

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

Received: 25/4/2022

Accepted: 30/5/2022

Published: 2022

## اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية

[Asrasport41@gmail.com](mailto:Asrasport41@gmail.com)

[Tarkintulikan168@gmail.com](mailto:Tarkintulikan168@gmail.com)

مستخلص البحث :

اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز هدف البحث الى إعداد وحدات تعليمية وفق الاسلوب التدريبي لتطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز . والتعرف على الاسلوب التدريبي لتطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز . وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متساويتين مجتمع وعينة البحث اذ حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية إذ بلغت عينة البحث 22 طالبة من طالبات المرحلة الأولى الدراسات الصباحية والمسائية من أصل مجتمع البحث البالغ 44 طالبة وبذلك تكون نسبة العينة 50% . عمدت الباحثتان إلى تقسيم العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق سحب أسماء بواسطة القرعة ولغرض ضمان خط الشروع الواحد للمجموعتين لجأت الباحثتان إلى استخدام قانون T-Test للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد في المتغيرات التابعة للبحث وظهرت جميع النتائج ذات دلالة غير معنوية في الاتزان الحركي والوقوف على اليدين وبعد ذلك قامت بأجراء التكافؤ ثم تم اجراء الاختبار القبلي وتم تصميم وحدة تعليمية بالأسلوب التدريبي زمن الوحدة 90 دقيقة وبعدها تم اجراء الاختبار البعدي وقد استخدمتا الحقيبة الاحصائية للتوصل الى نتائج بدورها بنيت عليها استنتاجات ومن اهمها للأسلوب التدريبي التأثير في قدرة الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين . وللأسلوب المتبع اثر ايضا في المتغيرات التابعة ولكن ليس بنفس قدر الاسلوب التدريبي. ظهور تباين في نسب التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في قدرة ( الاتزان الحركي) ولصالح الاختبارات البعدية . ظهور تباين في نسب التطور بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات (الوقوف على اليدين) ولصالح المجموعة التجريبية . وامن اهم التوصيات هي ضرورة اعتماد الاسلوب التدريبي لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة لتطوير مهارات الحركات الأرضية في الجمباز . والتأكيد على تدريس وتعليم القدرات الحركية الخاصة بمهارات الحركات الأرضية وعدم إغفال أي منها

**الكلمات المفتاحية :** الاسلوب التدريبي ، تطوير، الاتزان الحركي ،مهارة الوقوف على اليدين ، الجمباز.

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

انتصار صباح احمد

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

## الفصل الأول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1- المقدمة وأهمية البحث:-

لم يكن التدريس في الثقافات البدائية عملاً علمياً، ولم يكن ينظر إلى التربية الرياضية كونها مهنة فنية. ولذا لم يكن هناك حاجة إلى إعداد خاص للقيام بهذه المسؤولية. وفي الأونة الأخيرة تطورت طرائق التدريس وأساليبه على أنها حلقة وصل بين المنهج المقترح تدريسه وتنمية عملية التعلم نفسها. فطريقة التدريس المناسبة هي العصا السحرية التي يستطيع بها المدرس أن يترجم ما في المنهج إلى موقف تعليمي مكتسب. فالشخص الذي يريد أن يختار مهمة تدريس التربية الرياضية يجب أن يطلع على الأسس والأساليب الجديدة في التدريس ويتبع ما يناسبه منها والتي تجعل من المادة التعليمية مادة حية ومشوقة للطلاب. اصطلاح أسلوب التدريس ، إن هذه الأساليب مترابطة في أداء تطورها ويتميز كل أسلوب بتحديد الفرد الذي يتخذ القرار من العملية التدريسية سواء أكان المعلم أو التلميذ أم كلاهما معاً، وان لكل أسلوب المكانة الخاصة به في التوصل إلى مجموعة معينة من الأهداف ولهذا لا يكون هناك أسلوب معين يعد بحد ذاته الأحسن أو الأفضل، إذ نجد إن كل أسلوب يتساوى في الأهمية مع الأساليب الأخرى، ولكل منها إسهاماته في تطور العلاقة بين المعلم والطالب، وفي تطوره ونموه. وان مجموع الخبرات الناتجة عن جميع الأساليب له تأثير كبير في تطور استقلالية الفرد. وهذا يعني أن الأساليب تعتمد على مفهوم عدم وجود نقيض بينهما، فجميعها تهدف لتطوير الطالب، ولكن بأشكال وأنماط مختلفة وفي ضوء قرارات السلوك التعليمي لكل أسلوب. فلقد تم من هذه لأساليب انتقال عدد معين من القرارات من المدرس إلى الطالب مما أدى إلى خلق علاقات جديدة بين المدرس والطالب، وبين الطالب والواجبات، وبين الطلاب أنفسهم. وبهذا "يتم تحويل هذا المنهج من مركز تحكم المدرس إلى مركز تحكم الطالب وجعله محور العملية التعليمية بعد أن كان الأسلوب الأمرى هو الأسلوب الشائع في تدريس التربية الرياضية والذي يكون المدرس فيه محور العملية التعليمية. ومن هذه الاساليب المباشر الاسلوب التدريبي اذ يعد الاسلوب التدريبي من الاساليب المهمة المستخدمة في تدريس التربية الرياضية فهو من الاساليب الجيدة لتعليم المهارات والأنشطة لعدد كبير من الطلاب وقد صمم لزيادة التفاعل بين الطلاب والمهارات المقدمة لهم عبر زيادة الوقت المخصص لتطبيق هذه المهارات والتدريب عليها. والأسلوب التدريبي الفرصة الحقيقية للطالب لإعادة عمل المهارات مرات عديدة وهذا يعكس على قدرة الطالب على إتقان هذه المهارات فضلاً عن الفرصة الكافية للمدرس لتقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء للطلاب أثناء التطبيق كما أن هذا الأسلوب يتيح الفرصة أمام الطالب لاتخاذ القرارات الخاصة بالدرس وبالتالي المساهمة في خلق علاقة جديدة من الثقة بين الطالب والمدرس وزيادة قدرة الطالب على القيام بالواجبات الخاصة بالدرس بمثابة واستقلالية تسهم في زيادة ثقته بنفسه أولاً وبالمدرب ثانياً. يعد الجمباز رياضة الجسد والروح والتي ترقى بالأداء الرياضي إلى حدود المتعة ، وتكاد فيها التعبيرات الجسدية أن تكون على شكل لوحات فنية ، كما أنها تتيح فرصة لاحد لها في خلق القدرة على الابتكار وتحقيق الرضا والسعادة عن النجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها الأمر الذي يؤدي الى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والاتزان الحركي والتوقيت السليم عند اللاعبين. وكما كانت رياضة الجمباز فردية فأن الطالب أو الطالبة هو وحده الذي يستطيع أن يصمد بنفسه بالتغلب على مخاوفه عند تعلم حركة جديدة ومن خلال تكراره أداء تلك الحركات فإنه يكتسب عادات سلوكية تمكنه من اتخاذ القرارات الحاسمة التي لا بد أن تكون صحيحة حتى يؤدي الحركة بنجاح.\*

\* عادل عبد البصير. النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي 1998، ص 27

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

انتصار صباح احمد

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

إن الحركات الصعبة وتعدد الأجهزة في الجمباز وظهور حركات جديدة أدى إلى تطور الأساليب التدريسية المستعملة والتأكيد والاتزان الحركي . ومن هنا تكمن أهمية البحث في اثر الاسلوب التدريبي إلى تطوير الاتزان الحركي والتي تشكل عاملا أساسيا في أداء الحركات الأرضية في الجمباز وخاصة مهارة الوقوف على اليدين .

## 1-2- مشكلة البحث :-

من خلال عمل الباحثين في مجال التدريس لمادة ألعاب لمادة الجمباز لاحظت عدم الاهتمام بأساليب التدريس التي تتلائم مع قدرات وامكانيات الطالبات ومما يؤدي الى ضعف في الأداء لمهارة الوقوف على اليدين على الرغم من تعليم وتدريب المهارات وفق أسس علمية ولاسيما بعض المهارات التي تتطلب مستوى معيناً من القدرات الحركية كالالاتزان الحركي، ولغرض معالجة الضعف الحاصل للطالبات عملت الباحثتان على إخضاعهن إلى اسلوب تدريسي يتناسب مع طبيعة المادة بهدف تطوير بعض الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين وذلك سعياً منها لإيجاد الحلول الخاصة بمشكلاتها .

## 1-3- هدفاً للبحث:

1. إعداد وحدات تعليمية وفق الاسلوب التدريبي لتطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات .
2. التعرف على اثر وحدات تعليمية وفق الاسلوب التدريبي لتطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات .

## 1-4- فروض البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين للمجموعتين التجريبية والضابطة .
2. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين ولصالح المجموعة التجريبية .
3. هناك تباين في نسب التطور الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين للمجموعتين التجريبية والضابطة .

## 1-5- مجالات البحث :

- المجال البشري: طالبات قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / المرحلة الأولى للدراسات الصباحية وبواقع (22) طالبة للعام الدراسي 2022.
- المجال الزمني: للمدة من 2022/1/9 ولغاية 2022/4/18
- المجال المكاني: قاعة الجمباز في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية .

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

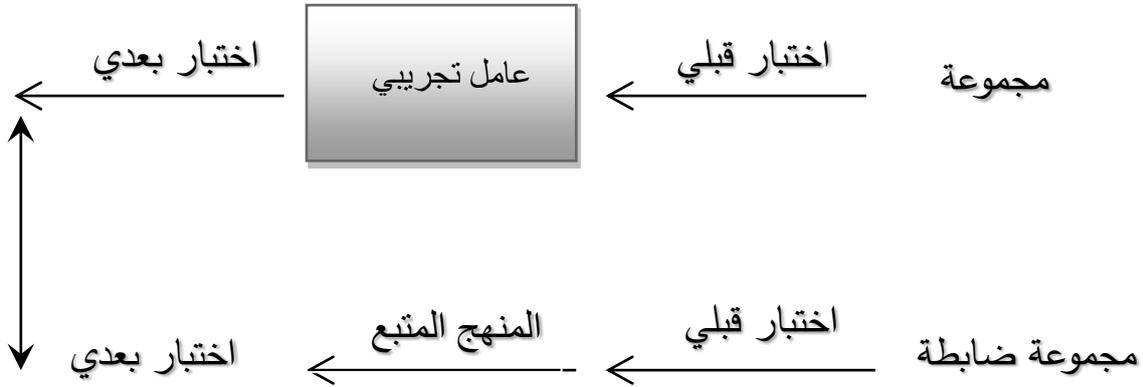
## الفصل الثالث

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: عمدت الباحثتان إلى استخدام المنهج التجريبي لملاءمته في حل مشكلة البحث والوصول إلى تحقيق أهدافه وبالتصميم التجريبي .

### 3-2 مجتمع وعينة البحث :-

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية إذ بلغت عينة البحث 22 طالبة من طالبات المرحلة الأولى الدراسيتين الصباحية والمسائية من أصل مجتمع البحث البالغ 44 طالبة وبذلك تكون نسبة العينة 50% . عمدت الباحثتان إلى تقسيم العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق سحب أسماء بواسطة القرعة ولغرض ضمان خط الشروع الواحد للمجموعتين.



### 3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة:-

لكي تستطيع الباحثتان التوصل إلى حل مشكلة يجب عليه أن يوفر الأدوات والأجهزة الخاصة ببحته والمناسبة بشكل يضمن نجاح البحث لأن فقد استخدمت الباحثتان الوسائل الآتية :-

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- المقابلات الشخصية .
- 3- القياسات والاختبارات المستخدمة .
- 4- الملاحظة والتجريب.

### الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :-

1. ساعات توقيت عدد (2).
2. شريط لاصق أبيض.
3. كاميرا تسجيل نوع sony يابانية المنشأ .
4. أقراص (سي دي ) عدد(2).
5. حبال مطاط عدد (5) .
6. حبال ساندو عدد (5) .
7. مسطرة خشبية طول 50سم.
8. صندوق خشبي ارتفاع 40 سم .

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

## 9. الوسائل الاحصائية .

### 3-4 إجراءات البحث الميداني :-

لغرض تحقيق أهداف البحث عمدت الباحثتان إلى إتباع الخطوات الآتية :-  
3-4-1 حددتا المتغيرات التابعة بالتوازن الحركي كقدرة حركية ومهارة الوقوف على اليدين كمهارة لمادة الجمباز وهذا التحديد وفقا لفكرة الباحثتان في البحث ليجاد العلاقة بين المتغيرات التابعة المتمثلة بالقدرة الحركية كالاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين.  
3-4-2 تحديد الاختبارات الحركية والمهارية . اعتمادا على خبرة الباحثتان تم اعتماد الاختبارات العلمية المقننة والتي طبقة على نفس العينة وبسنوات حديثة وعلى البيئة العراقية .

### 1- اختبار التوازن الحركي : (1)

### 2- تقويم الاداء لمهارة الوقوف على اليدين :

بعد إجراء الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة وتصويرها فيديويًا ، ثم عرضها على (4) مقومين من الخبراء وذوي الاختصاص لتقويم أداء مهارة الوقوف على اليدين للاختبارات القبلية والبعديّة للمهارة قيد البحث وللمجموعتين التجريبيّة والضابطة وباستخدام استمارة تقويم خاصة وحسب تقويم الأداء لكل مهارة من مهارة الوقوف وبواقع محاولتين لكل مهارة على ان تحسب برفع الدرجة العليا والدرجة الدنيا وتجمع الدرجتان الوسطيتان وتقسّم على اثنتين. ويؤدي التقويم عن طريق الدرجات للمهارات المختارة دورا مهما وفاعلا في التربية الرياضية ولاسيما لعبة الجمباز كونها تعتمد على أداء اللاعبه فهي من (الطرائق المهمة والمعتمدة على المشاهدة في عملية التقويم للمهارة، وتعتمد دقة هذه الطريقة على عمق المقوم العلمي ومدى درايته ومعرفته العلمية بطريقة الأداء الفني لتلك المهارة). (2) ولغرض الدقة في التقويم لم يعتمد على المشاهدة المباشرة وإنما من خلال تقويم الأداء المسجل في التصوير الفيديوي ، اذ يتم التقويم بالملاحظة وبالحركة البطيئة.

### 3-4-3 الاختبارات القبلية المستخدمة في البحث:-

أجرت الباحثتان الاختبارات القبلية (الحركية والمهارية) لعينة البحث من طالبات قسم التربية الرياضية/كلية التربية الاساسية في يومي الاربعاء والخميس 12 - 2022/1/13 ، إذ تمت الاختبارات في قاعة الجمباز في قسم التربية الرياضية/ كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية، وقبل إجراء الاختبارات عمدت الباحثتان الى شرح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث. بعد ذلك لجأت الباحثتان إلى استخدام قانون T-Test للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد في المتغيرات التابعة للبحث وظهرت جميع النتائج ذات دلالة غير معنوية ( كما مبين في الجدول 1) :

1 وديع ياسين ،ياسين محمد طه: الإعداد البدني للنساء، وزارة التعليم العالي جامعة الموصل 1986،ص194.

2 وجيه محجوب؛ التحليل الحركي، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ج2، 1987، ص 273.

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

## جدول (1)

### الاختبار القبلي (تكافؤ) عينة البحث في الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين

المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±				
التوازن الحركي	ثا	2.454	0.820	2.818	1.078	- 0.890	20	2.09	غير معنوي
الوقوف على اليدين	درجة	2.545	0.035	3	0.670	1.057	20	2.09	غير معنوي

### 3-4-4 تصميم وحدة تعليمية بالاسلوب التدريبي :

تم اعداد وحدات تعليمية بناء على متطلبات المتغير المستقل تمرينات المقاومة المنوعة فضلا عن الجوانب المهارية للحركات الأرضية في الجمباز . وقد تم الأخذ بالملاحظات السديدة لهم في بناء الوحدات التعليمية وعدل على وفق الآراء العلمية المطروحة إذ تم البدء بتطبيق الاسلوب التدريبي (التدريبي) في يوم الأحد الموافق 2022/1/16 وانتهى في يوم 2022/3/27 وللتعريف بالوحدة التعليمية المعدة من قبل الباحثتان فقد اشتمل على ماياتي :

- 1- تم بناء الوحدات لمدة (10 اسابيع) بواقع وحدات تعليمية في الأسبوع لأيام .
- 2- تراوحت مدة الوحدة العلمية في قسمها الرئيس من (90 دقيقة) 10 للقسم التمهيدي و60 للقسم الرئيس و20 للقسم الختامي .
- 3- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية كونه عاملاً أساساً في الاسلوب التدريبي الواجبات للطالبات.
- 4- اعدت الباحثتان ورقة واجب لكل طالبة بالتمارين التي تؤديها بالقسم الرئيسي وتم توزيعها على الطالبات قبل بداية الدرس.
- 5- تم اعداد ثلاث تمرينات لكل وحدة تعليمية تربط بين الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين
- 6- للطالبة الحرية بالبدا بالتمرين والمكان لتنفيذه وطريقة ادائه.
- 7- تنفيذ تمرينات حرة متنوعة خلال الوحدة التعليمية .

### 3-4-5 الاختبارات البعدية لعينة البحث:-

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية يومي الاربعاء 30 - 2022/3/31. وقد حرصت الباحثتان على تهيئة الظروف نفسها التي تم اجراء الاختبارات القبالية فيها من الزمان والمكان والأدوات والأجهزة اللازمة للمحافظة على عدم حدوث أي تغيير قد يؤثر على نتائج البحث ، مع إعطاء راحة بعد إنتهاء البرنامج التدريبي ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية للعينة .

### 3-4-6 الوسائل الاحصائية :-

استخدمت الباحثتان نظام الحقيبة الاحصائية (SPSS)

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

- 1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:
- 1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة:
- 1-1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاتزان الحركي:-

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

## جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

دلالة الفرق	قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	2.23	10	8.856-	0.943	6.090	0.820	2.454	ثا	التوازن الحركي

1-4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارة الوقوف على اليدين.

## جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارة الوقوف على اليدين.

دلالة الفرق	قيمة T الجدولية تحت مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	2.23	10	-7.641	0.983	4.181	0.035	2.545	درجة	وقوف على اليدين

1-4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية. 1-4-2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاتزان الحركي:

## جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

دلالة الفرق	قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	2.23	10	5.061 -	4.500	9.636	1.078	2.818	ثا	التوازن الحركي

وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة T المحسوبة (-5.061) وهي أكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2.23) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) وبذلك يكون الفرق دالاً معنوياً ولصالح الاختبار البعدي. تعزو الباحثتان هذا إلى ان الاسلوب التدريبي وضع الطالبة في جو التدريب والتكرار، فضلا عن وجود الزميل الذي يعد بمثابة المنافس، ويتفق هذا مع ما أشار إليه (محمد خليفة) " أن التنافس مع الزميل في التعلم مؤثر لكونه عنصراً محفزاً وان إشعاره بنتائج عمله وموازنته بزملائه وإشعاره بمدى تقدمه وتأخره يعد قوة ودافعا للتعلم.<sup>(1)</sup>

1 محمد خليفة بركات. علم النفس التعليمي. ج1 الكويت: دار العلم للطباعة والنشر، 1974 ص68.

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

تعزو الباحثتان هذا الفرق إلى طبيعة التمرينات المستخدمة في الاسلوب التدريبي إذ استفادت العينة من أداء الحركات بمديات حركية واسعة تتلاءم مع الحركة.<sup>(1)</sup>

4-2-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارة الوقوف على اليدين:

## جدول (4)

### يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية تحت مستوى الدلالة 0.05	دلالة الفرق
		س	ع	س	ع				
المتغيرات	س	س	ع	س	ع				
وقوف على اليدين	درجة	3	0.670	6.136	1.659	-7.087	10	2.23	معنوي

تبين لنا بان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لمهارة الوقوف على اليدين بلغ (3) وبتباين معياري بلغ  $(0.670 \pm)$  فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي  $(6.136)$  وبتباين معياري بلغ  $(1.659 \pm)$  وعند استخدام قانون (T. Test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة  $(-7.087)$  وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة  $(2.23)$  البالغة تحت مستوى دلالة  $(0.05)$  وبدرجة حرية  $(10)$  وبذلك يكون الفرق دالاً معنوياً.

تعزو الباحثتان ظهور هذه الفروق ولصالح الأسلوب التدريبي ؛ لكون أن الطالبة في هذا الأسلوب تتلقى التغذية الراجعة من المدرسة مباشرة وهو ما تفوق على الأسلوب المتبع " أن الطالب يتطور بشكل ملحوظ عندما يتلقى التغذية الراجعة المباشرة من المدرس" هذا الفرق المعنوي إلى فعالية التمرينات ولاسيما تدريبات المقاومة التي استخدمتها الباحثتان أدت إلى التحسن بأهم متطلبات أداء الحركة كون أن التمرينات المستخدمة أخذت شكل الحركة. وقد عزز محمد إبراهيم شحاته هذا الرأي (بأن الفرد يمتلك الكثير من الصفات الحركية التي تؤثر بدرجة كبيرة في توفقه، إذا ما صقلت بالأداء الجيد والتكرار وذلك بتجديد كمية التمرينات بما يتناسب وقدراته الجيدة).<sup>(2)</sup>

تعزو الباحثتان هذا الفرق المعنوي إلى قدرة الاتزان الحركي التي أدت دوراً فاعلاً في تحسين مستوى الأداء كما أن زيادة التمرينات والتكرارات والتدرج من السهل إلى الصعب وتصحيح الأخطاء المصاحبة للأداء الحركي قد ساعدت على هذا التقدم وخصوصاً مع ورقة الواجب المعدة من قبل الباحثتان. وقد عزز (Hoaks) هذا الرأي بأن تكرار الأداء على أجهزة الجمباز سوف يتيح للاعب زيادة تحمله المطلوب لأن التعليم والتدريب على صورة النشاط نفسه يعد أفضل الطرائق للارتقاء بالمستوى.<sup>(3)</sup>

وبذلك تتحقق للباحثة فرضيتها الثانية بوجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والحركية والمهارية.

1. علي الديري: مقارنة فاعلية الطريقة التقليدية والتدريبية على المستوى المهاري في كرة السلة، رسالة ماجستير، 1986، ص 115.

2. عباس محمود السامرائي، وعبد الكريم: كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1991، ص 25.

3 Hoaks, C, Application of weight training to Athletics, prentice Holl, Englewood cliffs, W.J.1962.p.11.

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.  
1-2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاتزان الحركي:

## جدول (5)

يوضح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والحركية

دلالة الفروق	قيمة الجدولية تحت مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	2.09	20	2.557 -	4.500	9.636	0.943	6.090	ثا	التوازن الحركي

تبين لنا بان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتوازن بلغ (6.090) ثا وبانحراف معياري بلغ  $(0.943 \pm)$  فيما بلغ المتوسط الحسابي للتجريبية في الاختبار البعدي (9.636) ثا وبانحراف معياري بلغ  $(4.500 \pm)$ . وعند استخدام قانون (T. test) للعينات المستقلة ظهرت قيمة T المحسوبة (-2.557) وهي أكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2.09) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (20) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح المجموعة التجريبية. تعزو الباحثتان هذا الفرق المعنوي الى ان الاسلوب التدريبي يعد من الأساليب المهمة المستخدمة في تدريس التربية الرياضية فهو من الأساليب الجيدة لتعليم المهارات والأنشطة لعدد كبير من الطلاب وقد صمم لزيادة التفاعل بين الطلاب والمهارات المقدمة لهم عبر زيادة الوقت المخصص لتطبيق هذه المهارات والتدريب عليها. والأسلوب التدريبي الفرصة الحقيقية للطلاب لإعادة عمل المهارات مرات عديدة وهذا ينعكس على قدرة الطالب على إتقان هذه المهارات فضلاً عن الفرصة الكافية للمدرس لتقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء للطلاب أثناء التطبيق كما أن هذا الأسلوب يتيح الفرصة أمام الطالب لاتخاذ القرارات الخاصة بالدرس وبالتالي المساهمة في خلق علاقة جديدة من الثقة بين الطالب والمدرس وزيادة قدرة الطالب على القيام بالواجبات الخاصة بالدرس بمثابة واستقلالية تسهم في زيادة ثقته بنفسه أولاً وبالمدرب ثانياً فضلاً عن المتابعة الذاتية أو متابعة المدرسة للتمرينات الخاصة بتوازن الجسم أو أثناء تأدية تمرينات التوازن أو تأدية مهارات الحركات الأرضية والتي تتطلب قدراً عالياً من التوازن، ويعزز هذا الرأي ما ذكره محمد إبراهيم شحاتة بأن كثيراً ما تفشل المهارة لأن اللاعب لم يكتسب بعد الحس العضلي الصحيح لمسار حركة ما، وفي هذه الحالة يجب أن يساعد المدرب اللاعب ايجابياً بمعنى أن يتدخل في الوضع الخاطئ أو الضعيف للحركة المنفذة وأن يقود الجزء المطابق أو جسم اللاعب بالكامل في مسار الحركة الصحيح.<sup>(1)</sup>

1. وادود، رشاد المفتي، تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي. أطروحة

دكتوراه جامعة بغداد، 2000، ص147.

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

4-2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة الوقوف على اليدين:

## جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات المهارية.

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية تحت مستوى الدلالة 0.05	دلالة الفروق
		ع ±	س	ع ±	س				
وقوف على اليدين	درجة	0.783	4.181	1.659	6.136	-3.532	20	2.09	دال معنوي

تبين لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمهارة الوقوف على اليدين بلغ (4.181) وبانحراف معياري بلغ (0.783±) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (6.136) وبانحراف معياري (1.136±) وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المستقلة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (-3.532) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2.09) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (20) وبذلك يكون الفرق معنويًا ولصالح المجموعة التجريبية.

تعزو الباحثتان هذا الفرق المعنوي إلى أن الأسلوب حيث يقوم المدرس بجمع الطلاب وتنظيمهم بالشكل الذي يراه مناسباً ويقوم بشرح المهارة وعمل النموذج ويجب عليه أيضاً أن يبين للطلاب طريقة التدريس المستخدمة وعليه توضيح القرارات التي ستنقل إلى الطالب في مرحلة التطبيق وما الدور الرئيس الذي يقوم به يجعل الجميع يشعر بأهمية التصرف وفق السلوك الواقعي الحركات الأرضية قيد الدراسة تحتاج إلى قوة عضلية عالية وجهد متواصل لتحسين متطلبات الأداء المهاري من خلال مجموعة التمرينات الخاصة والمتنوعة والتي كانت ضمن المنهج التدريبي المتبع إذ أدى تطور القوة العضلية إلى تطور الأداء المهاري. (1) بذلك تتحقق للباحثة فرضيتها الأولى بوجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-3 عرض نسب التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

4-3-1 عرض نسب التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاتزان الحركي

## جدول (7)

يوضح نسب التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية

القدرات البدنية والحركية	نسب التطور للمجموعة الضابطة	نسب التطور للمجموعة التجريبية
التوازن الحركي	59.7 %	70.7 %

وفي نفس إختبار التوازن بلغت نسبة تطور المجموعة التجريبية (70.7%) والتي تفوقت على المجموعة الضابطة إذ بلغت نسبة تطورها (59.7%).

4-3-2 عرض نسب التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات المهارية .

1 مقتي، وداد محمد رشاد ، تأثير استخدام بعض الأساليب التدريسية على تعلم بعض المهارات الهجومية واستثمار وقت التعلم الأكاديمي: أطروحة دكتوراه- كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، 2000، ص98

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

## جدول (15)

يوضح نسب التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات المهارية

القدرات المهارية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
الوقوف على اليدين	64.28 %	104.53 %

من خلال الجدول (14) يتضح بان المجموعة التجريبية بلغت نسبة تطورها (104.53%) في مهارة الوقوف على اليدين وهي تفوق نسبة التطور للمجموعة الضابطة في نفس المهارة (64.28%) وبذلك تتحقق للباحثة فرضيتها الثالثة بوجود التباين في نسب التطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والحركية والمهارية.

### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:-

- 1- للاسلوب التدريبي التأثير في قدرة الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين .
- 2- للاسلوب المتبع اثر ايضا في المتغيرات التابعة ولكن ليس بنفس قدر الاسلوب التدريبي.
- 3- ظهور تباين في نسب التطور بين الأختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في قدرة ( الاتزان الحركي) ولصالح الأختبارات البعدية .
- 4- ظهور تباين في نسب التطور بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات (الوقوف على اليدين) ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 5-2 التوصيات:-

- 1- ضرورة اعتماد الاسلوب التدريبي لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة لتطوير مهارات الحركات الأرضية في الجمباز .
- 2- ضرورة التأكيد على تدريس وتعليم القدرات الحركية الخاصة بمهارات الحركات الأرضية وعدم إغفال أي منها .
- 3- التأكيد على اساليب التدريس واعطاء حرية للطالبات في تنفيذ التمارين وفق امكانياتهن.

#### المصادر العربية و المصادر الأجنبية

- بسطويسي احمد بسطويسي وعباس احمد السامرائي. طرق التدريس في مجال التربية الرياضية, مطبعة جامعة الموصل, 1984.
- بطانية, احمد علي أديري, أساليب تدريس التربية الرياضية – جامعة اليرموك – دار الأمل, اربد, 1978.
- بطانية, احمد علي أديري, أساليب تدريس التربية الرياضية ط1, اربد, دار الأمل للنشر والتوزيع, 1987.
- بلال جاسم صالح القيسي: تأثير استخدام أسلوب التعلم التبادلي والتنافس المقارن في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة, رسالة ماجستير – جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية 2003.
- ديويولد. ت. فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة محمد شبل نوفل وآخرون) مطابع سجل العرب, القاهرة, 1977
- تحسين ناجي عبد الجبار, بسطويسي احمد, الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي, بغداد, مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي 1987.
- جمال صالح وهلال عبد الرزاق شوكت وآخرون. تدريس التربية الرياضية. وزارة التعليم العالي, جامعة بغداد, 1991.
- عادل عبد البصير. النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث, القاهرة : دار الفكر العربي 1998.

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

- 
- وديع ياسين، ياسين محمد طه: الإعداد البدني للنساء, وزارة التعليم العالي جامعة الموصل 1986..
  - وجيه محبوب؛ التحليل الحركي، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ج2، 1987.
  - محمد خليفة بركات. علم النفس التعليمي. ج1 الكويت : دار العلم للطباعة والنشر، 1974.
  - علي الديري: مقارنة فاعلية الطريقة التقليدية والتدريبية على المستوى المهاري في كرة السلة، رسالة ماجستير، 1986.
  - عباس محمود السامرائي ، وعبد الكريم: كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد. مطبعة دار الحكمة، 1991.
  - وداود، رشاد المفتي، تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية لكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي. أطروحة دكتوراه جامعة بغداد، 2010
  - مفتي، وداود محمد رشاد ، تأثير استخدام بعض الأساليب التدريسية على تعلم بعض المهارات الهجومية واستثمار وقت التعلم الأكاديمي: أطروحة دكتوراه- كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، 2000.

## المصادر الأجنبية

Hoaks, C, Application of weight training to Athletics, prentice Holl, Englewood cliffs., 2019

## Arabic and foreign sources

- Bastawissi Ahmed Bastawissi and Abbas Ahmed Al-Samarrai. Teaching methods in the field of physical education, Mosul University Press, 1984.
- Blanket, Ahmed Ali Al-Diri, Methods of Teaching Physical Education - Yarmouk University - Dar Al-Amal, Irbid, 1978.
- Blanket, Ahmed Ali Al-Dairy, Methods of Teaching Physical Education, 1st Edition, Irbid, Dar Al-Amal for Publishing and Distribution, 1987.
- Bilal Jassim Saleh Al-Qaisi: The effect of using the two methods of reciprocal learning and comparative competition in learning some basic skills in basketball, Master's thesis - University of Baghdad, College of Physical Education 2003.
- Dewold. T. Van Dalen: Research Methods in Education and Psychology (translated by Muhammad Shibl Nawfal and others) Sijl Al-Arab Press, Cairo, 1977.
- Tahseen Naji Abdul-Jabbar, Bastawisi Ahmed, Tests and Principles of Statistics in the Mathematical Field, Baghdad, Press of the Ministry of Higher Education and Scientific Research 1987.
- Jamal Saleh, Hilal Abdul Razzaq Shawkat, and others. Teaching physical education. Ministry of Higher Education, University of Baghdad, 1991.
- Adel Abdel Baseer. Theories and scientific foundations in training modern gymnastics, Cairo: Arab Thought House 1998.
- Wadih Yassin, Yassin Muhammad Taha: Physical preparation for women, Ministry of Higher Education, University of Mosul, 1986.

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

---

-Wajeeh Mahgoub; Kinetic Analysis, Baghdad: Higher Education Press, Volume 2, 1987.

-Muhammad Khalifa Barakat. Educational Psychology. Part 1. Kuwait: Dar Al-Ilm for Printing and Publishing, 1974.

, -Ali Al-Diri: Comparing the effectiveness of the traditional and training method on the skill level in basketball, Master's thesis, 1986.

-Abbas Mahmoud Al-Samarrai and Abdul Karim: Teaching Competencies in Methods of Teaching Physical Education, University of Baghdad. Dar Al-Hikma Press, 1991,.

-Daoud, Rashad Al-Mufti, the effect of using some teaching methods on learning some offensive skills in basketball and investing academic learning time. PhD thesis, University of Baghdad, 2010

-Mufti, Wedad Muhammad Rashad, the effect of using some teaching methods on learning some offensive skills and investing academic learning time: PhD thesis - College of Physical Education - University of Baghdad, 2000.

## foreign sources

Hoaks, C, Application of weight training to Athletics, prentice Hall, Englewood cliffs, 2019.

# اثر الاسلوب التدريبي في تطوير الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمباز للطالبات

ا.د. اسراء ياسين عبدالكريم

انتصار صباح احمد

---

## The effect of the training method on developing motor balance and handstand skill in gymnastics

Intisar Sabah Ahmed

Prof. Dr. Esraa Yassin Abdel Karim

College of Basic Education - Al-Mustansiriya University

[Tarkintulikan168@gmail.com](mailto:Tarkintulikan168@gmail.com)

[Asrasport41@gmail.com](mailto:Asrasport41@gmail.com)

### Abstract:

The effect of the training method on developing motor balance and handstand skill in gymnastics

Teaching methods and methods developed as a link between the proposed curriculum and the development of the learning process itself. The appropriate method of teaching is the magic wand with which the teacher can translate what is in the curriculum into an acquired educational position. The person who wants to choose the task of teaching physical education must familiarize himself with the new foundations and methods of teaching and follow what suits him, which makes the educational material a lively and interesting subject for students. And to identify the training method for the development of motor balance and the skill of handstand in gymnastics. The two researchers used the experimental method by designing two equal groups, the community and the research sample, as the research community was determined in a deliberate way from the students of the Department of Physical Education / College of Basic Education / Al-Mustansiriya University. The sample percentage is 50%. The two researchers divided the sample randomly into two control and experimental groups by drawing names by lottery, and for the purpose of ensuring a single initiation line for the two groups, the researchers resorted to using the T-Test law for independent and equal samples in the variables dependent on the research, and all the results appeared with no significance Significance in the motor balance and standing on the hands, and then they performed the equivalence procedure, then the pre-test was conducted, and an educational unit was designed in the training style, the unit time is 90 minutes, and then the post-test was conducted. Balance of movement and the skill of standing on the hands. The adopted method also has an effect on the dependent variables, but not to the same extent as the training method. The emergence of a discrepancy in the rates of development between the pre and post tests of the control and experimental groups in the ability (motor balance) in favor of the post tests. The emergence of a discrepancy in the rates of development between the post tests of the control and experimental groups in skills (handstand) and in favor of the experimental group. One of the most important recommendations is the necessity of adopting the training method

العدد (115) المجلد (28) السنة (2022)

مجلة كلية التربية الاساسية

