبات.	_ تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات. المخصصة للوحة.
الجزء التطبيقي		20 د	_ الطلب من بعض الطالبات عمل نموذج للمهارات حسب ما تم شرحه من قبل المدرس. _ الطلب من الطالبات المشاهدات للمهارة بتصحيح الايخطاء الواردة وعملها بالشكل الصحيح سواء باستخدام الادوات المساعدة او بعمل خطوة تعليمية	- البدء بعمل الخطوات الفنية وعمل الخطوة التعليمية الممكنة.	_ التأكيد على تصحيح الأخطاء.  _ التغذية الراجعة.

		التدريب على الخطوات الفنية بالإضافة للاستعانة بالفيديو والصور المعروضة التي تسهل من فهم المهارة.		- التدريب على المهارات المطلوبة سواء بتكرارها أو بزيادة صعوبة الأداء .	
إرجاع الأدوات الى أماكنها.			10 د	لعبة صغيرة. تمارينات تنفسية.	الجزء الختامي

الأسبوع الثامن ( الوحدة 22-23-24 )

المهارة التعليمية: مراجعة عامة للمهارات وتقييم الأداء.

الوحدة التعليمية: أن تصل الطالبات إلى مستوى الإتقان في المهارات السابقة.

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور الاحماء	2 د 8 د			_ التقيد بعوامل الأمن والسلامة. _ الاحترام والالتزام.
الجزء الرئيسي	الجزء التعليمي	10 د	استخدام الأدوات المساعدة لكل المهارات المطلوبة.	عمل نموذج امام الطالبات.	_ تلتزم جميع الطالبات بالتعليمات المطلوبة.
الجزء التطبيقي		20 د	تطبيق جميع الطالبات لكل المهارات	تطبيق جميع الطالبات لكل المهارات الواردة.	_ تقديم بعض النصائح والإرشادات.

_ المتابعة وتصحيح الأخطاء .		الواردة مع مراعاة التدريب وزيادة الصعوبة.		الصعوبة _ تطبق كل طالبة جملة حركية تتناسب مع الحركات التي تم تعلمها والتدريب عليها. _ تقييم الطالبات بعد أداء الجملة.		
الانصراف بنظام.			10 د	_ تمارين تهدئة واسترخاء.		الجزء الختامي

١

### ملحق رقم (3)

#### الإختبارات المستخدمة في الدراسة

#### 1. اختبار الميزان الأمامي:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الأداء المهاري لمهارة الميزان الأمامي.

طريقة الأداء: أداء المهارة بالشكل المطلوب كما تم عملها بالنموذج أمام المختبر.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين .

تقييم الاختبار: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل. (عبد الحق 2007).

#### 2. اختبار الدرجة الأمامية المكورة:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الأداء المهاري لمهارة الدرجة الأمامية المكورة.

طريقة الأداء: أداء المهارة بالشكل المطلوب كما تم عملها بالنموذج أمام المختبر.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين .

تقييم الاختبار: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل. (علي 2004).

#### 3. اختبار الدرجة الأمامية الطائرة:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الأداء المهاري لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة.

طريقة الأداء: أداء المهارة بالشكل المطلوب كما تم عملها بالنموذج امام المختبر.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين .

تقيم الاختبار: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل. (الشاذلي والحرز 2000).

#### 4. اختبار الوقوف على اليدين:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الأداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين.

طريقة الأداء: أداء المهارة بالشكل المطلوب كما تم عملها بالنموذج أمام المختبر.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين.

تقيم الاختبار: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل. (عبد الحق 2007).

#### 5. اختبار الشقلبة الجانبية (العجلة):

الهدف من الاختبار: قياس درجة الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية (العجلة).

طريقة الأداء: أداء المهارة بالشكل المطلوب كما تم عملها بالنموذج أمام المختبر.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين.

تقيم الاختبار: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل. (الشاذلي والحرز 2000).

## ملحق رقم (4)

### معيان تقييم الاداء للمهارات

الميزان الامامي					
الرقم	النقاط الفنية	توزيع العلامة	الحكم (1)	الحكم (2)	المتوسط
1	رجل الارتكاز مفرودة	1			
2	الرجل الحرة مرفوعة خلفا عا	2			
3	ميل الجذع للأمام	1			
4	الجسم مفروود وعمودي على رجل الارتكاز	2			
5	الذراعين اماما جانبا	1			
6	النظر اماما	1			
7	الرأس ومشط القدم الحرة على مستوى واحد	2			
العلامة النهائية (10)					
الدرجة الامامية المكورة					
الرقم	النقاط الفنية	توزيع العلامة	الحكم (1)	الحكم (2)	المتوسط
1	جلوس على اربع	1			
2	ثني الرأس على الصدر	2			
3	دفع القدمين بالفرش	1			
4	ملاسة الكفين للفرش	1			
5	ملاسة الكتفين للفرش	1			
6	المحافظة على تقارب الرجلين	2			
7	مد الذراعين للأمام للنهوض	1			
8	الوقوف مع فرد الذراعين جانب	1			
العلامة النهائية (10)					
الدرجة الامامية الطائرة					
الرقم	النقاط الفنية	توزيع العلامة	الحكم (1)	الحكم (2)	المتوسط
1	الجري والارتقاء بكلتا الرجلين ودفع الأرض للأعلى والامام	1			
2	(ظيران) الجسم مفروود وعالياً	1			
3	الذراعان بوضع مانل عاليا , والرأس اعلى	1			
4	عند الظيران الجسم مقوس بسيط	2			
5	(الهبوط) وضع اليدين على الأرض والأصابع للأمام	1			
6	الجسم مفروود للمرور بوضع الوقوف على اليدين	2			
7	ثني الرأس والركبتين على الصدر لأداء الدرجة الامامية المكورة	1			
8	الرجلان ممتدة للوصول الى الوقوف	1			
العلامة النهائية (10)					
الوقوف على اليدين					
الرقم	النقاط الفنية	توزيع العلامة	الحكم (1)	الحكم (2)	المتوسط
1	الذراعين باتساع الصدر واصابع الكفين مفتوحة وللامام	1			
2	الذراعين مفرودة	2			
3	الجسم عمودي على الأرض وعلى استقامة واحدة	2			
4	فرد الجسم عند الاداء والضغط على الأرض للأسفل	2			
5	رفع الجسم عن الأرض وفرده	3			
العلامة النهائية (10)					
العجلة					

الرقم	النقاط الفنية	توزيع العلامة	الحكم (1)	الحكم (2)	المتوسط
1	الجسم مفرد	1			
2	الأذرع مفرودة والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر	1			
3	الجسم يمر كوضع الوقوف على اليدين فتحاً	2			
4	الرأس للأمام (وضع طبيعي)	1			
5	الحركة على خط واحد (مستقيم)	1			
6	الدفع باليد الأخيرة قوي	2			
7	مرجحة الرجل الحرة بشدة	2			
العلامة النهائية (10)					

## ملحق رقم (5)

### أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وأماكن عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	د. محمود كايد	أستاذ مساعد	الجمباز	جامعة بيرزيت
2	د. سهى سمارين	أستاذ مساعد	الجمباز	جامعة القدس - أبو ديس
3	د. مها جراد	أستاذ مساعد	جمباز وإيقاع حركي	جامعة فلسطين التقنية - خضوري
4	د. سبأ جرار	أستاذ مساعد	جمباز وإيقاع حركي	الجامعة العربية الأمريكية
5	أ. مالك عباس	محاضر	الجمباز	وزارة التربية والتعليم
6	د. بهجت ابو طامع	أستاذ	تعلم حركي	جامعة فلسطين التقنية - خضوري
7	د. مرسال أبو مرسال	أستاذ مساعد	الجمباز	جامعة النجاح الوطنية

**An- Najah National University**

**Faculty of Graduate Studies**

**The Effect of a Learning Program by Using  
Teaching Aids On Learning some Ground  
Gymnastic Skills for Physical Education Female  
Students at Arab American University**

**BY**

**Adeeba Abdel Razek Abu Arra**

**Supervisor**

**Prof. Imad Saleh Abdel-Haq**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate  
Studies, An-Najah National University, Nablus–Palestine**

**2021**

**The Effect of a Learning Program by Using Teaching Aids on learning  
some Ground Gymnastic Skills for Physical Education Female  
Students at Arab American University**

**BY**

**Adeeba Abdel Razek Abu Arra**

**Supervisor**

**Prof. Imad Saleh Abdel-Haq**

**Abstract**

The purpose of this study was to identify the effect of a learning program by using teaching aids on learning some ground gymnastic skills for physical education female students at Arab American University. To achieve that, the study was conducted on a purposive sample consisted of (20) physical education female students at Arab American University. The sample was divided into two groups, the experimental group (n=10) was subject to the researcher suggested learning program, whereas the control group was subject to traditional learning program. The suggested learning program was implemented for (8) weeks with (3) learning units weekly. The researcher used the experimental approach in its method pre and post tests for its compatibility the study aims. The variables of the study was as follows: (Forward balance, tucked forward roll, flight forward roll, handstand, cartwheel, and gymnastic ground skills sequence). Statistical analysis was performed using SPSS and the level of significance was set on (0.05).

The results of the study revealed the positive and significant effect of the learning program by using teaching aids on learning some ground gymnastic skills in the experimental group, as the percentages of change

were as the following: (Forward Balance (51.45%), tucked forward roll (63.36%), flight forward roll (60%), handstand (75%), and cartwheel (150.79%), and ground skills sequence (109.21%). Concerning the comparison between the experimental and control groups on the post measurements, there were statistically significant differences ( $\alpha \leq 0.05$ ) in all of ground gymnastic skills under study in favor of the experimental group. These results confirm the superiority of the suggested learning program by using teaching aids on learning some ground gymnastic skills in comparison with the traditional learning program.

The researcher recommends the necessity of using such learning programs in universities, schools and sport clubs to improve and develop the skill performance of ground movements in gymnastics.