

اثر استخدام أسلوب التضمين والأمر في تعلم فن الاداء
لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في
كلية التربية الأساسية

رسالة تقدم بها

بشار جميل علي شرف الهسنياني

إلى

مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في
التعليم الابتدائي / طرائق تدريس التربية الرياضية

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

قصي حازم محمد الزبيدي

٢٠٠٦ م

١٤٢٧ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ
دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة المجادلة : الآية (١١)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الموصل

كلية العلوم

قسم الفيزياء

((الطلاء والحماية من التآكل))

بحث تخرج مقدم الى مجلس قسم الفيزياء

وهو جزء من متطلبات

نيل شهادة البكالوريوس في الفيزياء

اعداد الطالب

رافل يوسف هرمز

بأشراف الدكتور

مؤيد عبد الله

٢٠٠٥م

١٤٢٦هـ

الإهداء

الى... من اشعلت في القناديل لتنير لي الدرب الطويل ..

الى... من غمرتني بجنانها منذ نعومة اظفاري وسهرت لاجلي ليا لي طويلة ..

والدتي العزيزة

الى... من انار لي درب العلم وارشدني اليه...

الى... علم الرجولة ورمز الابوة ومعلمي وقدوتي في الحياة...

والدي العزيز

الى... من اشد بهم ازري... سندي وقارب نجاتي في الحياة...

اخوتي واخواتي الاحباء

الى... الكل من ساعدني لاواصل مسيرة حياتي...

اهدي ثمرة جهدي المتواضع

الباحث

شكر وتقدير

بطلب لي ان اتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان الى
الدكتور مؤيد عبد الله على ما ابداه من نصم وارشاد لانجاز
هذا البحث كما اتقدم بجزيل الشكر والامتنان والى اساتذة
قسم الفيزياء والى الاستاذ يحيى عبد الكريم في قسم
الفيزياء كما اتقدم بجزيل الشكر الى كل من ساعدني في
انجاز هذا البحث .

الباحث

إقرار المشرف

أشهد بان إعداد هذه الرسالة الموسومة (اثر استخدام اسلوبي التضمين والامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية) قد جرى تحت إشرافي في جامعة الموصل وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في طرائق تدريس التربية الرياضية .

التوقيع :

المشرف : أ.م.د. قصي حازم محمد الزبيدي

التاريخ : / / ٢٠٠٦ م

إقرار المقوم اللغوي

اشهد بان هذه الرسالة الموسومة (اثر استخدام اسلوبي التضمين والامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية وتصحيح ما ورد فيها من أخطاء لغوية وتعبيرية وبذلك أصبحت الرسالة مؤهلة للمناقشة بقدر تعلق الأمر بسلامة الأسلوب وصحة التعبير .

التوقيع :

الاسم :

التاريخ : / / ٢٠٠٦ م

إقرار رئيس لجنة الدراسات العليا

بناء على التوصيات المقدمة من قبل المشرف والمقوم اللغوي أرشح هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. معتز يونس ذنون

رئيس لجنة الدراسات العليا

التاريخ : / / ٢٠٠٦ م

قرار لجنة المناقشة

نشهد بأننا اعضاء لجنة المناقشة قد اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة (اثر استخدام اسلوبي التضمين والامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية) وناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها بتاريخ ٢٤/١٢/٢٠٠٦ وانها جديرة لنيل شهادة الماجستير في طرائق تدريس التربية الرياضية .

الأستاذ المساعد الدكتور

معيوف ذنون حنتوش

كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل

عضواً

الأستاذ المساعد الدكتور

ليث محمد داود البنا

كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

عضواً

الأستاذ المساعد الدكتور

قصي حازم محمد الزبيدي

كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل

عضواً ومشرفاً

الأستاذ الدكتور

نزهان حسين العاصي

كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت

رئيساً

قرار مجلس الكلية

اجتمع مجلس كلية التربية الأساسية بجلسته المنعقدة في تاريخ / / ٢٠٠٧ وقرر التوصية بمنحه شهادة الماجستير

عميد الكلية

الأستاذ الدكتور

فاضل خليل ابراهيم

مقرر مجلس الكلية

الأستاذ المساعد الدكتور

وائل احمد علي النحاس

ملخص الرسالة

اثر استخدام اسلوبى التضمين والامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز

لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية

المشرف

الباحث

أ.م.د. قصي حازم محمد الزبيدي

بشار جميل علي شرف الهسنياني

هدف الدراسة :

- اثر استخدام اسلوبى التضمين والامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالبا من طلاب المرحلة الدراسية الثالثة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية ، موزعين على مجموعتين بواقع (٢٠) طالبا لكل مجموعة ، وتم التكافؤ بينهم في متغيرات (العمر والطول والوزن) فضلا عن عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية ، إذ استخدمت المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التضمين بينما استخدمت المجموعة التجريبية الثانية الأسلوب الامري في التدريس .

واستغرق تنفيذ البرنامجين التعليميين المقترحين (١٠) أسابيع ، وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد وان زمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة وتم البدء بتنفيذ البرنامجين يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٦/٣/٢٠ وانتهى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٦/٥/٢٤ .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد)

وقد استنتج الباحث ما يأتي :

١- ان استخدام اسلوبى التضمين والامري حقق اثر ايجابيا في تعلم فن الاداء لبعض مهارات

الجمباز (حركات الارضية ، جهاز حسان القفز ، جهاز المتوازي)

٢- وجود تباين في مستوى أداء بعض مهارات الجمباز بين الأسلوبين التضمين والامري.

٣- حقق اسلوب التضمين افضلية على الاسلوب الامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات

الجمباز (حركات الارضية ، جهاز حسان القفز ، جهاز المتوازي)

وقدم الباحث عددا من التوصيات والمقترحات كان أهمها :

- ١- ضرورة استخدام أسلوب التضمين في تعليم وتدريب بعض مهارات لعبة الجمباز لما له من اثر في مستوى الأداء .
- ٢- توفير الاجهزة والادوات الملائمة والتي تناسب المهارات والحركات المختلفة في رياضة الجمباز .
- ٣- اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي وعلى الطالبات في الكليات والمعاهد الاخرى باستخدام الاساليب المقترحة قيد الدراسة .

تحت المحتويات

الصفحة	الموضوع
أب	ملخص الرسالة باللغة العربية
ج و	ثبت المحتويات
ز	ثبت الجداول
ح	ثبت الأشكال
ط	ثبت الملاحق
٥-١	١- التعريف بالبحث .
٢	١-١ المقدمة وأهمية البحث .
٤	٢-١ مشكلة البحث .
٤	٣-١ هدف البحث .
٤	٤-١ فرض البحث .
٥	٥-١ مجالات البحث .
٥	٦-١ تحديد المصطلحات .
٣٧-٦	٢- الإطار النظري والدراسات السابقة ومناقشتها
٧	١-٢ الإطار النظري
٧	١-٢-١ أساليب التدريس
٨	١-٢-٢ أسلوب التضمين
٩	١-٢-١-٢ مضمون الأسلوب
١٠	١-٢-٢-٢ مراحل أسلوب التضمين
١١	١-٢-٢-٣ أهداف أسلوب التضمين
١١	١-٢-٢-٤ مميزات أسلوب التضمين
١٢	١-٢-٢-٥ الأسباب التي تدعو للتدريس بأسلوب التضمين
١٢	١-٢-٢-٦ قنوات التطوير في أسلوب التضمين
١٣	١-٢-٢-٧ ورقة المعيار (الواجبات)
١٣	١-٢-٣ الأسلوب الامري
١٤	١-٢-٣-١ مضمون الأسلوب
١٥	١-٢-٣-٢ مراحل الأسلوب الامري
١٥	١-٢-٣-٣ أهداف الأسلوب الامري

الصفحة	الموضوع
١٦	٤-٣-١-٢ مميزات الأسلوب الامري
١٦	٥-٣-١-٢ قنوات التطوير في الأسلوب الامري
١٧	٤-١-٢ الأداء
١٨	٥-١-٢ المهارات الحركية
١٩	١-٥-١-٢ تصنيف المهارات الحركية
٢١	٦-١-٢ رياضة الجمباز
٢١	١-٦-١-٢ الحركات الارضية
٢٥	٢-٦-١-٢ جهاز حصان القفز
٢٧	٣-٦-١-٢ جهاز المتوازي
٣١	٢-٢ الدراسات السابقة
٣١	١-٢-٢ دراسة التثك ، ١٩٩٨
٣٢	٢-٢-٢ دراسة عبد الجبار ، ٢٠٠٢
٣٢	٣-٢-٢ دراسة الخياط ويونس ، ٢٠٠٣
٣٣	٤-٢-٢ دراسة الراوي ، ٢٠٠٤
٣٣	٥-٢-٢ دراسة خلقة ، ٢٠٠٤
٣٤	٦-٢-٢ دراسة التكريتي ، ٢٠٠٤
٣٥	٧-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة
٥٥-٣٨	٣- إجراءات البحث .
٣٩	١-٣ منهج البحث .
٣٩	٢-٣ مجتمع البحث وعينته .
٣٩	٣-٣ التصميم التجريبي
٤٠	٤-٣ وسائل جمع البيانات
٤٠	١-٤-٣ الاختبارات
٤٠	١-١-٤-٣ تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية
٤١	٢-١-٤-٣ تحديد الاختبارات الملائمة لعناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة
٤٢	٥-٣ الادوات والأجهزة المستخدمة في البحث
٤٢	١-٥-٣ الادوات
٤٢	٢-٥-٣ الأجهزة

الصفحة	الموضوع
٤٣	٦-٣ التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والحركية المختارة
٤٤	٧-٣ تكافؤ مجموعتي البحث
٤٤	١-٧-٣ تكافؤ في المتغيرات (العمر والطول والوزن)
٤٤	٢-٧-٣ تكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية
٤٥	٨-٣ المنهج الدراسي لمادة الجمباز
٤٦	٩-٣ البرامج التعليمية
٤٧	١-٩-٣ البرامج التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التضمين)
٤٨	٢-٩-٣ البرامج التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب الامري)
٤٨	١٠-٣ تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها
٤٨	١-١٠-٣ المتغيرات المستقلة
٤٩	٢-١٠-٣ المتغيرات التابعة
٤٩	٣-١٠-٣ المتغيرات الدخيلة (غير التجريبية)
٥٢	١١-٣ التجربة الرئيسية للبرنامجين التعليميين
٥٣	١٢-٣ التجربة الاستطلاعية للبحث
٥٤	١٣-٣ تقويم مستوى الأداء
٥٥	١٤-٣ الوسائل الإحصائية المستخدمة
٦٥-٥٦	٤- عرض النتائج ومناقشتها
٥٧	١-٤ عرض نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمين والامري في أداء بعض الحركات الأرضية ومناقشتها
٥٨	٢-٤ عرض نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمين والامري في أداء مهارة القفز فتحا على جهاز حصان القفز ومناقشتها
٥٩	٣-٤ عرض نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمين والامري في أداء مهارة القفز ضمماً على جهاز حصان القفز ومناقشتها
٦٢	٤-٤ عرض نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمين والامري في أداء بعض مهارات جهاز المتوازي ومناقشتها
٦٧-٦٦	٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات
٦٧	١-٥ الاستنتاجات
٦٧	٢-٥ التوصيات
٦٧	٣-٥ المقترحات

الصفحة	الموضوع
٧٤-٦٨	-المصادر العربية والأجنبية
٦٩	- المصادر العربية
٧٤	- المصادر الأجنبية
١٠١-٧٥	- الملاحق
A-B	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية

ثبت الجداول

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	يبين عدد أفراد عينة البحث والأسلوب المتبع لكل عينة	٣٩
٢	يبين التكافؤ في متغيرات العمر والطول والوزن لمجموعتي البحث	٤٤
٣	يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحر كية	٤٥
٤	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في أداء بعض الحركات الأرضية	٥٧
٥	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في أداء مهارة القفز فتحا	٥٩
٦	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في أداء مهارة القفز ضما	٦٠
٧	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في أداء بعض المهارات على جهاز المتوازي	٦٢

ثبت الأشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
١٢	يوضح قنوات التطوير لأسلوب التضمين	١
١٦	يوضح قنوات التطوير لأسلوب الامري	٢
٢٢	يوضح مهارة الميزان	٣
٢٣	يوضح مهارة الدرجة الأمامية	٤
٢٤	يوضح مهارة الدرجة الخلفية	٥
٢٤	يوضح مهارة الوقوف على الرأس	٦
٢٥	يوضح مهارة الغطس	٧
٢٦	يوضح مهارة القفز فتحا	٨
٢٧	يوضح مهارة القفز ضما	٩
٢٨	يوضح مهارة المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي	١٠
٢٩	يوضح مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي	١١
٢٩	يوضح مهارة الدرجة الأمامية مع فتح الساقين على جهاز المتوازي	١٢
٣٠	يوضح مهارة الهبوط من المرجحة الخلفية	١٣
٤٠	يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي البحث	١٤

ثبت الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	استبيان لجنة المختصين حول تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم المهارات الأساسية للعبة الجمباز وأوجهها	٧٦
٢	الخبراء والمختصون الذين تم عرض استبيانات البحث عليهم	٧٩
٣	استبيان لجنة المختصين حول تحديد أهم الاختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية وأوجهها المحددة	٨١
٤	مواصفات مفردات الاختبارات البدنية والحركية المستخدمة في البحث	٨٣
٥	استبيان الخبراء والمختصين في صلاحية نماذج الوحدات التعليمية	٨٦
٦	ورقة الواجب (المعيار) لأسلوب التضمين	٩٧
٧	استبيان الخبراء والمختصين في تقويم الأداء المهاري	٩٩

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً كما أمر والصلاة والسلام على رسوله محمد (ﷺ) سيد الخلائق والبشر لنعمته على الباحث بإتمام متطلبات دراسته ورسالته هذه . وبعد ..

وأنا أنجز رسالتي لايسعني إلا أن أتقدم بشكري وتقديري الى الدكتور قصي حازم محمد المشرف على الرسالة الذي كان له الفضل باغنائي بكل كلمة أو ملاحظة أبداهها ، جزاه الله عني خير الجزاء .

كما أتقدم بالشكر والتقدير الى الأستاذ الدكتور فاضل خليل إبراهيم عميد كلية التربية الأساسية لرعايته الأبوية وتقديمه كافة التسهيلات في سبيل الارتقاء بالمستوى العلمي نحو الأفضل والى الدكتور جاجان جمعة محمد معاون عميد كلية التربية الأساسية للشؤون العلمية والدكتور خشمان حسن علي معاون العميد للشؤون العلمية السابق واللذان كان لهم الفضل في تذليل المصاعب التي اعترت الرسالة .

كما أقدم شكري وتقديري واعتزازي إلى الدكتور سعد فاضل عبد القادر رئيس قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية لما قدمه من التسهيلات في سبيل انجاز هذه الرسالة والى الدكتور معتز يونس ذنون لما أبداه من روح علمية وتوجيهات ، أدامهما الله ذخراً وان يمنحهما الصحة والعافية . وعرفانا بالجميل اشكر السادة م.د عبد الجبار عبد الرزاق الحسو م.د كسرى احمد فتحي و م.م حيدر غازي إسماعيل لقيامهم بتقييم الأداء المهاري . كما أقدم أسمى آيات الشكر والتقدير لجميع من تتلمذت على أيديهم ، أساتذتي في مختلف مراحل الدراسة .

كما أتقدم بشكري وامتناني الى الدكتور معيوف ذنون حنتوش والسيد ثامر محمود ذنون مدرسي المادة والى الدكتور ثائر غانم حمدون ملا علو لقيامه بعملية تصوير الأداء المهاري والى جميع زملائي في دراسة الماجستير والى كل الأساتذة المختصين الذي أجابوا على استمارات الاستبيان .

ومن الوفاء أن أسجل وأقدم بالغ الشكر والتقدير الى والدي ووالدتي وإخوتي وأخواتي أدامهم الله عزا وذخرا لي .

وأخيرا أتقدم بالشكر والمحبة الى كل من مد يد العون والمساعدة . وختاما أسأل الله أن يوفقنا جميعا لما يحبه ويرضاه ، سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين .

بشار

ملخص الرسالة

اثر استخدام أسلوب التضمين والأمرى فى تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية فى كلية التربية الأساسية

المشرف

أ.م.د. قصى حازم محمد الزبيدي

الباحث

بشار جميل على شرف الهسنيانى

هدفت الدراسة

- اثر استخدام أسلوب التضمين والأمرى فى تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز لدى
طلاب قسم التربية الرياضية فى كلية التربية الأساسية

واستخدام الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من
(٤٠) طالبا من طلاب المرحلة الدراسة الثالثة فى قسم التربية الرياضية فى كلية التربية
الاساسية موزعين على مجموعتين بواقع (٢٠) طالبا لكل مجموعة ، وتم التكافؤ بينهم فى
متغيرات (العمر والطول والكتلة) فضلا عن عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية ، اذا
استخدمت المجموعة التجريبية الاولى اسلوب التضمين بينما استخدمت المجموعة التجريبية
الثانية الاسلوب الامرى فى التدريس .

واستغرق تنفيذ البرنامجين التعليميين المقترح (١٠) اسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة فى
الاسبوع الواحد وان زمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة وتم البدء بتنفيذ البرنامجين يوم الاثنين
الموافق ٢٠٠٦/٣/٢٠ وانتهت يوم الاربعاء الموافق ٢٠٠٦/٥/٢٤ .

واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،
اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ومتساويتين فى العدد)

وقد استنتج الباحث ما ياتى :

- ١- ان استخدام اسلوب التضمين والأمرى حقق اثر ايجابيا فى تعلم فن الاداء لبعض مهارات
الجمباز (حركات الارضية ، جهاز حسان القفز ، جهاز المتوازي)
- ٢- وجود تباين فى مستوى أداء بعض مهارات الجمباز بين الأسلوبين التضمين والأمرى.

٣- حقق اسلوب التضمين افضلية على الاسلوب الامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز (حركات الارضية ، جهاز حسان القفز ، جهاز المتوازي)
وقدم الباحث عددا من التوصيات والمقترحات كان اهمها :

١- ضرورة استخدام اسلوب التضمين في تعليم وتدريب بعض مهارات بلعبة الجمباز له من اثر في مستوى الاداء .

٢- توفير الاجهزة والادوات الملائمة والتي تناسب المهارات والحركات المختلفة في رياضة الجمناستك .

٣- اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي وعلى الطالبات في الكليات والمعاهد الأخرى باستخدام الأساليب المقترحة قيد الدراسة .

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

لم تعد التربية البدنية والرياضية وعلى مختلف المستويات تمثل حاجات مهمة تثري الحياة فحسب بل تعدتها لتكون أسلوباً في الحياة ، ومن أجل تحقيق التفوق الرياضي والوصول الى المستويات المتميزة عالمياً نجد أن الدول المتقدمة في المجال الرياضي لا تدخر وسعاً أو باباً في البحث العلمي إلا وطرقته بحثاً عن كل ما هو مبتكر وجديد من وسائل علمية وفنية تحقق الهدف . وعليه فقد تطورت الرياضة العالمية خلال العقدين الآخرين تطوراً كبيراً إذ شمل هذا التطور جميع الرياضات الفردية والجماعية التي حققت أعلى المستويات في الإنجاز نتيجة الاستفادة من البحوث والدراسات العلمية والدليل على ذلك هو إسهامات الباحثين التي تمثل علامات مضيئة وجهوداً جديدة في تقدمها والرقى بها . ولكن سيبقى هذا المجال بحاجة الى الجديد والمزيد من الأبحاث العلمية في إيجاد وابتكار أساليب وطرائق تعليمية لغرض تطوير مجالات التربية الرياضية الأمر الذي جعل العاملين في هذا المجال يتطلعون الى مستقبل مشرق عن طريق حل مشكلاتنا الرياضية بطرائق البحث العلمي ، والاستفادة من النظريات الحديثة في علوم التربية الرياضية وما يرتبط بها من علوم أخرى لتطوير كل ما يتصل بعملية التعلم والتدريب للمهارات وفي جميع الألعاب (النجاري ، ٢٠٠٤ ، ١٠) .

وعليه تعتمد عملية التعليم والتعلم على عوامل كثيرة منها ما يتعلق بطبيعة المتعلم وصفاته ومميزاته ، ومنها ما يتعلق بأساليب ووسائل التعلم ، ومنها ما يتعلق بصنف المهارة ونوع الفعالية (فردية أم زوجية) وباستخدام الوسائل التعليمية المساعدة واستخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة في التعلم للأخذ بيد المبتدئ أو الناشئ للوصول الى درجة إتقان المهارات في الألعاب الرياضية (شوكت وآخرون ، ١٩٩١ ، ٤٧) .

وتكتسب أساليب التدريس أهمية وثقلاً كبيرين في بناء الفرد في مراحل الأولى وإعداده بما يتناسب ومتطلبات التطور الحاصل في المجتمع ، وفي التربية الرياضية استخدمت العديد من الأساليب في تعليم عدد كبير من المهارات الحركية والألعاب الرياضية المختلفة ، ولقد أخذت هذه الأساليب بنظر الاعتبار العوامل المختلفة التي تميز بين الأفراد ، كالعوامل النفسية والفروق الفردية وغيرها التي تؤثر في التعليم (عبدالحبار ، ٢٠٠٢ ، ٩٩٥) .

وفي العقد الأخير ظهرت اتجاهات حديثة في أساليب تدريس التربية الرياضية التي تسمح للمدرس بالانتقال من أسلوب الى آخر واستعمال المناسب منها حسب الحاجة وحسب الفروق الفردية للمتعلمين وامكاناتهم والغرض الذي يراد تدريسه ، ولغرض إعطاء فرصة أكبر

للمتعلم في اتخاذ قرارات في العملية التعليمية (محمد ، ٢٠٠١ ، ٤٧) ويذكر (الديري وبطانية (" أن أساليب التدريس تنوعت وتطورت في مجال التربية الرياضية ، وان هذا التنوع والتطور في الأساليب ساعد المدرسين على استخدام أكثر من أسلوب في نقل المعلومات الى الطلاب وبذلك يمكن للمدرس مواجهة الفروق الفردية بأساليب أفضل " (الديري وبطانية ، ١٩٨٧ ، ١٢) .

ولوجود الفروق الفردية بين المتعلمين أثناء تنفيذ المهارات الحركية ، الأمر الذي يشكل عائقاً أمام المدرس في تعليم تلك المهارات وتحقيق أهدافه ، فقد أوجد أسلوب التضمين (الإدخال) الذي يتم من خلاله مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وكل حسب قدراته وحاجاته وقابلياته ، فمن خلال أسلوب التضمين يتم احتواء جميع الطلاب ضمن العمل الواحد في حصة درس بشكل فعال ، فضلاً عن قدرة الطالب على ممارسة حقه في تقييم أدائه من خلال اختياره للمستوى الذي يبدأ منه في العمل (محمد ، ٢٠٠١ ، ٤٩-٥٠)

وتكتسب لعبة الجمناستيك(*) أهمية خاصة في مجال تدريس التربية الرياضية لكونها الأساس الأول لكثير من المهارات الحركية التي يتعلمها الفرد فهي تعمل على بنائه نفسياً وبدنياً ومهارياً (السامرائي والحسن ، ٢٠٠٣ ، ١٦٠) ولعبة الجمناستيك من الألعاب الرياضية الصعبة لما فيها من واجبات حركية كثيرة ومتداخلة كذلك أساليب تدريسها وتعليمها معقدة أيضاً وتتعامل مع أجهزة معقدة وخطرة فضلاً عن دروس التربية الرياضية بصورة عامة ودروس الجمناستيك بصورة خاصة فأنها تحتاج الى طرائق وأساليب تعليمية وتدريبية خاصة تؤدي بالنهاية الى الاقتصاد بالجهد والوقت ثم الوصول الى أحسن المستويات وبأقل إصابات ، لذا فان أساليب وطرائق التعليم تعددت وتنوعت نتيجة لمتغيرات عدة منها ما له صلة بالمتعلم ، وأخرى ذات صلة بالمهارات من حيث نوعها ودرجة صعوبتها أو تنظيمها (البياتي ، ٢٠٠٢ ، ٦٢) .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة الوصول الى معرفة أثر استخدام أسلوب التضمين والامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية .

(*) اينما ذكرت كلمة جمناستيك فانها يقصد بها لعبة الجمباز

٢-١ مشكلة البحث :

يسعى القائمون بالعملية التعليمية الى إدخال أساليب حديثة وفعالة في العملية التعليمية بحيث تكون هذه الأساليب ملائمة ومناسبة لقابليات وحاجات المتعلمين ، ويجعل المواقف التعليمية المنبثقة منها ملبية لحاجاتهم وقدراتهم البدنية والحركية ، وذات أهمية لديهم فيقبلون عليها ويشاركون في أوجه نشاطاتها المختلفة .

ان الارتقاء بالأداء المهاري والحركي يعتمد على مدى تفاعل المتعلم مع الأسلوب التدريسي المتبع ، ولهذا يتطلب تطبيق أساليب تتسق مع ميول وقابليات المتعلمين واستعداداتهم والتي عن طريقها يستطيع المدرس الوصول بالطلاب الى أفضل مستوى ممكن في الأداء المهاري والحركي وكذلك إعطاء الفرص للطلاب لاتخاذ القرارات المناسبة أثناء تنفيذ المهمات الحركية حسب حاجاتهم وقدراتهم .

ان لعبة الجمناستك من الألعاب الرياضية الصعبة لأنها تتعامل مع حركات وأجهزة معقدة وخطرة وهناك اختلاف واضح بين المتعلمين في أداء المهارات الحركية لهذه اللعبة ، وذلك لاختلاف قدراتهم البدنية والحركية والمعرفية هذا بالإضافة الى اختلاف الأجهزة التي تؤثر عليه واختلاف الحركات وصعوبتها ، الأمر الذي يؤكد أن هناك فروقاً بين المتعلمين في تعلم وأداء هذه المهارات وإتقانها ، لذا يتطلب من المدرسين والعاملين في هذا المجال الى إيجاد الأساليب المناسبة التي تمكن المتعلمين من أداء هذه المهارات والحركات وعلى الأجهزة المختلفة وإتقانها وان تعمل هذه الأساليب على إذابة الفروق الفردية بين المتعلمين والوصول بهم الى مستوى متقارب في الأداء . ومن هنا تحددت مشكلة البحث حول دراسة أثر استخدام أسلوب التضمين والامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمناستك لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية .

٣-١ هدف البحث :

يهدف البحث الى الكشف عن :

- اثر استخدام اسلوب التضمين والامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية وعلى بعض اجهزة الجمباز .

٤-١ فرض البحث :

-لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز وعلى بعض اجهزة الجمباز .

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الثالثة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٠٠٦/٣/٢٠ ولغاية ٢٠٠٦/٥/٢٤ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة المخصصة لألعاب الجمباز في مبنى كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل.

٦-١ تحديد المصطلحات :

- ١-٦-١ اساليب التدريس :
- عرفها (عبد الكريم) " هي مجموعة علاقات تنشأ بين المدرس والطالب ، وهذه العلاقات تساعد المتعلم على النمو واكتساب المهارات في الأنشطة الرياضية " .
- (عبد الكريم ، ١٩٩٠ ، ١٨٠)

- ٢-٦-١ أسلوب التضمين :
- عرفه (محمد) بأنه " هو الأسلوب التدريسي الذي يأخذ بنظر الاعتبار مستويات الصف كافة فالطالب يتخذ القرار عند أدائه للحركة من المستوى الذي يمكنه أدائه ضمن العمل الواحد " .
- (محمد ، ٢٠٠١ ، ٤٧)

- ٣-٦-١ الأسلوب الامري :
- عرفه (عبد الجبار) بأنه " الأسلوب التدريسي الذي يكون فيه المدرس هو المسيطر الوحيد والذي يقوم باتخاذ جميع القرارات في مرحلة ما قبل الدرس (التحضير) ، ومرحلة تطبيق الدرس (الأداء) ، وكذلك مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) ، والطالب يكون دوره هو القيام بعملية الأداء والالتزام بتطبيق تعليمات المدرس وإطاعتها " .
- (عبد الجبار ، ٢٠٠٢ ، ٩٩٩)

- ٤-٦-١ المهارة :
- عرفها (حماد) بأنها " هي مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة في الإتقان مع بذل اقل قدرة من الطاقة في اقل زمن ممكن " .
- (حماد ، ٢٠٠١ ، ١٠٤)

* كلما ذكرت كلمة الجمناستك فانها تعني الجمباز

٢-١ الاطار النظري :

٢-١-١ اساليب التدريس :

ان فكرة التدريس الحديث قد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم واهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماما جديا في نصف القرن الحالي محاولين وضع مسارات علاجية لارساء قواعد مقبولة للتقدم والتطور للعملية التدريسية .

اما التدريس بصورة عامة عبارة عن حصيلة من الخبرات والمهارات المسنودة الى خلفية عالية مهنية يمكن ممارستها بطريقة تنسجم وواقع المجموعة واهدافها ومواقفها السلوكية (السامرائي والسارمرائي ، ١٩٩١ : ٧٣) .

وان عملية التدريس تهدف الى احداث تغييرات مرغوبة في سلوك المتعلم ، واكسابه المعلومات والمعارف والمهارات والاتجاهات والقيم المرغوبة ، من اجل تحقيق هذه الاهداف التي تسعى الى احداث تلك التغييرات السلوكية المرغوبة ويتوجب على المدرس ان يقوم بنقل هذه المعارف والمعلومات المطلوبة للتحقيق التغير السلوكي التعليمي باسلوب ملائم تثير اهتمام المتعلم ورجبته تدفعه الى تعلم مع الاخذ بعين الاعتبار صفات المتعلم وخصائصه النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمية (الحيلة ، ٢٠٠١ : ٤٨) .

ومن هذا المنطلق اصبح على المدرس واجب التعرف على اساليب التدريس المختلفة واجراءاتها كي يستخدم الاسلوب المناسب الذي يتلاءم مع مستوى الطلبة وطبيعة المادة الدراسية والاهداف المتوخاة من تدريسها .

اما مجموعة اساليب التدريس فقد عرفها (حسن واخران) " بانها عبارة عن نظرية في العلاقات بين المدرس والطالب والمنهج والواجبات التي يقومون بها او تاثيرها على تطور الطالب وانها تركز على ما يحدث للاشخاص من خلال عملية التدريس والتعلم ، وكتخطيط عملي فان مجموعة الاساليب تعد دليلا لما ياتي :

١- اختيار الاسلوب الملائم للتوصل الى المجموعة المعينة من الاهداف .

٢- الانتقال المدروس ضمن الخيارات المتوفرة لضمان انسجام وتوافق الهدف مع العمل " (حسن واخران ، ١٩٩١ : ٥) .

ويضيف (المفتي والكاتب) " ان الاساليب تعد وسيلة لتنظيم العلاقات بين المعلم والطالب والمادة الدراسية خلال مراحل الدرس لغرض التوصل من خلال سلوك التدريسي الى تحقيق الاهداف المطلوبة " (المفتي والكاتب ، ٢٠٠٤ : ٢) ويذكر (محمد ومحمد) " ان

مفهوم اسلوب التدريس مرتبط بمفهوم التدريس اصلا ، والذي هو الحصيلة الناتجة من تفاعل المدرس والطالب والمنهج معا ، فالحصيلة هذه او الناتج هذا ، لا بد له من طريقة معينة تطبق وتنفذ لاحداث التفاعل التي يطلق عليه (اسلوب التدريس) وهو بهذا المعنى الجزء الاجرائي من طريقة التدريس التي يعتمدها المدرس لنقل او ايصال مادته او خبرات المنهج الى الطلاب . ويضيفان كلا منهما ان المدرس يحاول من خلال تعاونه الشامل مع الطالب ان يضيف الى خبرة الطالب خبرات ومهارات ومعلومات اخرى ترتبط بهدف محدد وهذه العملية تتم بطرق واساليب متعددة ، تتسجم وتتلاءم مع الموقف التعليمي (محمد ومحمد ، ١٩٩١ : ٥١-٥٣) ويؤكد (Moston,1995) ان الاساس العلاقات بين اسلوب التدريس والطالب تعتمد على درجة تاثير الاسلوب في الطالب وذلك من خلال تمتع الطالب بحرية الاستقلال الفردية والبدنية والنفسية والاجتماعية والذهنية المعرفية والمعنوية والاخلاقية والتربوية " (Moston,1995 : 4)

٢-١-٢ اسلوب التضمين :

يعد هذا الاسلوب من الاساليب الجديدة التي تواجه الفروق الفردية بين المتعلمين والتي تركز على دور المتعلم في عملية التعلم ، فينحصر اتخاذ بعض القرارات هنا على المتعلم ، حيث يستطيع المتعلم اتخاذ قراره فيما يخص قدراته . وفي اجراءات هذا الاسلوب فان المهارة الواجب تعلمها تقسم الى مستويات حسب صعوبتها فيقوم الطالب باداء هذا المهارة حسب قدراته وفق المستوى الذي يتلاءم مع حدود امكانيته . (السامرائي ، السامرائي ، ١٩٩١ : ١٠٢-١٠٤) .

ويتطلب هذا الاسلوب من المدرس ان يراعي في مرحلة التخطيط توفير اختيارات ذات مستويات متدرجة في الصعوبة لتحقيق افضل المستويات وهو الهدف النهائي ، وهذا يسمح لكل طالب ان يضع ويختار لنفسه المستوى الذي يتناسب وقدراته وطموحه ، الامر الذي يؤدي باشتراك جميع الطلاب في عملية التعلم كل طبقا لقدراته وامكانياته وهذا ما يصعب تحقيقه في الاساليب الاخرى (سعد ، ١٩٨٧ : ٧) ويؤكد (حمص) " ان هذا الاسلوب يعتمد اساسا على مراعاة مستويات الطلاب في الفصل الواحد حيث يؤدي الطالب الحركة من المستوى الخاص به ، والعمل على اشراك جميع الطلاب في الاداء في وقت واحد ، وكل حسب مستواه ، أي ان هناك ممارسة او تطبيق للحركة في نفس الوقت وبمستويات متعددة ، ويكون دور المدرس هو ملاحظة الطلاب وبذلك تراعي الفروق الفردية " (حمص ، ١٩٩٧ : ٩٨) .

ويرى (الراوي) نقلا عن (سارة وموسكا) ان اسلوب التضمين معكوس اسلوب الابعاد او الاستبعاد الذي يعتمد على تصفية الطلبة وصولا الى افضل الطلاب في الاداء والذكاء ، وان هذا الاسلوب صمم ليتسنى لكل طالب او فرد بالمشاركة بالواجب مع مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الطلبة المتعلمين ولتسنى للجميع اداء نفس الواجب وفي نفس الوقت والمقدرة على تقييم انفسهم نهاية الاداء ، ويؤكد (الراوي) بان هذا الاسلوب يتم فيه زيادة كمية وحافز التعلم بشرط ان يوفر المدرس الذي يطبق هذا الاسلوب من القدرة على توفير (البيئة التنافسية المثلى) لتناسب جميع الطلبة ، يعني ذلك ان تتناسب البيئة المستوى الادراكي للمهارة مع قابلية الفرد في المقدرة على اداء الواجب . وعكس ذلك فان وجود حالة من عدم التوازن بين ما هو مدرك في البيئة والقابلية سنجد حدوث حالة الضجر والملل مما يؤدي لابتعاد الطالب عن الواجب (الراوي ، ٢٠٠٤ : ٣٩-٤٢) .

واما دور المدرس في هذا الاسلوب فانه يتحدد في وضع مستويات متعددة طبقا لدرجة صعوبة الاداء ويعد اختيار الطالب للمستوى الذي يعتقد انه مناسب لقابليته وقدراته البدنية والحركية ، ويقوم المدرس بالتنقل بين الطلاب والملاحظة والاجابة على الاسئلة وبشخص الاخطاء لدى الطلاب ويطلب منهم الرجوع الى ورقة الواجب ويتدخل المدرس هنا لتصحيح الاخطاء اذا لم يستطع الطلاب (احمد ، ٢٠٠٢ : ١١٧)

٢-١-٢-١ مضمون الاسلوب :

- يرى (حمص) ان مضمون اسلوب التضمين يكون كالاتي :
- ١- يتخذ المدرس قرارات مرحلة ما قبل التدريس ، فيقوم بتحديد النشاط الممارس وتوضيح الاعمال المطلوب من المتعلمين ادائها .
 - ٢- يوضح المدرس ان هناك مستويات متعددة للعمل المراد انجازه مع وجود معيار تتم الممارسة على اساسه في ورقة الواجبات .
 - ٣- يقوم المتعلمين باتخاذ قراراتهم تجاه مكان الممارسة ، والمستوى الذي سوف يبدأون منه (أي درجة صعوبة الاداء) حسب قدراتهم البدنية والحركية .
 - ٤- يبدأ المتعلمين بالعمل ، ويتم تقويمهم لادائهم ويقوم المدرس بملاحظتهم ولا يصحح الاداء الخاطئ ، بل يشير الى مراجعة المتعلم للتفاصيل الموجودة ببيان المعلومات (الورقة المعيارية) ويلاحظ ادائه بعد ذلك ثم ينتقل الى المتعلم اخر وهكذا .
 - ٥- على المتعلم بعد ذلك ان يقرر ليعتزم في الاداء نفسه ام ينتقل الى مستوى اخر اقل او اعلى من المستوى الذي بدأ التدريب عليه .

٦- يجب توافر المكان المناسب لاستيعاب اعداد المتعلمين بالصف الواحد ، كذلك توفير الاجهزة والادوات لاتاحة الفرصة للجميع بالمشاركة في وقت واحد للعمل نفسه ولكن بمستويات متعددة .

ويضيف (حمص) ان الهدف مما سبق هو تمكين المتعلم في كيفية اتخاذ القرارات المناسبة حول أي من المستويات لاداء الواجب الحركي هو الذي يكون اكثر ملائمة لقدراته . ودور المعلم هنا الاجابة على اسئلة المتعلمين وتحديد المقياس او المعيار للاداء والذي يعمم على جميع المتعلمين ليتم تقويمهم لادائهم بانفسهم على اساسه (حمص ، ١٩٩٧ : ٩٨-٩٩) .

٢-١-٢ مراحل اسلوب التضمين :

أ-مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد) :

يقوم المدرس باتخاذ جميع القرارات في هذه المرحلة ، من اجل تقديم الاسلوب الى صف جديد ، ويهيئ المدرس تقديم (الفكرة) ويراجع مراحلها ، والجمل والاسئلة المناسبة .

ب-مرحلة الدرس (الاداء) :

- ١- تهيئة الدرس عن طريق عرض الفكرة ، ويمكن ان يتم ذلك بواسطة الشرح او توجيه عدد من الاسئلة الى المتعلم تؤدي الى اكتشاف الفكرة المراد تعلمها .
- ٢- تحديد الهدف الاساسي للاسلوب - احتواء المتعلم في اداء الواجب بواسطة ايجاد مدى معين يتم فيه اداء الواجب او الواجبات .
- ٣- توضيح دور المتعلم والذي يتطلب :-
 - تفحص الخيارات (المستويات) وتجربتها .
 - اختيار المستوى الابتدائي للاداء .
 - اداء الواجب .
 - تقويم الفرد لادائه ذاتيا بالمقارنة مع المعيار المطلوب .
 - تحديد ما اذا كان مستوى اخر مطلوبا او مناسبا ام لا .
- ٤- توضيح دور المعلم ويتضمن :-
 - الاجابة على اسئلة المتعلمين .
 - بدء عملية الاتصال مع المتعلمين .

- ٥- عرض وتقديم موضوع الدرس وتحديد درجات الصعوبة ووصف البرنامج الفردي .
- ٦- توضيح الاجراءات التنظيمية والادارية وشرحها ووضع المقاييس الضرورية .
- ٧- انتشار المتعلمين والبدء بالانشغال في ادوارهم وواجباتهم الفردية .

ج- مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) :

- ١- يقوم المتعلمين بتقويم ادائهم مستخدمين ورقة المقياس او المعيار .
- ٢- يقوم المعلم بمراقبة طلاب الصف لمدة من الوقت والتنقل بينهم متصلا مع كل طالب بشكل فردي لاعطاء التغذية الراجعة ومدى قيامه بدوره . (حسن واخرون ، ١٩٩١ : ١٨٧-١٨٨) .

٢-١-٢-٣ اهداف اسلوب التضمين :

ان الاهداف التي يمكن التوصل اليها بموجب استعمال هذا الاسلوب هي :

- ١- ادخال وتضمين جميع الطلاب .
- ٢- توفير فرص العمل للطلاب على الرغم من وجود الفروق بينهم .
- ٣- توفير فرصة الرجوع الى مستوى ادنى لغرض انجاح الانجاز .
- ٤- توفير الفرصة للدخول للعمل من أي مستوى يريده .
- ٥- فرصة الانتقال الى المستوى الاعلى اذا ما رغب الطالب في ذلك .
- ٦- يتصف بالفردية لانه يوفر للطلاب مستويات مختلفة .

٢-١-٢-٤ مميزات اسلوب التضمين :

- ١- يوفر الفرص لجميع الطلاب للقيام باداء الواجب المكلفين به .
- ٢- يكون الاداء حسب امكانية كل طالب .
- ٣- يشجع الطلاب على تقويم انفسهم اثناء العمل .
- ٤- يشجع الطلاب على الاعتماد على النفس .
- ٥- يفسح المجال امام الطلاب للقيام بمحاولات اكثر لاداء الواجب (محمد ، ٢٠٠١ : ٥٠-٥١) .

٢-١-٢-٥ الاسباب التي تدعو للتدريس باسلوب التضمين :

اما موقع المتعلم في القناة الاجتماعية فتكون باتجاه الحد الأدنى لان المتعلم يعمل بصورة منفردة ويتخذ قرارات مساره بنفسه ولا يتخذ أي قرار بشأن علاقته الاجتماعية خلال الدرس لانها تتقاطع مع القرارات الاخرى (السامرائي ، السامرائي ، ١٩٩١ : ١٠٨-١٠٩ ؛ محمد ، ٢٠٠١ : ٥١-٥٢) .

٢-١-٢-٧ ورقة المعيار (الواجبات) :

تلعب ورقة الواجبات والمعايير دوراً هاماً في مرحلة تنفيذ الدرس لكي تزيد من فاعلية الزمن الفعلي للممارسة العملية للمهارة وكوسيلة من وسائل الاتصال بين المدرس والطالب كما تعتبر هذه الورقة او البطاقة من اكثر الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم المهارات وذلك بتحقيقها الاهداف الاتية :

- ١- مساعدة الطالب على تذكر المهارة التي سوف يؤديها وكيفية ادائها .
- ٢- تركيز الطلاب على شرح المدرس لكل مهارة من البداية حتى نهاية الاداء .
- ٣- تعليم الطلاب الانتباه والمتابعة الاعمال المطلوبة منهم والخاصة بالمهارة ومراعاة التعليمات مما يساعد على تحسين واثقان المهارة .
- ٤- التقليل من زمن وجهد شرح المدرس للمهارة .
- ٥- مساعدة المدرس على الالمام بالوحدة التعليمية (المهارة) ويجب ان يراعي في تصميم ورقة الواجبات والمعيار النقاط الاتية :-
 - أ- توضيح المهارة جزئياً في صورة متسلسلة مصحوبة بالنقاط الفنية الهامة .
 - ب- توضيح كيفية اداء المهارة طبقاً للتسلسل والتدرج .
 - ج- تحديد النقاط الهامة التي يجب ان يلاحظها الطالب خلال الاداء .
 - د- تحديد المستوى والمعيار الذي يحكم الاداء (سعد ، ١٩٨٧ : ٧) .

٢-١-٣ الاسلوب الامري :

ان الذي يقوم باتخاذ القرارات خلال مراحل عملية التدريس هما كل من المدرس والطالب ولكن الاسلوب الامري هو الذي يتميز بقيام المدرس باتخاذ جميع القرارات في بنية

هذا الاسلوب وتركيبه ، وان دور المدرس هو اتخاذ جميع القرارات في مرحلة ما قبل الدرس (التحضير والتهيؤ) ومرحلة الدرس (الاداء) وكذلك مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) واما دور الطالب يكون في القيام بعملية الاداء والالتزام بتعليمات المدرس واطاعته (حسن واخرون ، ١٩٩١ : ٢٧) .

وقد اشار (الديري وبطانية) ان المدرس يتخذ جميع القرارات المتعلقة بالتخطيط والتنفيذ والتقويم ودور الطالب هو ان يلاحظ ويستقبل المعلومات والوامر والتوجيهات ويؤدي ويتابع ، وان اساس هذا الاسلوب هو العلاقة المباشرة بين تنبيهات المدرس واستجابة الطالب ، فاشارة الامر من المدرس تسبق كل حركة من الطالب والتي تؤدي حسب النموذج المقدم ، وبذلك يتخذ المدرس جميع القرارات عن المكان والاوضاع الحركية والوقت والبدء والتوقيت والايقاع ووقت انتهاء المدة المخصصة للحركة والراحة... وقد اضاف كلا منهما الى ان لكل اسلوب من اساليب التدريس ايجابياته وايضا سلبياته ففي الاسلوب الامري لا يمارس الطالب عمليات ذهنية او فكرية والتي هي في مقدرة الانسان العادي وكل ما هناك ان المتعلم يستقبل المعلومات الصادرة من المدرس واقصى ما يمكن ان يفعله هو ان يتذكرها فقط .

ومن اساسيات وصفات هذا الاسلوب انه يضيف على المتعلم صفة الاستجابة الفورية لاية حركة او مهارة يطلبها المدرس من المتعلم للقيام بها وحسب مواصفات التي يحددها المدرس بنفسه وهكذا فان جميع القرارات المتعلقة بمكان تطبيق المهارات والاوضاع ووقت بدء تطبيق المهارة والايقاع وفترات التوقف بين تطبيق المهارة واخرى ومداها الزمني يتخذه المدرس بصفة فردية (الديري وبطانية ، ١٩٨٧ : ٦١-٦٢) .

٢-١-٣-١ مضمون الاسلوب :

يرى (حمص) ان مضمون الاسلوب الامري يكون كالاتي :

- ١- تحديد النشاط الحركي الذي يشكل موضوع التعلم .
- ٢- اداء النموذج والشرح للحركة .
- ٣- اطاعة اوامر المدرس بحيث تكون الاستجابة الحركية متقنة ومباشرة .
- ٤- غير مسموح بالمناقشة او الاستفسار عن قرارات المدرس .
- ٥- سيطرة المدرس على الطلاب .
- ٦- يستخدم المدرس اصلاح الاخطاء وفقا للهدف الحركي .

وبذلك تكون عملية التدريس مباشرة ، كذلك العلاقة بين اوامر المدرس واستجابة الطلاب الذي يقلدون فيها نماذج المدرس ، ويستجيبون لشرحه ، والتغذية الراجعة المقدمة من قبله (حمص ، ١٩٩٧ : ٩٢) .

٢-١-٣-٢ مراحل الاسلوب الامري :

أ-مرحلة ما قبل الدرس (التهيؤ) :

يقوم المدرس باتخاذ جميع القرارات في هذه المرحلة فهو يحدد موضوع الدرس والغرض منه ويهيئ الاجهزة والادوات المناسبة لها .

ب-مرحلة الدرس (الاداء) :

١- الشرح : يقوم المدرس في بداية الدرس بشرح المهارة او المهارات ثم يقوم بعمل نموذج لهذه المهارات وينهي المدرس هذه المرحلة بسؤال الطلاب عن أي شيء عن المهمات التي شرحها وقدم لها النموذج .

٢-التطبيق : يقوم المدرس بتوزيع الطلاب على الاماكن المخصصة لتطبيق المهارات وبالشكل الذي يحدده هو حيث يقوم الطلاب بممارسة التدريب على المهارات التي قدمت من قبل المدرس وبالايقاع الذي رسمه لهم .

٣- التقويم : هذا الجزء يمكن ان يقوم به المدرس في فترتين ، الفترة الاولى اثناء تطبيق الطلاب للمهارات حيث يقوم المدرس بالاشارة الى الاخطاء واصلاحها لهم ، والفترة الثانية بعد انتهاء فترة التطبيق والاستعداد لانهاء الدرس .

ج-مرحلة نهاية الدرس :

يقوم المدرس بجمع الاجهزة والادوات ويوقف الطلاب استعدادا لختام الدرس ثم يقوم بتلخيص النقاط الرئيسية في الدرس ثم يأذن للطلاب بالانصراف (الديري وبتانية ، ١٩٨٧ : ٦٥-٦٦ ؛ حسن واخرون ، ١٩٩١ : ٣١-٣٦)

٢-١-٣-٣ اهداف الاسلوب الامري :

ان الاسلوب الامري يمكن ان يحقق الاهداف التالية :

١- الاستجابة الانية المباشرة .

وبالنسبة للقناة السلوكية نجد ان هناك متعلمون يرغبون في ان يؤكل اليهم اعمال عن طريق الامر ، وبذلك هم يشعرون بالفرح والسعادة فمكانهم يتجه الى الاعلى وعلى النقيض من ذلك ، فهناك طلاب اخرون لا يرغبون في ان يقوم اخر باتخاذ القرارات بشأنهم وعند ذلك يكون موضعهم من هذه القناة بالاتجاه الادنى .

واما موقع المتعلم في القناة الذهنية فتكون باتجاه الحد الادنى ايضا لان العمل الذهني يشمل العديد من الفعاليات مثل المقارنة والتصنيف والافتراض والابداع وامور كثيرة فالاسلوب الامري لا يدعوا المتعلمين الى الاشتراك في كل هذه الامور (السامرائي ، السامرائي ، ١٩٩١ : ٨٠-٨٢ ؛ محمد ، ٢٠٠١ : ٢٣-٢٥) .

٢-١-٤ الاداء :

يبدو ان التعلم والاداء مصطلحان لمعنى واحد ولكن في الحقيقة ان التعلم شيء والاداء شيء اخر ، لان التعلم هو تغير غير ملحوظ مباشرة ولا يظهر الا من خلال قيام الفرد ب٢ بعرض الاداء ، ويعد الاداء صورة واضحة من صور السلوك وان أي تغير واضح في السلوك يعد اداء ويمكن قياسه مباشرة (محجوب ، ١٩٨٦ : ٢٨) . ويرى (خيون) ان الاداء هو الشكل الظاهري من التعلم ، فاذا كان التعلم عملية داخلية وغير ملموسة فان الاداء هو النتيجة الظاهرية لذلك التغير (خيون ، ٢٠٠٢ : ١٨) وقد عرف الاداء بتعاريف عدة :
اذ عرفه (محجوب) " انه تغيير وانعكاس للعمليات التي تجري داخل الجسم وهي سرعة العلاقة بين المركز العصبي والعمل العضلي " (محجوب ، ١٩٨٦ : ٢٨٢) .
وعرفه (بسطو يسي) بانه " تغيير وقتي في السلوك ، وانجاز يمكنك قياسه مباشرة ويمكن حدوثه عن طريق التعلم او بدونه " (بسطو يسي ، ١٩٩٦ : ٥٠)
وحدد كل من (Schmidt and Wrisberg) بعض الاختلافات الاولية الرئيسة بين التعلم الحركي والاداء :

١-الاداء الحركي :

هي الحالة التي تلاحظ في الفرد لانتاج فعل او عمل طوعي ويتعرض مستوى الاداء الفرد لجملة من التغيرات الوقتية مثل الدافعية ، الاجهاد ، التكييفات البدنية .

٢-التعلم الحركي :

عملية داخلية تعكس مستوى مقدرة اداء الفرد ومن الممكن ملاحظتها من خلال عروض الاداء الثابت نسبيا (Schmidt and wrisberg , 2000 : 12)

٢-١-٥ المهارات الحركية :

ان الهدف من أي برنامج تعليمي او تدريبي هو اكتساب المهارات الجديدة او اتقان ما اكتسب مسبقا لان التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعلومات او القدرات سواء كان نتيجة للخبرة او الممارسة او التدريب (عبد الفتاح ، ١٩٩٥ : ٤٧٩) وقد حددت تعاريف كثيرة للمهارة الحركية :

فعرّفها (محبوب) بانها " القدرة الفنية او النوعية على انجاز عمل ما " (محبب ، ٢٠٠١ : ١٢٩) .

وعرفها (حماد) انها " مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام باداء واجب حركي وبقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن " (حماد ، ٢٠٠١ : ١٠٤) .

ويعرفها (خيون) انها " مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية في الاداء " (خيون ، ٢٠٠٢ : ١٩) .

واما عند (شلش ومحمود) فهي " الافعال والوظائف التي تتطلب الحركة والتي يجب ان يتعلمها الفرد لكي يؤديها بشكل صحيح " (شلش ومحمود ، ٢٠٠٠ : ٢٢)
وقد اشار (حماد) ان هناك اربع خطوات رئيسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية وهي :

الخطوة الاولى : تقديم المهارة الحركية :

ان تقديم المهارات الحركية يسهم في زيادة وتعظيم كفاءة التعلم ويجب ان تقدم المهارة بافضل صورة ممكنة وباستخدام مهارات اللغة والمحادثة .

-الخطوة الثانية : تقديم انموذج وشرح المهارة :

يعد الانموذج والشرح من اهم المساعدات في تكوين الخطة العقلية لتعلم الطالب المهارة ومن المهم اداء انموذج للمهارة سواء من المدرس او بطالب نموذج يستطيع تنفيذها باسلوب ممتاز .

-الخطوة الثالثة : تطبيق المهارة :

من الالهية ان يؤدي الطالب المهارة بعد الانتهاء من مشاهدة الانموذج والاستماع الى الشرح باسرع وقت ممكن .

-الخطوة الرابعة : اصلاح الاخطاء والتغذية الراجعة :
ومن خلال ما ياتي :

١- الملاحظة الناقدة للاداء .

٢- انواع اخطاء الاداء .

٣- تصحيح الاخطاء .

٤- تقديم التغذية الراجعة (حماد ، ١٩٩٨ : ١٨٠)

٢-١-٥-١ تصنيف المهارات الحركية :

هناك تصنيفات متعددة ومتنوعة للمهارة لان لكل مهارة حركات معينة ومحيط الاداء وغرض وهدف ونوع الاداء المستخدم وماشابه ذلك ، لذا فلا بد لنا من استيعاب جيد للاختلافات بين المهارات الحركية وابعادها المتعددة ومتطلباتها ، كما يشير (لزام) الى ان " هنالك مهارات فردية وزوجية وجماعية وكانت تصنف على اساس الخبرة للمتعلم كونه مبتدأ او متوسط او عالي المستوى ، ويصنفها البعض على اساس السرعة او اتجاه الحركة مثل الحركات او المهارات البيطئة او السريعة او الثابتة " (لزام ، ١٩٩٧ : ٣٠) .

ويضيف (Schmidt) " ان من فوائد تصنيف المهارات كونها عامل مساعد لتنظيم النشاطات التي تعمل ضمن مجموعات مختلفة ويساعد في تنظيم عملية التعلم من خلال اداء التمارين العملية على ضوء المبادئ والمفاهيم التعليمية ويزيد من التعرف على الفروقات الفردية بين الافراد في قابلياتهم الحركية " (Schmidt , 1982 : 139) .

وكما ان هناك تصنيفات اخرى للمهارة يذكرها (خيون) كما وضعها بعض العلماء والمختصين وكانت على الشكل الاتي :

١- المهارات الحركية العامة والدقيقة :

وقد اعتمد هذا التصنيف على عدد اجزاء الجسم المشتركة بالاداء. فان الحركات التي تتطلب استخدام اطراف الجسم المتعددة والتي تؤدي الى احداث حركة اجمالية او كلية للجسم مثل المشي والقفز والسباحة فانها تعد من المهارات العامة ، واما المهارات الدقيقة فانها تنفذ

بعضلات صغيرة مما يؤدي الى احداث حركة في بعض اجزاء الجسم وغالبا ما يصاحب هذا العمل استخدام النظر واليد بشكل متوافق ومن هذه المهارات الرماية بالبندقية والقيادة .

٢- المهارات الوحيدة والمتسلسلة والمستمرة :

ان المهارات الوحيدة هي المهارات التي فيها بداية ونهاية واضحة وعادة تتكون من ثلاثة اقسام (القسم التحضيري والقسم الرئيس ، والقسم النهائي) وان الرمية الحرة في كرة السلة وضربة الجزاء في كرة القدم هي امثلة على الحركات الوحيدة . والمهارات المتسلسلة فهي تعاقب الحركات الوحيدة ، ولكن يكون الجزء النهائي من الحركة الاولى هو الجزء التحضيري لحركة الثانية ونلاحظ مثل هذه المهارات واضحة في الجمناستك لاسيما على الاجهزة .
واما المهارات المستمرة والتي تسمى احيانا المهارات الثنائية حيث يكون هناك تكرار للحركة كالركض والمشي والسباحة وهي امثلة واضحة على ذلك .

٣- المهارات المفتوحة والمغلقة :

المهارات المفتوحة هي التي تنفذ تحت ظروف محيطية متغيرة ، وان هذا التنفيذ يتطلب استجابة سريعة ومناسبة لان كل تنفيذ يختلف عن التنفيذ الاخر بسبب اختلاف الظروف المحيطة فمثلا في العاب الكرة نلاحظ بانه لا توجد حركات متطابقة يمكن للاعب ان ينفذها وذلك بسبب التغير الدائم للمحيط (الكرة واللاعب المنافس واعضاء الفريق) . واما المهارات المغلقة فانها تتطلب أداء محدد تحت ظروف محيطية ثابتة . فعندما تكون ظروف المحيط ثابتة فان المتعلم يحاول ان يؤدي المهارة بدقة وان قفزات الجمناستك ومهارات العاب القوى مثل رمي القرص والمطرقة والرمح هي امثلة لمثل هذا التصنيف .

٤- مهارات التحكم الداخلي والخارجي :

عند تنفيذ بعض المهارات الحركية ، يكون التحكم تحت سيطرة المنفذ وتسمى مثل هذه المهارات مهارات التحكم الداخلي . ومثال على ذلك رمي الرمح والسباحة وغيرها ، وبينما هناك مهارات تتطلب من المنفذ ان يستجيب للظروف الخارجية ويسمى مثل هذا التنفيذ بالتحكم الخارجي مثل الاحماد في كرة القدم واستلام ارسال التنس (خيون ، ٢٠٠٢ : ٢٢-٢٤) .

٢-١-٦ رياضة الجمناستك :

تعد رياضة الجمناستك احدى الرياضات الاساس في منهاج التربية الرياضية لما لها من اهمية وفوائد كثيرة ، فهي تتميز بتدرج مهاراتها من السهل البسيط الى الصعب المعقد لذا فانه وعلى ضوء مستوى قدرات الممارسين يمكن تحديد ما هو مناسب لهم من حركات والا ان هذه الرياضة لا تخلو من الصعوبة في اداء بعض التمرينات والحركات على اجهزتها المتنوعة والتي تفرض على الطالب امتلاك ببعض الصفات البدنية والحركية والتي يمكن الحصول عليها من خلال الممارسة والتدريب لغرض تنمية القدرات الحركية له بشكل يساهم في رقي مستوى ادائه (حبيب وغانم ، ١٩٩٧ : ١٥) .

ويرى (حنتوش واخرون) ان رياضة الجمناستك لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية . فهي تسهم في اعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الاجهزة (حنتوش واخرون ، ١٩٨٥ : ٣٥) .

٢-١-٦-١ الحركات الارضية :

تعد الحركات الارضية اساسا مهما لجمناستك الاجهزة ، حيث يبدأ التدريب عليها في سن مبكر عنه في بقية الاجهزة الاخرى وذلك لان الحركات الارضية تعد بوصفها اعداد الطالب او اللاعب للعب على الاجهزة الاخرى (النعيمي وحسين ، ١٩٩١ : ٥٢) . وعن طريق ممارسة الحركات الارضية يمكن للطالب اكتساب بعض الصفات البدنية كالرشاقة والمرونة والتوافق والقوة والتي من خلالها يتمكن الطالب اظهار جمالية الاداء لهذه الحركات ويضيف (حنتوش وسعودي) " ان الحركات الارضية من أحب الاجهزة بالنسبة للاعبين لانها تعطي لياقة بدنية عالية لباقي الاجهزة ، وكذلك يسهل فيها الوصول للهدف لتوفر عامل الامانة وسهولة المساعدة فيها بالاضافة الى سهولة ايجاد المكان المناسب لادائها " (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ : ١٦٧) .

والمهارات الحركية الذي يتضمنه المنهاج الدراسي للحركات الارضية هي :

اولا : الميزان :

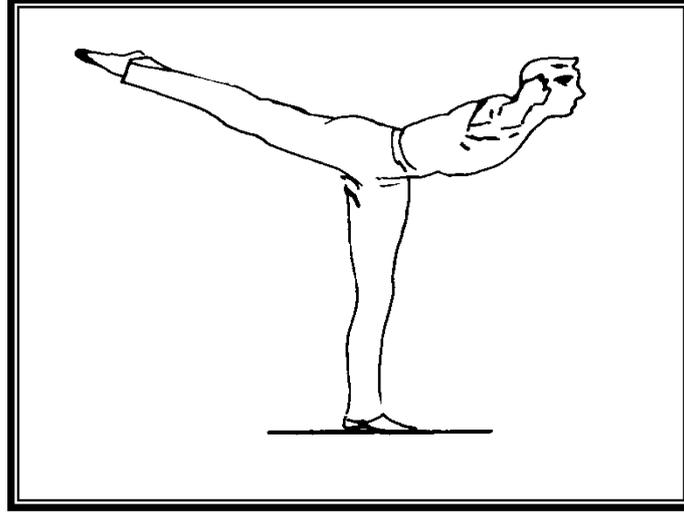
هو احد الحركات الثابتة ويبدأ من وضع الوقوف اماما الذراعان مائلا عاليا ، وترتبط هذه الحركة قبل كل شيء بالاحتفاظ بالتوازن ، وذلك بسبب الوضع الغير ثابت لمركز ثقل الجسم الذي يوجد فوق قاعدة الارتكاز (سرى ، ١٩٩٧ : ١٨٧) .

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : من وضع الوقوف او من وضع الوقوف اماما يرفع الطالب الذراعان مائلا عاليا .

ب-القسم الرئيسي : يميل الطالب بجسمه للامام مع رفع الرأس خلفا . ورفع احد الرجلين بحركة مستمرة خلفا عاليا وتحريك الذراعين جانبا .

ج-القسم النهائي : يستمر الطالب في الميل الى ان يصل الجسم الى الوضع الافقي ويظهر تقوسا في الظهر (حنتوش واخرون ، ١٩٨٥ : ٨٢-٨٣) وكما في الشكل (٣)



الشكل (٣) يوضح مهارة الميزان الامامي

ثانيا : الدرجة الامامية :

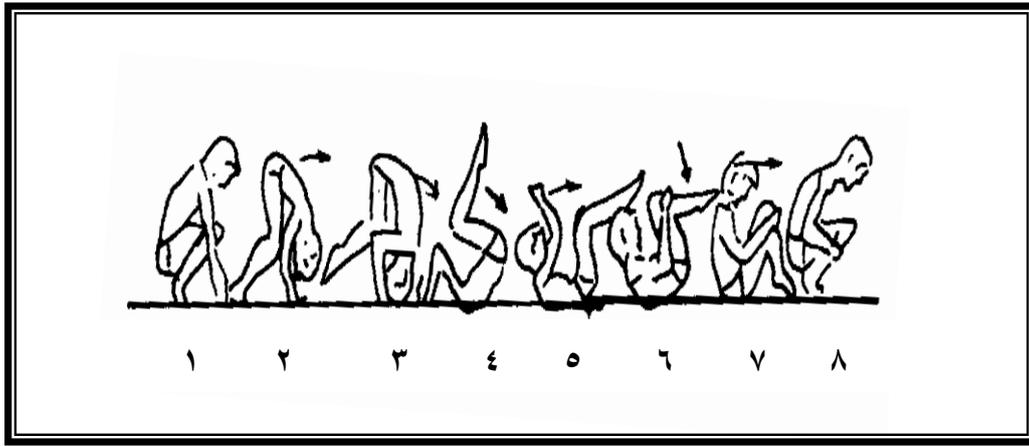
يدور الجسم في الدرجة الامامية دورة حول محوره العرضي مع اسناد الظهر على الارض للعودة للوضع الابتدائي ، وهي من الحركات السهلة والتي لا تحتاج الى مجهود كبير في سرعة تعاملها . (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ : ١٧٤)

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : يتخذ الطالب وضع الجلوس على الاربع ثم يميل بجسمه للامام مع ثني الذراعين وحنى الراس الى الصدر ، فيسبب ذلك انحناء كبير في العمود الفقري .

ب-القسم الرئيسي : يقوم الطالب بدفع الارض بالقدمين وعند اندفاع الحوض والجسم للاعلى واللامام ، تقابل الكتفان الارض اولا وتتثنى الركبتان الى الصدر مع امساكها ويتدحرج الجسم بحركة انسيابية للامام مبتدأ من خلف الرقبة فالكتفين فالجذع مع احتفاظ اللاعب بانثناء الركبتين الى الصدر .

ج-القسم النهائي : يرتكز الطالب على القدمين ويعود الى وضع الجلوس على الاربع (حنتوش واخرون ، ١٩٨٥ : ٧٥) وكما في الشكل (٤)



الشكل (٤) يوضح مهارة الدرجة الامامية

ثالثا : الدرجة الخلفية :

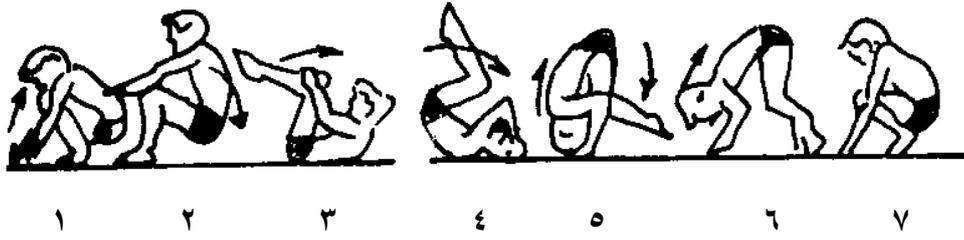
في الدرجة الخلفية يدور الجسم الى الخلف حول محوره العرضي وتعد اصعب من الدرجة الامامية وذلك لسير الحركة الى الخلف (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ : ١٧٧) .

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : من وضع الجلوس على الاربع يميل الطالب خلفا ليتدحرج الجسم على الظهر مع حني الراس على الصدر وثني الركبتين على الصدر

ب-القسم الرئيسي : تتحرك الذراعان بسرعة خلفا وتوضع اليدين بجانب الرأس بحيث يكون اتجاه الاصابع نحو الكتفين والابهامان بجانب الاذنين ثم يدفع الطالب الارض باليدين للسماح للرأس بالمرور .

ج-القسم النهائي : يكمل الطالب الدورة للخلف للوصول الى وضع الجلوس على الاربع مرة اخرى (حنتوش واخرون ، ١٩٨٥ ، ٨٠-٨١) وكما في الشكل (٥)



الشكل (٥) يوضح مهارة الدحرجة الخلفية

رابعاً : الوقوف على الرأس :

وهي حركة شائعة يميل الى ادائها كثير من المتعلمين ، وتشمل عليها تقريبا جميع المهارات الارضية ، وهي تؤدي دون صعوبة تذكر نظراً لامكانية الاحتفاظ بالتوازن بسهولة فائقة بواسطة وضع الرأس واليدين على الارض .

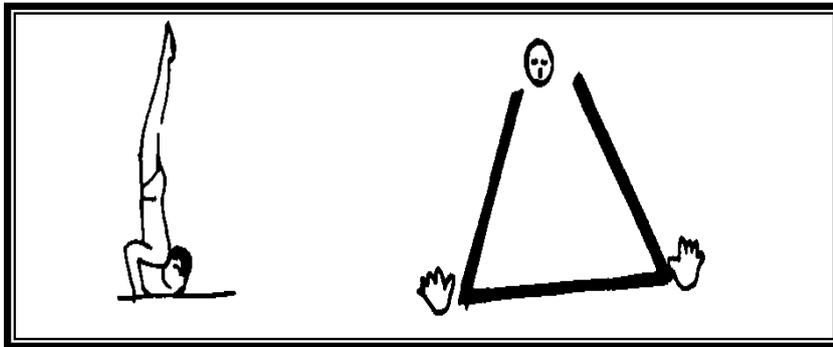
-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : يبدأ اللاعب من وضع السجود ، يكون وضع اليدين على الارض باتساع الصدر والاصابع تشير للامام .

ب-القسم الرئيسي : يوضع الرأس بالجبهة على الارض بحيث تصنع مع اليدين مثلث متساوي الساقين ، وتتأرجح احدى الرجلين عاليا متبوع بالاخري بدفعها للارض مع رفع الحوض عاليا ، ينتقل الطالب للوقوف على الرأس مع مد الجسم في نفس الوقت .

ج-القسم النهائي : بعد مد الرجلين عاليا يصل الطالب الى وضع الوقوف على الرأس ، وبحيث تكون اطراف اصابع القدمين على خط مستقيم مع الرأس (سرى ، ١٩٩٧ : ١٨٩-

١٩٠) وكما في الشكل (٦) .



الشكل (٦) يوضح مهارة الوقوف على الرأس

خامساً : الدحرجة الامامية المستقيمة (الغطس) :

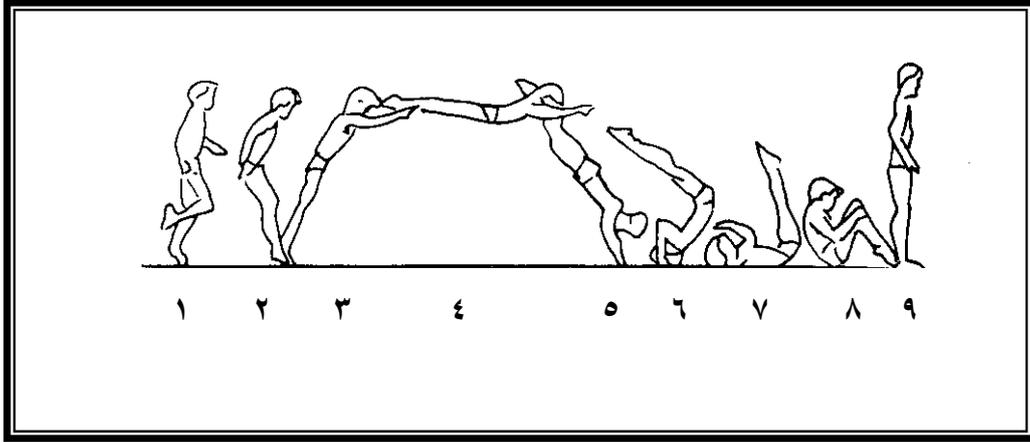
وهي تطور في الصعوبة لحركة الدرجة الامامية من القفز وان هذه الحركة تؤدي من الركضة التقريبية وبالنهوض الزوجي (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ : ١٨٥) .

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : يجري الطالب مسافة ثلاث خطوات او اكثر ثم يقوم بالوثب بالقدمين مع رفع الذراعين اماماً .

ب-القسم الرئيسي : بعد الوثب بالقدمين وارتفاع طيران الجسم يبدأ الطالب بوضع الذراعين على الارض ثم ادخال الراس للداخل والنزول على المنطقة العنقية ثم اتخاذ وضع التكور الصحيح مع مسك الركبتين بالذراعين على الصدر لاستكمال الدرجة .

ج-القسم النهائي : عند استكمال الدرجة يرتكز الطالب على القدمين (بيومي ، ١٩٩٨ : ١٩-٢٠) كما موضح في الشكل (٧)



الشكل (٧) يوضح مهارة الغطس

٢-١-٦-٢ جهاز حسان القفز :

يعد حسان القفز احد اجهزة الجمناستيك المرغوبة لدى اللاعبين وذلك لسهولة الحصول فيها على درجة عالية . كما انها تعد من الاجهزة السهلة اذا ما قورنت ببقية اجهزة الجمناستيك (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ : ٢٠٨) ، ويذكر (وسنكة) ان جميع الحركات على جهاز حسان القفز تتكون من الركضة التقريبية وبخصوصية دوران الجسم حول المحورين الطولي والعرضي وبعد التقرب وضرب القفاز والذي يحتاج الى ميلان الجسم الى الخلف بادئ الامر مع انثناء قليل في مفصل الركبة وبعدها يتم المد عند ترك القفاز ، ويتميز الطيران الاول بعملية الشد في الجسم مع شكل القفزة وعند الهبوط تحتاج الى الثني القليل في مفصل الركبة وكذلك المرحة القليل للذراعين للتوازن (وسنكة ، ١٩٨٣ : ١٠٥-١٠٦)

ويتضمن المنهاج الدراسي لجهاز حضان القفز على مهارتي القفز فتحا والقفز ضما :

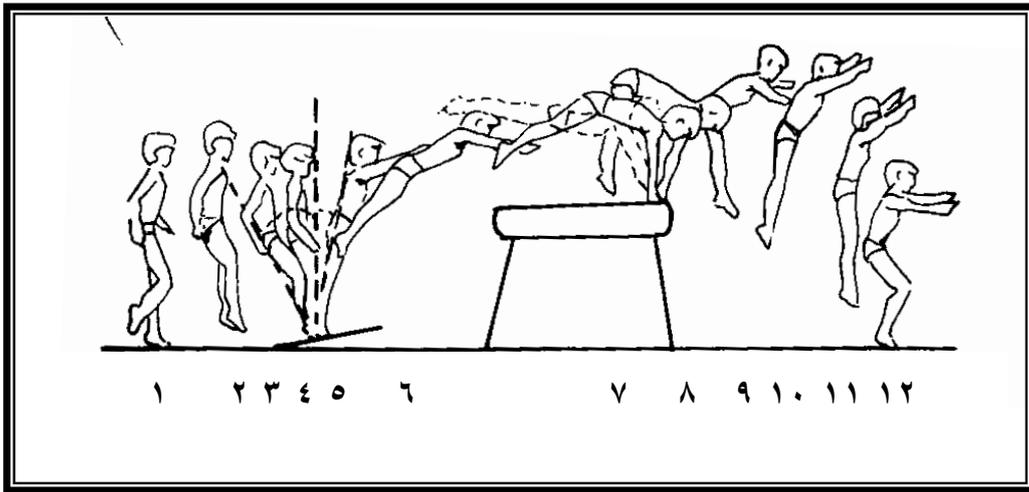
اولا : مهارة القفز فتحا :

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : يبدأ الطالب بالركضة التقريبية من على بعد لايزيد عن (٢٠) متراً من لوحة النهوض وبخطوات منتظمة وبسرعة متزايدة تصل الى اقصاها في الخطوات الاخيرة التي تسبق لوحة النهوض ، ثم يبدأ القفز الى القفاز وبالنهوض الزوجي ودفع الجسم قليلا للخلف بعد القوة الانفجارية .

ب-القسم الرئيسي : يبدأ الجسم في الطيران الاول ، وفيه تتأرجح الرجلان خلفا عاليا وهما مضمومتان وممدودتان للوصول فوق المستوى الافقي لسطح الحصان وتتحرك الذراعان الى الامام الاعلى ويصنع الجسم خطاً مستقيماً مائلاً ويتجه النظر الى سطح الارتكاز وتوضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ، ثم يدفع الطالب الجهاز بقوة عندما يصل الحزام الكتفي المستوى العمودي فوق اليدين ، تفتح الرجلان وترفع الذراعان مائلتين عاليا للوصول الى مرحلة الطيران الثاني .

ج-القسم النهائي : يضم الطالب الرجلين ويمد الجذع ويهبط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً ووضع الذراعان جانبا ثم مد الركبتين وخفض الذراعين اسفل للوقوف مقاطعا خلفا (ختوش وسعودي ، ١٩٨٨ ، ٢١٣-٢١٤) وكما موضح في الشكل (٨)

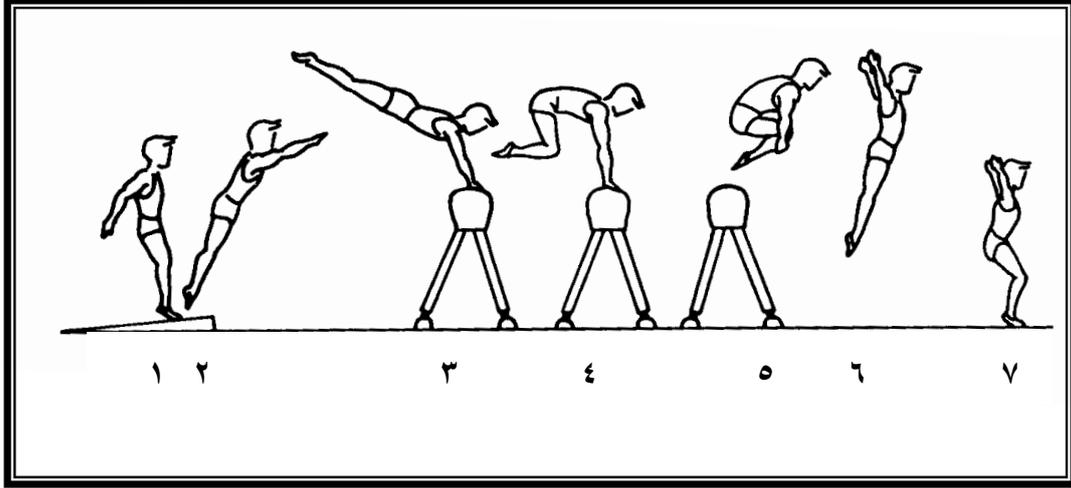


الشكل (٨) يوضح مهارة القفز فتحا

ثانيا : مهارة القفز ضما :

-النواحي الفنية :

ان النواحي الفنية لهذه القفزة تشابه القفز فتحا (الاقتراب والطيران الاول واسناد اليدين)
 الا ان الاختلاف الوحيد هو بعد الارتكاز تثني الركبتين بسرعة للتكور وتمد مفاصل الركبتين
 والخذين في مرحلة الطيران الثاني استعدادا للهبوط لوضع الوقوف المقاطع
 خلفا (حنتوش ، واخرون ، ١٩٨٥ ، ١٢٦) وكما موضح في الشكل (٩)



الشكل (٩) يوضح مهارة القفز ضما

٢-١-٦-٣ جهاز المتوازي :

جهاز المتوازي هو احد الاجهزة الجمناسيكية الخاصة بمسابقات الرجال ، وهو من
 الاجهزة المحببة لدى اللاعبين وذلك لسرعة التقدم عليه وتعد حركات المتوازي من الحركات
 الجميلة والمشوقة للاعبين على تعلمها والتي يتقدم بها اللاعبون بسرعة لسهولة مبادئها الاساسية
 ووجود الخاصية المطاطية للعارضتين (العبيدي وعبد الرزاق ، ١٩٧٩ : ٧٧) .

ويتضمن المنهاج الدراسي لجهاز المتوازي على الحركات التالية :

اولا : المرجحة الخلفية :

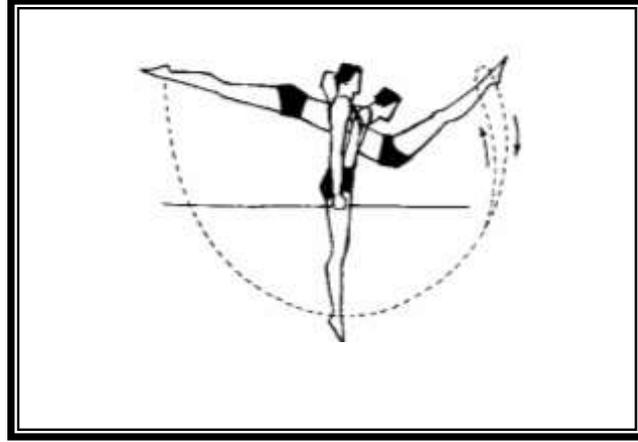
في بداية التدريب وقبل تعلم بعض الحركات على جهاز المتوازي يجب التاكيد على
 اتقان المرجحة لانها الاساس في اداء الحركات بصورة جيدة ولان المرجحة الجيدة تقود الى اداء
 احسن (احمد ومراد ، ١٩٨٥ ، ٥٧)

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : من وضع الوقوف المقاطع داخلا يثبت الطالب على المتوازي للارتكاز على
 اليدين والارجحة .

ب-القسم الرئيسي : يؤرجح الجسم الى الاسفل مع مد مفصلي الورك وعند الوصول الى الوضع
 الرأسي يكون الجسم ممدوداً تماماً وبعد ذلك يقود الظهر الحركة مع عدم دفع الراس الى الخلف .

ج-القسم النهائي : حدوث حركة نسبية للاكتاف الى الامام للحفاظ على توازن الجسم (ج.بورمان ، ١٩٧٨ : ٢٩٤) وكما موضح في الشكل (١٠)



الشكل (١٠) يوضح المرجحة الخلفية

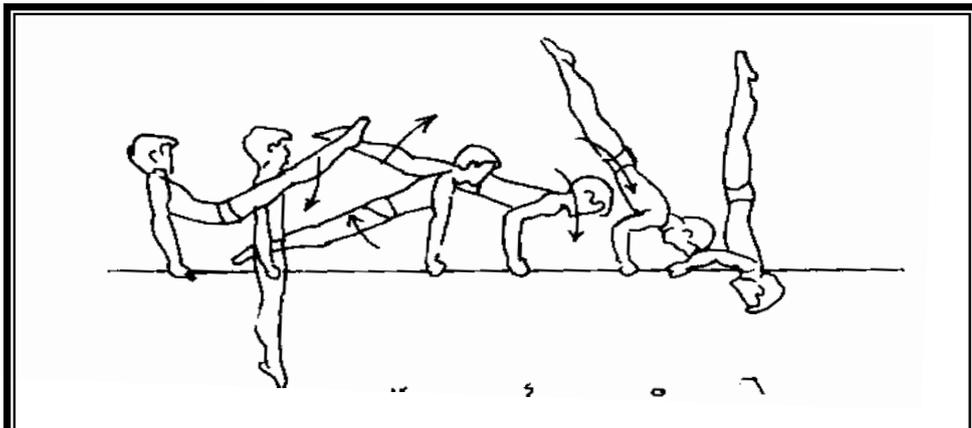
ثانيا : الوقوف على الكتفين :

هي اسهل الحركات الثابتة على المتوازي الرجال نظرا لان الاحتفاظ بالتوازن امر بالغ السهولة ، وفيها يكون الاسناد على الكتفين مع المرفق المثني للخارج ومسك اليدين للعارضة بقوة (سرى ، ١٩٩٧ : ٣٢٩) .

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : من وضع الاتكاز على اليدين يمرح الطالب الرجلين اماما خلفا .
ب-القسم الرئيسي : بعد ان تتجاوز الرجلان المستوى الافقي خلفا بقليل يثني الطالب مفصلي المرفقين للخارج مع وضع العضدين على العارضتين وقريبا جدا من اليدين لتصبح اليدين والكتفين قاعدة ارتكاز .

ج-القسم النهائي : يستمر الجسم في المرجحة حتى يصل لوضع الوقوف على الكتفين مع الضغط على عارضتي المتوازي لاستمرار رفع الكتفين للاعلى والحفاظ على توازن الجسم وعدم سحب الراس الى الصدر (حنتوش واخرون ، ١٩٨٥ : ١٤٥) وكما موضح في الشكل (١١)



الشكل (١١) يوضح مهارة الوقوف على الكتفين

ثالثا : الدرجة الامامية مع فتح الساقين :

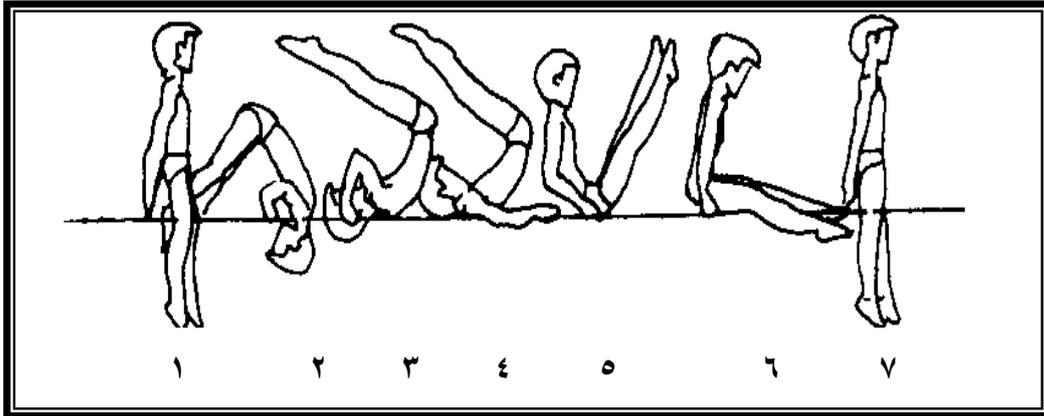
-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : من وضع الجلوس فتحا على المتوازي يمسك الطالب العارضتين باليدين امام الجسم وقريبا من امام الفخذين .

ب-القسم الرئيسي : ثني الراس والجذع اماما اسفل مع وضع المرفقين على العارضتين وفتحهما للخارج وفي نفس الوقت يرفع الورك الى الاعلى ويدفع الجسم الى الامام لغرض الدرجة الامامية مع بقاء الرجلين مفتوحتين وممدودتين وترك اليدين للعارضتين ثم يمسك العارضتين مرة اخرى خلف الفخذين .

ج-القسم النهائي : يتدحرج الجسم بانسياب الى الجلوس فتحا مع الذراعين والجسم للوصول الى الوضع الابتدائي (حنتوش واخرون ، ١٩٨٥ : ٣٤٨-٣٤٩) وكما موضح في

الشكل (١٢)



الشكل (١٢) يوضح الدرجة الامامية مع فتح الساقين

رابعا : الهبوط من المرجحة الخلفية :

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : يؤرجح الطالب الرجلين للخلف عاليا .

ب-القسم الرئيسي : وعند وصول الرجلين اعلى من مستوى العارضتين وهما في طريقهما الى الاعلى يدفع اللاعب العارضة باليد اليسرى ويمسك بها العارضة الاخرى امام اليد اليمنى مع نقل ثقل الجسم على اليد اليسرى ثم تترك بعد ذلك اليد اليسرى .

ج-القسم النهائي : تؤرجح الرجلان الى الاسفل الى وضع الوقوف المقاطع جانب اليمين خارجا (حنتوش واخرون ، ١٩٨٥ : ١٥٦-١٥٧) .

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في قسم التربية الرياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل ، للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦ والبالغ عددهم (٤٨) طالبا .
اما عينة البحث فقد اختيرت بصورة عمدية من مجتمع البحث الاصلي والتي تكونت من (٤٠) طالبا يمثلون شعبتين (١ ، ٢) وبواقع (٢٠) طالبا لكل شعبة ، بعد ان استبعد الباحث (١٠) طلاب وللأسباب الآتية :

١- (٣) من الطلاب الراسبين للعام الدراسي (٢٠٠٤-٢٠٠٥) .

٢- (٥) من الطلاب الذين تجاوزت غياباتهم أكثر من (٣) محاضرات .

وقد مثلت عينة البحث نسبة ٨٠% من مجتمع البحث ، ثم وزع أسلوب التدريس بصورة عشوائية على مجموعتي البحث ، حيث نفذ أسلوب التضمين مع الشعبة (١) والأسلوب الامري مع الشعبة (٢) ، والجدول (١) يوضح ذلك .

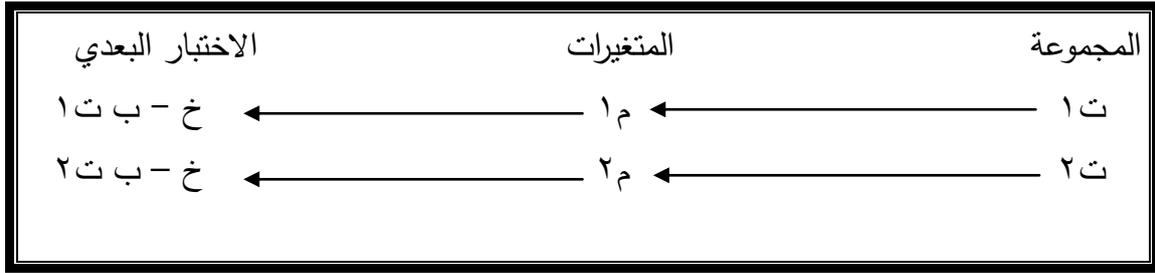
الجدول (١)

يوضح عدد أفراد عينة البحث والأسلوب المتبع لكل مجموعة

القاعة الدراسية	الكلي	المستبعد	عينة البحث	المجموعة	الأسلوب
قاعة (١)	٢٦	٦	٢٠	التجريبية ١	التضمين
قاعة (٢)	٢٤	٤	٢٠	التجريبية ٢	الامري
المجموع	٥٠	١٠	٤٠		

٣-٣ التصميم التجريبي

على الباحث ان يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر له الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث ، كما ويمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم التجريبية الأخرى (عودة وملكاوي ، ١٩٨٧ ، ١٧٨) وبذلك استخدم الباحث تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار البعدي والذي يتطلب مجموعتين : المجموعة التجريبية الأولى ، والمجموعة التجريبية الثانية .



الشكل (١٤)

بوضوح التصميم التجريبي لمجموعتي البحث

- ت ١ = تمثل المجموعة التجريبية الأولى .
 م ١ = تمثل المتغير المستقل الأول (أسلوب التضمين) .
 خ - ب ت ١ = تمثل الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى .
 ت ٢ = تمثل المجموعة التجريبية الثانية .
 م ٢ = تمثل المتغير المستقل الثاني (الأسلوب الامري) .
 خ - ب ت ٢ = تمثل الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

٣-٤ وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث عدة وسائل بحثية للتوصل الى البيانات المطلوبة في البحث وهي :
 المصادر العلمية ، الاستبيان ، المقابلة^(*) ، الاختبار ، القياس .

٣-٤-١ الاختبارات :

لغرض تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها والتي يمكن بواسطتها تكافؤ
 عينة البحث ، فالباحث نفذ ما يلي :

٣-٤-١-١ تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية :

من خلال اطلاع الباحث على المصادر المختلفة في الاختبارات واللياقة البدنية ، فقد
 استخلص الباحث مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية من بعض المراجع
 (حسين وحلمي ، ١٩٨٥ ؛ حنتوش وآخرون ، ١٩٨٥ ؛ حسانين ، ١٩٩٥ ؛ عبد الحميد
 وحسانين ، ١٩٩٧ ؛ حماد ، ٢٠٠١) .

^(*) جرت مقابلة شخصية مع بعض الخبراء والمختصين (ملحق ٢) في طرائق تدريس التربية الرياضية وخبراء
 لعبة الجمناستك للتوصل والاتفاق على صلاحية الوحدات التعليمية المحددة واستمارة تقويم الأداء المهاري
 للحركات وعلى أجهزة الجمناستك المحددة قيد الدراسة .

وأُسفر التحليل عن تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، ثم وضعها الباحث في صورة استبيان (الملحق ١) وتم عرضها على عدد من المختصين في مجال التدريب الرياضي والاختبارات (الملحق ٢) بهدف تحديد واختيار عناصر اللياقة البدنية والحركية . وبعد جمع الاستبيان وحسب نسبة آراء واتفاق المختصين بنسبة (٧٥%) تم حذف قسم من هذه العناصر وترشيح العناصر التي حصلت على هذه النسبة وأكثر من آرائهم ، إذ يشير (بلوم وآخرون) "الى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من آراء الخبراء" (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) والعناصر التي رشحت هي :

- ١- القوة الانفجارية للأطراف السفلى .
- ٢- القوة الانفجارية للأطراف العليا .
- ٣- السرعة الانتقالية .
- ٤- مطاولة القوة للأطراف العليا .
- ٥- المرونة .
- ٦- الرشاقة .

٣-٤-١-٢ تحديد الاختبارات الملائمة لعناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة :

بعد ان حددت عناصر اللياقة البدنية والحركية ، تم عرض مجموعة من الاختبارات البدنية والحركية على بعض الخبراء والمختصين (الملحق ٢) لتحديد الملائم والمناسب منها والملحق (٣) يوضح ذلك ، وقد تم الاتفاق على البعض منها والتي حصلت على نسبة (٧٥%) وأكثر من آراء الخبراء والمختصين والاختبارات التي حددت هي :

- ١- القوة الانفجارية للأطراف السفلى : اختبار وثب العريض من الثبات لأبعد مسافة ممكنة (سم) .
 - ٢- القوة الانفجارية للأطراف العليا : اختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس (٣) كغم (م) .
 - ٣- السرعة الانتقالية : اختبار ركض (٣٠) متر من الوضع الطائر (ثانية) .
 - ٤- مطاولة القوة للأطراف العليا : اختبار الدفع للأعلى (استناد الأمامي) (تكرار)
 - ٥- المرونة : اختبار ثني الجذع من الوقوف (سم) .
 - ٦- الرشاقة : اختبار الجري المتعرج . (ثانية) .
- و(الملحق ٤) يوضح مواصفات وإجراءات هذه الاختبارات .
- #### ٣-٥ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

٣-٥-١ الأدوات :

- شريط قياس عدد (٢) .
- ميزان الكتروني عدد (١) .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٣) .
- شريط لاصق ملون لتحديد علامات الاختبار .
- كرة طبية ٣كغم عدد(١) .
- شواخص عدد (٤) .
- صافرة عدد (٣) .
- بساط ارضي عدد (٢) .
- حوامل عدد (٢) .
- حبل
- ورقة الواجب (المعايير) .
- شريط فيديو نوع Sony (mp120) .
- قرص CD عدد (٢)
- استمارة تقويم الأداء المهاري .

٣-٥-٢ الأجهزة :

- جهاز القفاز عدد (٣)
- جهاز المهر عدد (٢)
- صندوق خشبي عدد (٢)
- جهاز حصان القفز عدد (٢)
- جهاز متوازي تعليمي عدد (٢)
- جهاز المتوازي عدد (٢)
- كاميرا فيديو نوع Sony (500m) .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والحركية المختارة :

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية والبالغ عدد (١٠) طلاب في يوم الأربعاء المصادف (٢٠٠٦/٣/٨) وكان الهدف من هذه التجربة هو التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تحدث أثناء تنفيذ هذه الاختبارات ، ومن أهداف واغراض التجربة الاستطلاعية هي :

- ١- التسلسل المنطقي لأداء هذه الاختبارات .
- ٢- تحديد المدة الزمنية التي تستغرقها الاختبارات بصورة عامة .
- ٣- الابعاد والمسافات للاختبارات فيما بينها .
- ٤- امكانية فريق العمل المساعد(*) من ناحية الكفاءة والعدد .
- ٥- مدى استجابة الطلاب وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم .

وكان من النتائج التي تم التوصل اليها من خلال تطبيق التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

١- ضرورة شرح الباحث للاختبارات وتطبيقه اياها بنفسه او عرضها امام الطلاب على هيئة نموذج .

٢- تحديد الأماكن الخاصة لكل اختبار مع تحديد مسافة امان لتجنب حدوث الاصابات

٣- اعطاء فترة مناسبة للاحماء قبل أداء الاختبارات .

٤- وقد لوحظ عدم امكانية تنفيذ جميع الاختبارات البدنية والحركية في يوم واحد وانما تحتاج الى يومين وترتيبها في تسلسل يمنع حدوث التعب والإجهاد لاية مجاميع عضلية ، وكان الترتيب لها كالآتي :

١-اليوم الأول :-

أ- اختبار ركض (٣٠)

ب- اختبار رمي الكرة الطبية .

ج- اختبار وثب العريض من الثبات .

٢-اليوم الثاني :-

(*) فريق العمل المساعد :

- ١- السيد محمد خالد احمد - بكالوريوس تربية رياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل .
- ٢- السيد بشار هاشم صالح - بكالوريوس تربية رياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل .
- ٣- السيد ياسر بازل - بكالوريوس تربية رياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل .
- ٤- السيد احمد رمضان سبع - بكالوريوس تربية رياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل .
- ٥- السيد عمر علاء الدين احمد - بكالوريوس تربية رياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل .
- ٦- السيد حسين احمد حمزة - بكالوريوس تربية رياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل .

أ- اختبار الدفع للأعلى (استناد الأمامي)

ب- اختبار ثني الجذع من الوقوف .

ج- اختبار الجري المتعرج .

٣-٧ تكافؤ مجموعتي البحث :

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر على عملية التنفيذ ، لذا على الباحث التعرف على الفروقات بين العينات المحددة والحد منها . من هذه العمليات هي :-

٣-٧-١ التكافؤ في متغيرات (العمر والطول والكتلة) :

تم تكافؤ أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة) والجدول (٢) يوضح ذلك .

الجدول (٢)

يوضح التكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة لمجموعتي البحث

القيمة المحتسبة	أسلوب التضمين		الأسلوب الامري		قيمة المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س	
٠,٤٤٧	١,٠٣٩	٢٢,٧٩٠	٠,٨٨٧	٢٢,٩٣٠	العمر (شهر)
٠,٩٤٣	٤,٦٥٢	١٧١,٢٠٠	٤,٢٩٦	١٧٢,٤٠٠	الطول (سم)
٠,٥٧٠	٧,١٣٤	٦٦,٥٠٠	٦,٢٩٤	٦٧,٦٠٠	الكتلة (كغم)

*قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة $\geq 0,05$ وبجانب درجة حرية (٣٨)=(٢,٠٣)
يتضح من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) وهذا يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

٣-٧-٢ التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية :

تم تكافؤ أفراد عينة البحث باختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وقد أجريت عملية تنفيذ الاختبارات المحددة للفترة من ٢٠٠٦/٣/١٢ ولغاية ٢٠٠٦/٣/١٣ وقد راعى الباحث تطبيق الاختبارات وحسب الترتيب الذي توصل اليه بعد تنفيذ التجربة الاستطلاعية والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣)

يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية

ت	عناصر اللياقة البدنية والحركية	الاختبارات	وحدة القياس	الأسلوب الامري		أسلوب التضمين		قيمة (ت) المحتسبة
				ع±	س	ع±	س	
١	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	وثب العريض من الثبات	(متر)	٢,١٠٩	٠,٢٠٧	٢,٠٣٣	٠,١٧٢	١,٢٩١
٢	القوة الانفجارية للأطراف العليا	رمي الكرة الطبية من الجلوس (٣) كغم	(متر)	٢,٧٤٥	٠,٥٤٨	٢,٨٨٠	٠,٥٣٨	٠,٧٩٣
٣	السرعة الانتقالية	ركض (٣٠) متر	(ثانية)	٤,٩٨١	٢,٠٩٧	٤,١٨٠	٠,٢٢٩	١,٦٩٩
٤	مطاولة القوة للأطراف العليا	الدفع للأعلى (استناد امامي)	(تكرار)	١٨,٩٥٠	٥,٠٣١	١٧,٢٠٠	٢,٨٩٤	١,٨٢٤
٥	المرونة	ثني الجذع من الوقوف	(سم)	٦,١٢٠	٤,١٥٨	٣,٩٣٠	٥,٢١٤	١,٦٢٤
٦	الرشاقة	الجري المتعرج	(ثانية)	٨,٤٢٢	٠,٥١٨	٨,٦٢٠	٠,٣٠١	١,٦٧٥

* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة $\geq 0,05$ وبجانب درجة حرية (٣٨) = (٢,٠٣)

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في جميع اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث ، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة لها ما بين (٠,٧٩٣ - ١,٨٢٤) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة $0,05$ ، وبجانب درجة حرية (٣٨) . بعد تنفيذ هذه الإجراءات تبين ان مجموعتي البحث متكافئتان في أهم المتغيرات والعوامل المتعلقة بتعلم بعض المهارات والحركات الأساسية قيد الدراسة . وبهذا الإجراء يرى الباحث امكانية تطبيق الأسلوبين المقترحين وحسب المنهج التجريبي على عينة البحث المختارة وللمنهج الدراسي المقرر .

٣-٨ المنهج الدراسي لمادة الجمباز :

يشتمل المنهاج الدراسي المقرر لمادة الجمباز لطلاب المرحلة الدراسية الثالثة - الفصل الدراسي السادس - للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦ على الأجهزة والحركات الأساسية لها ، وهي كالآتي :

أ- الحركات الأرضية :

١- الميزان .

٢- الدرجة الأمامية .

- ٣- الدرجة الخلفية .
- ٤- الوقوف على الرأس .
- ٥- الغطس .
- ب- جهاز حسان القفز .
- ١- القفز فتحا .
- ٢- القفز ضما .
- ج- جهاز المتوازي
- ١- المرجحة الخلفية .
- ٢- الوقوف على الأكتاف من المرجحة .
- ٣- الدرجة الأمامية فتحا .
- ٤- الهبوط من المرجحة الخلفية .

٣-٩ البرامج التعليمية

بعد الاطلاع على المصادر التعليمية والدراسات السابقة والبحوث ذات العلاقة (يونس ، ١٩٩٢؛ سعودي ، ١٩٩٦ ؛ الحسو ، ١٩٩٦ ؛ التـك ، ١٩٩٨ ؛ الزبيدي ، ٢٠٠٢ ؛ النجاري ، ٢٠٠٤ ؛ التكريتي ، ٢٠٠٤) والرجوع الى آراء الخبراء والمختصين في مجال طرائق تدريس التربية الرياضية (ملحق ٢) تم اعداد البرامج التعليمية وفق الأساليب التدريسية المقترحة و (الملحق ٥) يوضح ذلك وقد حددت الوحدة التعليمية الواردة حسب الأجزاء الأساسية لكل درس وكالاتي :-

-أجزاء الوحدة التعليمية ولكلا الأسلوبين :-

- ١- القسم الإعدادي (٢٥) دقيقة :
- أ- المقدمة : (٥) دقائق .
- ب- الإحماء (عام ، خاص) : (١٠) دقائق
- ج- التمارين البدنية (الاعداد الخاص) : (١٠) دقائق .
- ٢- القسم الرئيسي (٦٠) دقيقة :
- أ- الجزء التعليمي : (١٠) دقائق .
- ب-الجزء التطبيقي : (٥٠) دقيقة .
- ٣- القسم الختامي : (٥) دقائق

وقد احتوى كل برنامج على (١٠) وحدات تعليمية لكل أسلوب تدريسي مقترح ، وان زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة ، حيث بلغ الوقت الإجمالي لكل برنامج (٩٠٠) دقيقة .
وتضمن البرنامج لكلا المجموعتين - وحسب الأسلوب المستخدم - على استخدام تمارين الإحماء العام والخاص والشرح والعرض وتنظيم النشاطات مراعيًا التدرج في الأداء من السهل الى الصعب وتوقيت اعطاء التغذية الراجعة وحجمها وتكرارها ، وبذلك تشابهت الظروف التعليمية لمجموعتي البحث .

٣-٩-١ البرامج التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التضمين) :

اعد الباحث البرامج التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التضمين وفق المنهاج الدراسي المقرر للمرحلة الدراسية الثالثة ، وتم عرضها على بعض الخبراء والمختصين (الملحق ٢) في مجال لعبة الجمناستيك وطرائق تدريس التربية الرياضية وذلك للتأكد من صلاحيتها وامكانية تطبيقها على هذه العينة ، وبعد جمعها اجرى الباحث بعض التعديلات والتي اقترحها الخبراء ، وتم وضعها بصورتها النهائية علما ان الباحث قد وظف خصوصية أسلوب التضمين وإجراءاته في اعداد التمارين المهارية للمهارات الأساسية لكل جهاز مراعيًا مبادئ التدرج في التعلم من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وكذلك الأخذ بعين الاعتبار مستويات أداء الطلاب خلال المراحل التعليمية . وقد تم الاعداد وفق الخطوات الأساسية للأسلوب ومثال على ذلك :

١- تصميم أداء الواجب الحركي :

تم تصميم أداء الواجب الحركي بمستويات من الصعوبة خلال مراحل التعلم والأداء لضمان المشاركة الفعلية ولكافة أفراد العينة وكذلك لاذابة الفروق الفردية بينهم عند أداء الواجب الحركي . والباحث يوضح ذلك بالمثال التالي

- نموذج تصميم الواجب للأداء المهاري لحركة الغطس :

* المستوى الاول : (وقوف) الارتقاء من فوق الحبل بارتفاع ٤٠سم .

* المستوى الثاني : (وقوف) الارتقاء والطيران من فوق الحبل بارتفاع ٦٠سم

* المستوى الثالث : (وقوف) الارتقاء والطيران من فوق الحبل بارتفاع ٨٠سم

٢- انتقال القرار للطالب في اختيار مستوى الأداء :

يتخذ الطالب القرار حول اختيار المستوى الملائم والمناسب لقابلياته وقدراته البدنية والحركية ليبدأ منه أداء الواجب الحركي عن طريق اتخاذ القرار المتعلق بمستوى البدء بالواجب والاستمرار به او الانتقال الى مستوى اخر اقل او أكثر صعوبة من المستوى الذي هو فيه ، ثم يصحح أخطاءه ذاتيا بمقارنة أدائه بورقة الواجبات والفعاليات (ملحق ٦) ويمتلك الطالب خيارات عدة :

- الرجوع الى المستوى السابق .
- تكرار المستوى نفسه .
- الانتقال الى مستوى متقدم .

٣-٩-٢ البرامج التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب الامري) :

اعد الباحث للمجموعة التجريبية الثانية وحدات تعليمية واستخدم أسلوب التدريس الامري ، وتحت الظروف والشروط التعليمية للمجموعة التجريبية من حيث توزيع زمن الوحدة التعليمية وكذلك استخدام تمارين الإحماء العام والخاص والشرح والعرض والتدرج في الأداء من السهل الى الصعب وتحت أوامر وتوجيهات المدرس ، إذ يتم شرح الواجب الحركي من قبل المدرس ويتم تنفيذها من قبل الطلاب وذلك حسب الفعاليات والواجبات الحركية التي يطلب المدرس تنفيذها وأدائها من قبل الطلاب .

وبذلك يكون المدرس هو المسؤول على توجيه الطلاب واعطاء الأوامر في بدء التمارين المهارية وكذلك في تصحيح الأخطاء واعطاء التغذية الراجعة والطلاب لا يمتلك أي قرار أثناء تنفيذ الدرس سوى تأدية الواجبات الحركية التي يصدرها المدرس .

٣-١٠ تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

لقد حددت متغيرات البحث كما يأتي :

٣-١٠-١ المتغيرات المستقلة :

يجب ان يضبط المتغير المستقل مع كيفية ظهوره ، فالمتغير المستقل هو الذي يتناوله الباحث بالتغير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع ومعناه السبب او الأثر (محجوب ، ٢٠٠٢ ،

٣٠٨) والمتغيرات المستقلة تتمثل بـ :

- ١- أسلوب التدريس التضمين .

٢- أسلوب التدريس الامري .

٣-١٠-٢ المتغيرات التابعة :

يعرف المتغير التابع بأنه ينتج عن تأثير العامل المستقل (محجوب ، ٢٠٠٢ ، ٣٠٨)
والمتغيرات التابعة تتمثل بـ :
- بعض مهارات الجمناستك المقررة ضمن المنهج الدراسي .

٣-١٠-٣ المتغيرات الدخيلة (غير التجريبية) :

قد تؤثر متغيرات لا تدخل في تصميم البحث ولا تخضع لسيطرة الباحث على نتائج
البحث وهذه المتغيرات يجب تحديدها ثم السيطرة عليها وذلك لتحقيق سلامة التصميم التجريبي ،
ومن المعروف ان سلامة التصميم لها جانبان ، احدهما داخلي والآخر خارجي (الزويبي
والغنام ، ١٩٨١ ، ٩٥) وفيما يأتي يستعرض الباحث العوامل الدخيلة التي تهدد السلامة
الداخلية والخارجية للتصميم .

أولا : السلامة الداخلية للتصميم :

تتحقق السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحث من ان العوامل الداخلية قد أمكن السيطرة
عليها في التجربة بحيث لم تحدث أثرا في المتغير التابع وهذه العوامل هي :
-ظروف التجربة والعوامل المصاحبة :

لم يتعرض الباحث طوال مدة التجربة لأي حادث اثر سلبيا في التجربة عدا حالتين وهما
التوقف عن الدوام ولمدة يوم واحد بسبب عطلة رسمية يوم مولد النبي محمد (ﷺ)
٢٠٠٦/٤/١٠ وعطلة يوم العمل ٢٠٠٦/٥/١ وتم تعويضهما كما يأتي :
- محاضرة يوم الاثنين المصادف ٢٠٠٦/٤/١٠ تم تعويضها بمحاضرة إضافية يوم الثلاثاء
٢٠٠٦/٤/١١ .

- محاضرة يوم الاثنين المصادف ٢٠٠٦/٥/١ تم تعويضها بمحاضرة إضافية يوم الثلاثاء
٢٠٠٦/٥/٢ .

-العمليات المتعلقة بالنضج :

ويقصد بها " كل المتغيرات في النمو البيولوجي والنفسي التي يتعرض لها الطلاب في هذه المدة مما يؤثر في استجاباتهم " (الزويبي والغنام ، ١٩٨١ ، ٩٥) وبما ان جميع طلاب المجموعتين يتعرضون الى عمليات النمو نفسها ، وكذلك استخدام التوزيع العشوائي وتحقيق التكافؤ في العمر والطول والكتلة للمجموعتين والتكافؤ والتجانس في عناصر اللياقة البدنية والحركية ، فان كل هذه العوامل قللت من تأثير هذا المتغير في المتغيرات التابعة .

-الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس :

وتمت السيطرة على هذا العامل باستخدام الأدوات نفسها ولكلا المجموعتين .

-فروق اختيار أفراد العينة :

اسقط هذا العامل بعد استخدام التكافؤ للمجموعتين اللتين اشتركتا في التجربة ، والجدول (٢ ، ٣) يوضح عملية التكافؤ كما مر ذكره وعرضه سابقا .

- التاركون أثناء التجربة

حدثت حالات لتترك الدوام الرسمي وقد استبعدهم الباحث من الاختبارات النهائية وقد وضح الباحث ذلك في عملية اختيار عينة البحث وتحديدها والجدول (١) يوضح ذلك .

ثانيا : السلامة الخارجية للتصميم :

تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة (عودة و ملكاوي ، ١٩٨٧ ، ١٧٢) وللتأكد من تحقيق السلامة الخارجية ينبغي ان تكون التجربة خالية من الأخطاء الآتية :

- تفاعل تأثير المتغير المستقل (التجريبي) مع تحيزات الاختيار :

ليس لهذا العامل تأثير وذلك لتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث كما ذكر سابقا :

-اثر الإجراءات التجريبية :

لم يخبر الباحث الطلاب بأهداف البحث إذ انه كان يدخل كل محاضرات المجموعتين منذ بداية الفصل الدراسي مع مدرسي(*) المادة كمشاهد للعملية أثناء تنفيذ الوحدات التعليمية ، حيث كان من واجباته الرئيسية هي اعداد ورقة المعايير وثبيتها في المكان المناسب ومساعدة مدرسي المادة في اية مشاكل او صعوبات تواجههم أثناء التنفيذ ، هذا بالإضافة الى ان لقاءه مع الطلاب كان طبيعيا ودون تحيز لأي مجموعة فأصبح مألوفاً لديهم وبهذا زال تأثير هذا المتغير الى حد كبير .

فضلا عما تقدم فقد تطلب العمل التجريبي في البحث ضبط عوامل أخرى تتعلق بالإجراءات التجريبية حفاظا على سلامة التصميم التجريبي من أثارها وهذه العوامل هي :

-المادة التعليمية :

حددت المادة التعليمية ولكلا المجموعتين حسب ما هو مقرر في المنهاج الدراسي لمادة لعبة الجمباز وللعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦ وقد نفذ هذا المنهج حسب الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث .

-مدرسا المادة :

نفذ مدرسا المادة المنهاج الدراسي على مجموعتي البحث ،وقد وضح الباحث لمدرسي المادة مواصفات وإجراءات الأسلوبين المستخدمين في البحث . وتم اعدادها لاغراض البحث لتلافي اثر اختلاف العوامل المرتبطة بالمادة وانعكاسها على تعلم الطلاب .

-المدة الزمنية للتجربة :

كانت المدة الزمنية للتجربة متساوية لمجموعتي البحث ، إذ بدأت التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠٠٦/٣/٢٠ وانتهت بتاريخ ٢٠٠٦/٥/٢٤ وبواقع (١٠) وحدات تعليمية لكل مجموعة ، وكانت أوقات المحاضرات متقاربة في الوقت بحيث لا تؤثر في عملية التعليم وتنفيذ أجزاء الوحدات التعليمية وكالاتي :

-الاثنين : أسلوب التدريس التضمين من الساعة ٩,٥ الى ١١,٥ صباحا

-الأربعاء : أسلوب التدريس الامري من الساعة ١٠,٥ الى ١٢,٥ صباحا

-مكان المحاضرة :

(*) أ.م.د. معيوف ذنون حنتوش - مدرس مادة الجمباز - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل

م.م. ثامر محمود ذنون - مدرس مادة الجمباز - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل

تلقى طلاب مجموعتي البحث المحاضرات العملية والنظرية في مكان واحد هو القاعة المخصصة للعبة الجمباز في القاعة الداخلية في كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل .

- المقومون :

اجرى عملية تقويم الأداء المهاري لمجموعتي البحث فريق مختص^(*) في تدريب وتدريب وتحكيم لعبة الجمباز .

٣-١١ التجربة الاستطلاعية للبرنامجين التعليميين :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للبرنامجين التعليميين في يوم الأربعاء المصادف ٢٠٠٦/٣/١٥ وعلى عينة من طلاب المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (٢٠) طالبا وكانت من أهداف التجربة الاستطلاعية :

- ١- التأكد من صلاحية استخدام الأسلوبين التدريسيين كلا على حدة واجزاء الوحدة التعليمية ومدى امكانية تنفيذها في أجزاء الدرس وخاصة القسم الرئيسي .
- ٢- اختبار صلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- ٣- التعرف على الصعوبات المتوقعة في التنفيذ ووضع الحلول المناسبة لها .
- ٤- التعرف على إمكانيات وقدرات الطلاب في الاستمرار بالأداء وعدم الشعور بالملل والتعب لمدة زمن الدرس (٩٠) دقيقة .

٣-١٢ التجربة الرئيسية للبحث :

تضمنت البرامج التعليمية (أسلوب التضمين والأسلوب الامري) في تدريس بعض مهارات الجمناستك ، وتضمنت البرامج التعليمية (٢٠) وحدة تعليمية لمجموعتي البحث وكالاتي :

- (١٠) وحدات تعليمية باستخدام أسلوب التدريس التضمين .

^(*) م.د. عبد الجبار عبد الرزاق الحسو - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

م.د. كسرى احمد فتحي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

م.م. حيدر غازي اسماعيل - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

- (١٠) وحدات تعليمية باستخدام أسلوب التدريس الامري .

-المجموعة التجريبية الأولى :

طبقت هذه المجموعة البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التضمين ، حيث تم تصميم مستويات مختلفة التدرج والأداء في الجزء التطبيقي من أقسام خطة الدرس حسب قابليات الطلاب في تنفيذ بعض المهارات للعبة الجمناستك حيث يبنى هذا التصميم على أساس تنوع العوامل الخارجية والداخلية المتعلقة بالمهارة المراد تعلمها مراعيًا التدرج في مستوى الصعوبة للواجب الحركي (التمرين) لهذه المستويات من حيث :

- التغيير في المسافات .

- التغيير في ارتفاع الجهاز .

- التغيير في أجزاء الحركة .

- التغيير في عدد مرات التكرار وكلا حسب مستواه .

- التغيير في أوضاع الجسم .

وعلى الطالب ان يأخذ القرار حول اختيار المستوى الملائم والمناسب لقابلياته وقدراته ليبدأ منه أداء الواجب الحركي ، ثم يصحح أخطاءه ذاتيا بمقارنة أدائه بورقة الواجب (المعيار) ثم له الحق في اتخاذ القرار :

- تكرار العمل نفسه .

- اختيار مستوى أعلى .

- اختيار مستوى أدنى .

وبهذا تستمر العملية التعليمية حتى انتهاء الوقت المخصص للجزء التطبيقي وبذلك يسمح للمدرس من احتواء جميع الطلاب في تنفيذ الواجبات الحركية .

-المجموعة التجريبية الثانية :

طبقت هذه المجموعة أسلوب التدريس الامري ، إذ تم توظيف إجراءات هذا الأسلوب من حيث شرح وعرض المهارات الحركية من قبل المدرس ومن ثم يتم تنفيذ التمارين التطبيقية من قبل الطلاب ، حيث يكون المدرس هو المسؤول عن توجيه الطلاب في بدء التمارين المهارية وتصحيح الأخطاء وانهاؤها ، والطالب يستعين بالمدرس مباشرة لتلقي التغذية الراجعة او ابداء المساعدة ، أي لا يمتلك الطالب أي قرار من قرارات التدريس أثناء تنفيذ الدرس سوى تأدية الواجبات الحركية التي يصدرها المدرس .

٣-١٣ تقويم مستوى الأداء :

تم اجراء اختبارات تقويم الأداء المهاري بتاريخ ٢٨/٥/٢٠٠٦ واعتمد الباحث على هذا الأسلوب (اسلوب تقويم الاداء المهاري) لتقويم مستوى الأداء المهاري في أداء بعض المهارات الحركية في لعبة الجمناستك ، وقد اعد الباحث استمارة لتقويم الأداء المهاري ووضعها في صورة استمارة خاصة لتقويم الأداء المهاري (الملحق ٧) ووزعت على بعض الخبراء والمختصين (الملحق ٢) في لعبة الجمناستك من اجل الوصول الى أفضل استمارة لتقويم المهارات الحركية المستخدمة في البحث وحسب الأجهزة المحددة .

وبعد جمع الاستمارات تم استخلاص آراء الخبراء والمختصين في تقويم أداء المهارات الحركية عن طريق تحليل المهارات الحركية واعطاء درجة موضوعية تقديرية لكل مهارة وحسب أهميتها ، على اعتبار ان هذه المهارات هي بمثابة حركات إجبارية يجب على الطالب تأديتها في الاختبار .

وقام الباحث بعد ذلك بتصوير اختبارات الأداء باستخدام كاميرا فيديو ، بعد الاعتماد على رأي بعض المختصين (الملحق ٢) وكذلك تأييد بعض الدراسات مثل دراسة (يونس ، ١٩٩٢) ودراسة (النجاري ، ٢٠٠٤) ودراسة (التكريتي ، ٢٠٠٤) لجدوى عملية التصوير في تقويم الأداء المهاري .

وبعد الانتهاء من عملية التصوير للمجموعتين قام الباحث بعرضها على الفريق المختص لتقويم المهارات بطريقة الملاحظة العلمية وبالاعتماد على استمارة التقويم وعلى الدرجات الموضوعية لكل مهارة من المهارات الحركية . وكان التقويم ذاتيا ولم يعتمدوا أسس القانون الدولي في التحكيم لعدم صلاحية تطبيق بنود القانون الدولي - المعد للابطال المتقدمين في مستويات عالية - على طلاب مبتدئين حيث قام كل حكم بوضع درجات لكل مهارة من المهارات الحركية ، مثلت مجموع درجات الأجزاء الدرجة النهائية لكل جهاز ، وبذلك اصبح متوسط درجات الفريق المختص هو التقويم الموضوعي لكل جهاز .

٣-١٤ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

١-الوسط الحسابي .

٢-الانحراف المعياري .

٣-اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد .

(التكريري والعبيدي ، ١٩٩٦ ، ١٠٢-٢٧٩)

وقد اعتمد الباحث في عملية استخراج القيم الإحصائية على استخدام نظام spss وباستخدام الحاسبة الالكترونية .

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

بعد تفرغ البيانات التي حصل عليها الباحث ، وللتحقق من صدق فرضية البحث ، تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة وكالاتي :

٤-١ عرض نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمين والامري في أداء بعض الحركات الأرضية ومناقشتها :

للتحقق من نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمين والامري في أداء بعض الحركات الأرضية ، استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للمقارنة بين المجموعتين والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في أداء بعض الحركات الأرضية

قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري \pm ع	الوسط الحسابي س	المعالم الإحصائية الأسلوب
٣,٩٢٩	٠,٧٦٧	٨,٣١٥	أسلوب التضمين
	١,٢١٩	٦,٧٨٠	الأسلوب الامري

*معنوي تحت نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وبجانب درجة حرية (٣٨) قيمة (ت) الجدولية = (٢,٠٣)

يتضح من الجدول (٤) ان المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التضمين في التدريس كان وسطها الحسابي في تقويم أداء الحركات الأرضية (٨,٣١٥) وانحراف معياري قدره (٠,٧٦٧) ، واما المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت الأسلوب الامري في التدريس فقد كان الوسط الحسابي له (٦,٧٨٠) وانحراف معياري قدره (١,٢١٩) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٩٢٩) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبجانب درجة حرية (٣٨) وهذا يدل على ان هناك فرقاً معنوياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التضمين في التدريس . وهذا يعني ان أسلوب التضمين هو أفضل من الأسلوب الامري في أداء بعض الحركات الأرضية .

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان خصائص ومميزات أسلوب التضمين هي مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب المتعلمين وتوظيف المهارة في مستويات متعددة لتنفيذ الواجب

الحركي المطلوب ومن اجل احتواء كافة المتعلمين (الطلاب) في أداء المهارات والحركات المراد تعلمها ، والمدرس سوف يوجه الطلاب الى انجاز الواجبات الحركية المطلوب تنفيذها وحسب المستويات التي تلائم قدراتهم وقابلياتهم البدنية والحركية ، وحيث يذكر (الراوي) نقلا عن (Alberta,1999) " الى ان استخدام أسلوب التضمن كهيكلية عامة للدرس يسهل من حصول التعلم لكافة المجموعة المتعلمة من جهة ويحسن الأداء من جهة أخرى " (الراوي ، ٢٠٠٤ ، ٨٦) هذا بالإضافة الى ان تكرار الأداء للواجب الحركي يؤدي الى سيطرة المتعلم على حركاته وهذا ما يؤكد (شلس ومحمود) " انه يجب ممارسة وتكرار المهارة مرة تلو المرة لكي يسيطر المتعلم على حركاته ، بحيث يؤديها بشكل صحيح وسليم " (شلس ومحمود ، ٢٠٠٠ ، ٤٠) ويؤكد ذلك (سبع) " ان التكرار إذا ما استخدم بحدود معينة يحقق فاعلية وتأثيراً اكبر مما إذا تجاوز ذلك التكرار حدوده الدنيا والعليا والكم " (سبع ، ١٩٩٨ ، ١٥١) .

وكذلك فان التدرج في أداء المستويات للواجب الحركي سوف يؤدي الى زيادة وقت التعلم وبيتح الفرص للمتعم في استغلال قدراته وإمكانياته في الأداء وهذا ما يؤكد كل من (Mosston and ashwart , 1994) " ان استثمار الوقت في زيادة عدد المحاولات التكرارية يشكل علاقة ترابطية لخلق ظروف تعزيز كفاءة عملية التعلم " (Mosston and ashwart , 1994 , 157) .

٤-٢ عرض نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمن والامري في أداء مهارة القفز فتحا على جهاز حصان القفز ومناقشتها :

وللتحقق من نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمن والامري في أداء مهارة القفز فتحا على جهاز حصان القفز ، استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للمقارنة بين المجموعتين والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في أداء مهارة القفز فتحاً

قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري ع±	الوسط الحسابي س	المعالم الإحصائية الأسلوب
٥,٥٨١	٠,٧٣٥	٧,٨١٥	أسلوب التضمين
	١,٠٨٦	٦,٣٥٠	الأسلوب الامري

*معنوي تحت نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وبجانب درجة حرية (٣٨) قيمة (ت) الجدولية = (٢,٠٣)

يتضح من الجدول (٥) ان المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التضمين في التدريس معها كان وسطها الحسابي في تقويم مستوى أداء مهارة القفز فتحاً (٧,٨١٥) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٣٥) بينما كان الوسط الحسابي لمجموعة المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت الأسلوب الامري معها (٦,٣٥٠) وبانحراف معياري قدره (١,٠٨٦) ، وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٥,٥٨١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبجانب درجة حرية (٣٨) وهذا يدل على ان هناك فرقاً معنوياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التضمين في التدريس معها ، وبمعنى ان أسلوب التضمين كان أفضل في أداء مهارة القفز فتحاً على جهاز حسان القفز من الأسلوب الامري .

٤-٣ عرض نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمين والامري في أداء مهارة القفز ضماً على جهاز حسان القفز ومناقشتها :

وللتحقق من نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمين والامري في أداء مهارة القفز ضماً على جهاز حسان القفز ، فقد استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للمقارنة بين المجموعتين والجدول (٦) يوضح ذلك .

الجدول (٦)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في أداء مهارة القفز ضماً

قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري ع±	الوسط الحسابي س	المعالم الإحصائية الأسلوب
٤,٤٨٣	٠,٧٤٥	٨,٠١٥	أسلوب التضمين
	١,٢٤٨	٦,٥٥٠	الأسلوب الامري

*معنوي تحت نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وبجانب درجة حرية (٣٨) قيمة (ت) الجدولية = (٢,٠٣)

يتضح من الجدول (٦) ان المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التضمين في التدريس معها كان وسطها الحسابي في تقويم أداء مهارة القفز ضمناً (٨,٠١٥) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٤٥) واما المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت الأسلوب الامري فقد كان الوسط الحسابي له (٦,٥٥٠) وبانحراف معياري قدره (١,٢٤٨) وبينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٤,٤٨٣) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبجانب درجة حرية (٣٨) وهذا يدل على ان هناك فرقاً معنوياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التضمين في التدريس . وهذا يعني ان أسلوب التضمين كان أفضل من الأسلوب الامري في أداء مهارة القفز ضمناً على جهاز حسان القفز .

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان أسلوب التضمين فيه خيارات ثلاثة لمستوى التعلم عن كل أداء حركي والطالب يعتمد في اختيار المستوى المناسب لقابلياته وقدراته البدنية والحركية والمهارية للبدء بالواجب الحركي المطلوب . وهذا ما يؤكد (Chalip et.al., 1984) ان البحوث في أسلوب التضمين نصت على انه في حالة توفير الخيارات المناسبة للواجب الحركي عندها سيصبح المستوى التنافسي في الفعالية متوازناً (Chalip et.al., 1984,109-116) .

ومن الأدوار التي ينبغي على المدرس ملاحظتها هو العمل على توجيه سلوك الطلاب في ضوء توقعاته ومساعدته للبدء بالمستوى الذي يلائمهم ، ولان عملية التعليم لم تعد تنصب في هدفها الأساسي على تزويد المتعلم بالمعارف والحقائق والمفاهيم وانما تتجاوز ذلك لتعنى بتوجيه الطلاب في سلوكهم ومكاناتهم النفسية والحركية والاجتماعية وهذا ما يؤكد (الزيود وآخرون) " ومن هنا ينبغي للمعلم ان يقارن كل فرد بنفسه في مختلف مراحل الدراسة وهذا يتطلب منه ان يضع عدة مستويات بدلا من مستوى واحد للجميع إذ ليس من المعقول ان يتوقع وصول الجميع الى مستوى واحد وفي وقت واحد " (الزيود وآخرون ، ١٩٩٩ ، ١٨١) .

والمدرس يكون مطالباً باستخدام أساليب ووسائل متنوعة لعرض وشرح المهارة الحركية وتقديم النماذج والإشكال التي تساعد على عملية التعلم وكذلك له الدور بيبث الثقة في الجميع ، ولاسيما لدى ذوي القدرات المحدودة وان يراعى الفروق الفردية بينهم وهذا يتم من خلال وضع عدة مستويات للمهارة المطلوب تعلمها حيث ان الطلاب يختلفون بعضهم عن البعض في القدرات البدنية والحركية فقد يستطيع الطالب ان يؤدي الواجب الحركي من مستوى معين وقد لا يستطيع طالب اخر ان يؤدي الواجب الحركي من المستوى نفسه الأمر الذي يؤدي الى ان يختار الطالب المستوى الذي يناسب قدراته وقابلياته البدنية والحركية وهذا ما يزيد دافعيته نحو التعلم ايضاً ، ويذكر (جامل) " من الضروري ان يكون الأسلوب المختار مناسباً لمستوى الطلاب وقادراً على جذب انتباههم وتنشيط تفكيرهم ومناسبتهم مع خبراتهم السابقة وان يراعى الفروق الفردية الموجودة بينهم ، فالأفراد لا يختلفون عن بعضهم البعض فقط ولكنهم يختلفون أيضاً عن أنفسهم من وقت لآخر ، فما يطبقه الطلاب في هذا الموقف قد لا يطبق في موقف اخر ووقت لاحق فالأسلوب الذي يناسب مجموعة معينة من الطلاب قد لا يتناسب مع مجموعة أخرى " (جامل ، ٢٠٠٢ ، ١١٩) وهذا ما يؤكد أيضاً (عزمي) " ان المدرس يجب ان يكون مدركاً لخبرات الطلاب ومستوياتهم وما يوجد بينهم من فروق فردية فاذا كان الأسلوب أعلى من مستوى الطلاب فانه لن يساعدهم على استثارة دوافعهم للتعلم وهو شيء أساسي في عملية التعلم مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب وهذا يعني ان مما قد يصلح لطالب او مجموعة قد لا يصلح لطالب اخر او مجموعة أخرى " (عزمي ، ١٩٩٦ ، ٤٣) .

وان التكرارات في الأداء للواجب الحركي ووجود الدوافع نحو العمل المستمر قد أدى حدوث رغبة قوية نحو النشاط المؤدي وان تكرر الأداء يكون عاملاً حاسماً في تعلم وإتقان الأداء المهاري ، فاذا اتجهت الفرص الصحيحة نحو العمل المثالي ووجود التكرار الكافي وبانتظام نحو ممارسة الأداء للواجب الحركي فان ذلك يؤدي الى كسب الوقت وتفوق في وقت التعلم الأكاديمي مما يؤدي الى ظهور التعلم والتمكن في الأداء ، وهذا ما يؤكد (خاطر وآخرون) " ان التكرار المعزز (التمرين) يساعد الطالب على إتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، ويحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل أداءها في تتابع صحيح وزمن مناسب " (خاطر وآخرون ، ١٩٨٧ ، ١٥) ويضيف (غباين) " ان التكرار المصحوب بالدوافع أفضل من التكرار بدون الدوافع " (غباين ، ٢٠٠١ ، ١٩) وكذلك يضيف (العيسوي) " انه كلما كان الدافع لدى المتعلم قوياً كان رغبة المتعلم نحو النشاط المؤدى قوياً ايضاً " (العيسوي ، ٢٠٠٣ ، ٣٥) .

٤-٤ عرض نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمين والامري في أداء بعض مهارات جهاز المتوازي ومناقشتها :

وللتحقق من نتائج المقارنة لأثر أسلوب التضمين والامري في أداء بعض مهارات جهاز المتوازي ، استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للمقارنة بين المجموعتين والجدول (٧) يوضح ذلك .

الجدول (٧)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في أداء بعض المهارات على جهاز المتوازي

قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري \pm ع	الوسط الحسابي $\bar{س}$	المعالم الإحصائية الأسلوب
٤,٠٤٥	٠,٩٣٦	٧,٥١٥	أسلوب التضمين
	١,٠٦٨	٦,٢٦٥	الأسلوب الامري

*معنوي تحت نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وبجانب درجة حرية (٣٨) قيمة (ت) الجدولية = (٢,٠٣)

يتضح من الجدول (٧) ان المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التضمين في التدريس كان وسطها الحسابي في تقويم مستوى أداء المهارات على جهاز المتوازي (٧,٥١٥) وانحراف معياري قدره (٠,٩٣٦) ، اما المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت الأسلوب الامري في التدريس فقد كان وسطها الحسابي (٦,٢٦٥) وانحراف معياري قدره (١,٠٦٨) وبينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٤,٠٤٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبجانب درجة حرية (٣٨) وهذا يدل على ان هناك فرقاً معنوياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التضمين في التدريس وهذا يعني ان أسلوب التضمين كان أفضل من الأسلوب الامري في أداء بعض المهارات على جهاز المتوازي .

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان من مميزات أسلوب التضمين في التدريس هو ان الطالب سوف يختار المستوى المناسب الذي سيبدأ منه الواجب الحركي ويكون ذلك تبعاً لقدراته وقابلياته البدنية والحركية بعد ان يتعرف على مستويات الأداء من ورقة العمل وهذا يتطلب ايضاً تقويم أدائه تبعاً للواجبات الحركية في ورقة الواجبات وان اختياره للمستوى الذي يبدأ منه الواجب الحركي سيكون بمساعدة المدرس الذي سوف يوجهه الى اختيار المستوى الابتدائي لأداء الواجب الحركي بشكل ايجابي هذا بالإضافة الى ان جميع الطلاب سوف يشتركون في أداء واجباتهم

دون حدوث توقفات في العمل وهذا ما يؤثر في تحقيق فرص واضحة للعمل وتقوم في وقت التعلم الأكاديمي ، وهذا ما يؤكد (الراوي) نقلا عن (Speece and keoqh , 1996) " على المدرس ان يوفر مستويات من التمرين ليزيد من فرصة مشاركة الجميع في انجاز الواجب ، وبالتالي زيادة مثابرة الطالب في تحسين مستوى الانجاز " (الراوي ، ٢٠٠٤ ، ٩٩-١٠٠) ويضيف (حسن وآخرون) " ان أهم أغراض ورقة المعايير هو تقليل عدد المرات التي يقوم فيه المدرس بتوضيح المهارة من اجل زيادة فاعلية الوقت المخصص للأداء وكفاءته لأداء المهارة او الواجب الحركي " (حسن وآخرون ، ١٩٩١ ، ٥٧) .

وحيث ان تكرار الأداء وحده لا يؤدي الى التعلم المطلوب والصحيح وانما يحتاج الى التغذية الراجعة اللازمة ، أي ان الممارسة وحدها لا تكفي للتعلم بل يجب ان تدعم بالتغذية الراجعة ، وهذا ما يؤكد (الخياط) " ان التغذية الراجعة تلعب دورا ايجابيا في تسهيل وتوجيه أداء المتعلمين للمهام التعليمية مما ينعكس على فاعلية الأداء إذا ما أحسن استخدامها فانها لا تساعد الفرد على تطوير وتحسين أدائه فحسب بل تعاونه على الاحتفاظ بذلك المستوى الرفيع " (الخياط ، ١٩٩٥ ، ٣-٤) ويضيف (السامرائي والسامرائي) " ان التغذية الراجعة مهمة جدا في درس التربية الرياضية لكونها حالة ضرورية في التعلم وترشيد التعلم لانجاز أي حركة بشكل دقيق قبل وخلال وبعد أدائها لهذا فهي تشبه عملية التقويم " (السامرائي والسامرائي ، ١٩٩١ ، ٧٤) .

وخلاصة المناقشة وحيث ان تفوق أسلوب التضمين في التدريس على الأسلوب الامري تعود الى الأسباب الآتية :

١- وجود المستويات المختلفة للواجب الحركي في أسلوب التضمين والتي تقسم المهارة الى مستويات متدرجة في الصعوبة وكل مستوى يحتوي على عدد معين من الواجبات الحركية (التمارين) والتي يجب ان ينفذها الطالب (المتعلم) لغرض تعلم المهارة وأدائها ، والمدرس هنا يساعد الطالب في اختيار المستوى الذي سوف يبدأ العمل منه واما في الأسلوب الامري فيكون العمل حسب الأوامر والتوجيهات التي تصدر من قبل المدرس ويكون التنفيذ تبعاً لتوجيهات المدرس .

٢- توفير ورقة المعلومات والواجبات : فالمدرس في أسلوب التضمين يوفر الورقة الخاصة بالمعلومات عن أداء المهارات والواجبات الحركية للمستويات المعدة وعلى الطالب (المتعلم) ان يراجع ويلاحظ هذه الورقة لكي يتمكن من أداء الواجب ، بينما في الأسلوب الامري فلا يتوفر هذا الأمر .

٣- استلام وحدث التغذية الراجعة في أسلوب التضمين وبصورة فعالة ومميزة وذلك عن طريق :

أ-المدرس : حيث يقوم مدرس المادة بوضع المعلومات والإيضاحات وتصحيح الأخطاء في ورقة الواجبات وكذلك يقوم بتوجيه الطالب لملاحظة الأداء الأمثل والصحيح ومقارنة نتائج أدائه مع ورقة الواجبات ويقدم المدرس التغذية الراجعة حول الأداء .

ب-ورقة المعلومات والواجبات : توفر ورقة المعلومات والواجبات الأداء المثالي المرغوب والمطلوب من الطالب تعلمه وادائه . ويتوفر هذه الورقة في كل درس ولكل مهارة محددة فانها تعد بمثابة تغذية راجعة مباشرة للطالب عن الأداء . واما في الأسلوب الامري فتكون التغذية الراجعة محدودة لان العدد كثير والمدرس لا يستطيع متابعة كل طالب وان عملية تقديم التغذية الراجعة تكون جماعياً .

٤- ان عملية تقسيم المهارة الى مستويات والمستويات الى واجبات او تمارين في أسلوب التضمين سوف يؤدي الى تقسيم الطلاب الى مجموعات عمل صغيرة وبالتالي سوف تزداد عملية تكرار الأداء من قبل الطالب لكل مستوى وتمارين وان عملية تكرار الواجب سوف يؤدي الى فاعلية أداء المهارة واتقانها وبعدها يكون الانتقال الى مستوى اخر ، بينما في الأسلوب الامري تنفذ المهارة فردياً او جماعيا وبصورة مستمرة وان عدد التكرارات للأداء تكون قليلة وذلك اما بسبب كثرة الطلاب او قلة الأجهزة والأدوات هذا بالإضافة الى ضيق الوقت المخصص للدرس .

٥- يكون التقويم ذاتيا في أسلوب التضمين من قبل المتعلم لأدائه وفق ورقة المعايير هذا بالإضافة الى الملاحظات التي تعطى من قبل المدرس وفي هذا الأسلوب تحولت بعض إجراءات الدرس وخاصة عملية التنفيذ من قبل المدرس الى المتعلم . واما في الأسلوب الامري فيكون التقويم من قبل المدرس فقط والطالب لا يعرف شيئا عن مستواه او أدائه الا من خلال وضع علامات التقويم التي يمنحها المدرس له والذي قد يكون مشغولا في أمور أخرى من الدرس من خلال ملاحظة المدرس لبعض من الطلاب وتوجيههم او مساعدتهم وبالتالي تكون درجة التقويم غير منطقية وغير موضوعية .

٦- ان عملية تقسيم المهارة الى مستويات والمستويات الى واجبات او تمارين في أسلوب التضمين قد شجعت الطلاب نحو الممارسة وازالت منهم عامل الخوف الذي يؤثر في عملية الأداء وخاصة في لعبة الجمناستك وما تحتوي من أجهزة وحركات صعبة والتي تلاحظ من خلال أدائهم الخاطئ للحركات او امتناعهم عن الأداء بداعي الإصابة او عدم المقدرة

وخاصة في جهازي حسان القفز والمتوازي وهذا ما يلاحظ ويحدث عند تنفيذ الأسلوب الامري في التدريس .

٧- نظراً لتقسيم المهارة الى مستويات والمستويات الى التمارين في أسلوب التضمين في التدريس ولفاعلية هذا الأسلوب في ازالة عوامل الخوف والتردد والقلق وعدم الأداء للواجبات فان عناصر الدافعية والشجاعة والرغبة في العمل والأداء سوف تظهر لدى المتعلم وتحدث حالة من الممارسة الفعالة داخل الدرس وعلى عكس من الأسلوب الامري الذي تكون فيه جميع القرارات صادرة من قبل المدرس مما يؤدي الى قلة روح الممارسة والحماس والدافعية نحو التعلم وظهور الخوف والتردد والقلق أثناء الأداء .

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة التثك (١٩٩٨) :

((تأثير استخدام أساليب تعليمية من الطريقة الجزئية في اكتساب

واحتفاظ بعض مهارات الجمناستك))

هدفت الدراسة الى الكشف عن تأثير استخدام أساليب تعليمية من الطريقة الجزئية في اكتساب بعض مهارات الجمناستك على جهازي (المتوازي والحلق) وكذلك الكشف عن تأثير هذه الأساليب في مسار التعلم للمهارات والاحتفاظ به .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وشملت عينة البحث (٦٤) طالبا من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل ، موزعين على أربع مجموعات متساوية ، المجموعة الأولى استخدمت الأسلوب المتدرج الاعتيادي ، الثانية الأسلوب العكسي ، الثالثة الأسلوب المتدرج المتقدم ، والرابعة أسلوب الأجزاء الصعبة من الحركة ، وتم التكافؤ بينهم في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط المتعدد ، تحليل التباين باتجاه واحد واختبار اقل فرق معنوي (L.S.D)

واستنتج الباحث :

١- تفوق مجموعة الأسلوب المتدرج المتقدم معنوياً على المجاميع الثلاث الأخرى في اختبارات الاكتساب المهاري على جهاز المتوازي .

٢- تفوق المجموعة الثالثة معنوياً على المجموعات الثلاث الأخرى في مستوى الاحتفاظ المهاري على جهاز المتوازي .

٣- أظهرت المجموعة الرابعة فاعلية في تعلم بعض المهارات الحركية عندما تفوقت على المجموعات الأخرى في اختبارات مسار التعلم وكان الفرق بينها معنوياً ولصالح المجموعة الرابعة .

٤- تفوق المجموعة الرابعة على المجموعات الأخرى في اكتساب بعض المهارات الحركية على جهاز الحلق .

٢-٢-٢ دراسة عبد الجبار (٢٠٠٢) :

((دراسة مقارنة باستخدام الأسلوبين الامري والتبادلي على مستوى التعلم والوقت

المستثمر خلال درس الجمناستك))

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير كل من الأسلوبين الامري والتبادلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك وكذلك معرفة الوقت المستثمر في التعلم لكل من الأسلوبين الامري والتبادلي خلال درس الجمناستك .

وقد جرت الدراسة على عينة مكونة من (٤٠) طالبا من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد ، وقسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبمعدل (٢٠) طالبا لكل مجموعة ، وتم تدريس المجموعة الضابطة بالأسلوب الامري وفي حين تم تدريس المجموعة التجريبية بالأسلوب التبادلي .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المتناظرة ، النسبة المئوية)

واستنتج الباحث ما يأتي :

١- وجود تباين في مستوى التعلم لبعض المهارات الأساسية في درس الجمناستك ولصالح الأسلوب التبادلي .

٢- ظهرت نسبة الوقت المستثمر في الأسلوب التبادلي أعلى من الأسلوب الامري .

٢-٢-٣ دراسة الخياط ويونس (٢٠٠٣) :

((تأثير استخدام الأسلوب التبادلي في تعليم بعض مهارات الجمناستك

لطالبات المرحلة المتوسطة))

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر استخدام الأسلوبين التقليدي (الامري) والتبادلي في تعليم بعض مهارات الجمناستك والتعرف على أفضلية الأسلوبين في تعليم هذه المهارات .

وشملت عينة البحث (٤٠) طالبة من طالبات الصف الثاني المتوسط في متوسطة الشام للبنات في محافظة نينوى ومقسمين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وواقع (٢٠) طالبة لكل مجموعة ، وتم التكافؤ بينهن في متغيرات (الطول ، والوزن ، والعمر) .

واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، والانحراف

المعياري ، واختبار (ت) للعينات المتساوية) .

وقد استنتج الباحثان ما يأتي :

١- كان لاستخدام الأسلوبين التقليدي (الامري) والتبادلي الأثر الايجابي في تعليم بعض مهارات الجمناستك .

٢- كان لاستخدام الأسلوب التبادلي الأفضلية في مستوى أداء بعض مهارات الجمناستك .

٢-٢-٤ دراسة الراوي (٢٠٠٤) :

((تأثير أسلوب التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم أنواع السباحة))

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير أسلوب التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم أنواع السباحة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة وشملت عينة البحث (٣٠) طالبا قسموا الى مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة وبعد الانتهاء من الوحدات التعليمية أجرى الاختبار البعدي لكل مهارة .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (النسبة المئوية للوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، واختبار (ت) لعينتين متساويتين ، وتحليل التباين ، قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D)

واستنتج الباحث ما يأتي :

١- ان منهج (التعلم الاتقاني والتضمين والتقليدي) اثبتا فاعلية في تعلم أنواع السباحة (حرة ، ظهر ، صدر) .

٢- ان أسلوب التعلم الاتقاني حقق أعلى النسب تطورا في مقدار التعلم ثم أسلوب التضمين ويليه الأسلوب التقليدي .

٣- ان منهج التعلم الاتقاني أكثر فاعلية من منهجي التضمين والتقليدي في التعلم .

٢-٢-٥ دراسة خلقة (٢٠٠٤) :

((اثر استخدام اسلوب التضمين والامري ونموذجين من المجاميع الصغيرة في تحقيق بعض

أهداف درس التربية الرياضية))

هدفت الدراسة الى الكشف عن اثر استخدام أسلوب التضمين والامري ونموذجين من المجاميع الصغيرة (المتجانسة وغير المتجانسة) في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية

(البدني والمهاري والوجداني) فضلا عن المقارنة بين هذه الأساليب وأيها أفضل في تحقيق هذه الأهداف في الاختبار البعدي .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وشملت عينة البحث (٨٨) طالبة من طالبات الصف الأول المتوسط من ثانوية بعشيقة للبنات موزعين على أربع مجاميع تجريبية ، وبواقع (٢٢) طالبة لكل مجموعة ، وتم التكافؤ بينهن في متغيرات (العمر والطول والوزن) فضلا عن عدد من العناصر اللياقة البدنية والحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة والاتجاه نحو الدرس .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط ، واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين ، وتحليل التباين باتجاه واحد ، واختبار دنكن) وقد استنتج الباحث ما يأتي :

١- اثبت فاعلية استخدام أسلوب التضمين ونموذجين من المجاميع الصغيرة (المتجانسة وغير المتجانسة) في تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية والحركية لدرس التربية الرياضية .

٢- تفوق أسلوب التضمين في تنمية عنصرى (السرعة الانتقالية والرشاقة) عند مقارنته بالأساليب الأخرى في البحث .

٣- حقق أسلوب التضمين ونموذجين من المجاميع الصغيرة (المتجانسة وغير المتجانسة) تنمية في بعض المهارات الأساسية (التمريرة ، الطبطبة ، التهديف من الثبات) .

٤- اثبت فاعلية استخدام أسلوب التضمين ونموذجين من المجاميع الصغيرة والأسلوب الامري في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية .

٢-٢-٦ دراسة التكرיתי (٢٠٠٤) :

((أسلوب التضمين وأثره في احتفاظ التعلم والنقل من مهارة البداية في السباحة الى مهارة

الغطس في الجمناستك))

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير أسلوبى التضمين والتقليدي في تعلم والاحتفاظ بمهارة البداية في السباحة والتعرف على أفضل أسلوب تدريسي في التعلم والاحتفاظ واثر انتقال التعلم من مهارة البداية في السباحة الى مهارة الغطس .

وقد جرت الدراسة على عينة مكونة من (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، وبمعدل (١٥) طالبة لكل مجموعة وتم التكافؤ بينهن في بعض المهارات الأساسية في تعلم السباحة .

واستخدام الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين المتساويتين ، معادلة الانتقال النسبي) .
واستنتج الباحث :

- ١- ظهور تأثير فعال في التعلم والاحتفاظ لكلا المجموعتين في الأداء الفني لمهارة البداية في السباحة .
- ٢- أظهرت مجموعة التعلم بأسلوب التضمين تفوقا واضحا على مجموعة التعلم التقليدي في تعلم الأداء الفني لمهارة البداية في السباحة .

٢-٢-٧ مناقشة الدراسات السابقة :

١- هدفت دراسة التوك (١٩٩٨) الى الكشف عن تأثير استخدام أساليب تعليمية من الطريقة الجزئية في اكتساب بعض مهارات الجمناستك ، كذلك الكشف عن تأثير هذه الأساليب في مسار التعلم لبعض هذه المهارات والاحتفاظ بها . وهدفت دراسة عبد الجبار (٢٠٠٢) الى معرفة تأثير كل من أسلوب الامري والتبادلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك وكذلك معرفة الوقت المستثمر في التعلم . بينما هدفت دراسة الخياط ويونس (٢٠٠٣) الى التعرف على اثر استخدام الأسلوبين التقليدي (الامري) والتبادلي في تعلم بعض مهارات الجمناستك والتعرف على أفضلية الأسلوبين في تعليم هذه المهارات . وهدفت دراسة الراوي (٢٠٠٤) الى التعرف على تأثير أسلوب (التعلم الاتقاني والتضمين) على تعلم أنواع السباحة . وهدفت دراسة خلفة (٢٠٠٤) الى الكشف عن اثر استخدام أسلوب التضمين والامري ونموذجين من المجاميع الصغيرة (المتجانسة وغير المتجانسة) في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية ، فضلا عن المقارنة بين هذه الأساليب وأيهما أفضل في تحقيق هذه الأهداف في الاختبار البعدي . بينما هدفت دراسة التكريتي (٢٠٠٤) الى التعرف على تأثير أسلوب التضمين والتقليدي في التعلم والاحتفاظ لمهارة البداية في السباحة والتعرف على أفضل أسلوب تدريسي في التعلم والاحتفاظ ونقل التعلم من مهارة البداية في السباحة الى مهارة الغطس في الجمناستك .
واما الدراسة الحالية فأنها تهدف الى التعرف على اثر استخدام أسلوب التضمين والامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز .

٢- اختيرت عينة دراسة التلك بالطريقة العمدية لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل وبعدد قوامه (٦٤) طالبا موزعين الى أربع مجاميع تجريبية . بينما شملت دراسة عبد الجبار على عينة قوامها (٤٠) طالباً من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد وقسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية واختيرت بصورة عمدية . اما دراسة الخياط ويونس فقد شملت على عينة قوامها (٤٠) طالبة من طالبات الصف الثاني المتوسط في متوسطة الشام في محافظة نينوى وقسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية واختيرت بصورة عشوائية . وشملت دراسة الراوي على عينة قوامها (٣٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد وتم توزيعهم الى مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة واختيرت بصورة عمدية . بينما شملت دراسة خلقة على عينة قوامها (٨٨) طالبة من طالبات الصف الأول متوسط من ثانوية بعشيقية للبنات وموزعين على أربع مجاميع تجريبية واختيرت بصورة عشوائية . واما دراسة التكريتي فقد شملت على عينة قوامها (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد وموزعين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتم اختيارهن بصورة عمدية .

في حين تكونت عينة الدراسة في البحث الحالي من (٤٠) طالبا من طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل وموزعين الى مجموعتين تجريبيتين واختيرت بصورة عمدية .

٣- استخدم التلك الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، معامل الارتباط المتعدد ، تحليل التباين باتجاه واحد ، اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) . بينما استخدم عبد الجبار الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المتناظرة ، النسبة المئوية) . واستخدام الخياط ويونس الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، واختبار (ت) للعينات المتساوية) . واستخدم الراوي الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، اختبار (ت) لعينيتين متساويتين ، تحليل التباين ، اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) . اما دراسة خلقة فقد تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ، اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين تحليل التباين باتجاه واحد ، اختبار دنكن) . بينما استخدم التكريتي الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين متساويتين ، معادلة الانتقال النسبي) .

وأما في الدراسة الحالية فقد استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، اختبار (ت) لعينتين متساويتين) .

وقد أفاد الباحث من هذه الدراسات من جوانب متعددة : منها الجانب النظري والمصادر العلمية والوسائل الإحصائية المناسبة ، وعليه فالدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة فيما يأتي :

- ١- تحاول هذه الدراسة الكشف عن اثر استخدام أسلوب التضمين والامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز والتي لم تتناوله الدراسات السابقة .
- ٢- استخدمت هذه الدراسة ثلاثة أجهزة في لعبة الجمباز بينما لم تستخدم الدراسات السابقة عدد هذه الأجهزة .
- ٣- تعد هذه الدراسة أول دراسة - على حد علم الباحث - تتطرق الى استخدام هذه الأساليب ولهذه العينة ولهذا العدد من هذه الأجهزة .

٢-١ الإطار النظري :

٢-١-١ أساليب التدريس :

إن فكرة التدريس الحديث قد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم واهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماما جديا في نصف القرن الحالي محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة للتقدم والتطور للعملية التدريسية .

التدريس بصورة عامة عبارة عن حصيلة من الخبرات والمهارات المسنودة الى خلفية عالية مهنية يمكن ممارستها بطريقة تتسجم وواقع المجموعة وأهدافها ومواقفها السلوكية (السامرائي والسامرائي ، ١٩٩١ ، ٧٣) .

وان عملية التدريس تهدف الى إحداث تغييرات مرغوبة في سلوك المتعلم ، وإكسابه المعلومات والمعارف والمهارات والاتجاهات والقيم المرغوبة ، من اجل تحقيق هذه الأهداف التي تسعى الى إحداث تلك التغييرات السلوكية المرغوبة . ويتوجب على المدرس ان يقوم بنقل هذه المعارف والمعلومات المطلوبة لتحقيق التغير السلوكي التعليمي بأسلوب ملائم يثير اهتمام المتعلم ورجبته تدفعه الى تعلم مع الأخذ بعين الاعتبار صفات المتعلم وخصائصه النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمية (الحيلة ، ٢٠٠١ ، ٤٨) .

ومن هذا المنطلق أصبح على المدرس واجب التعرف على أساليب التدريس المختلفة وإجراءاتها كي يستخدم الأسلوب المناسب الذي يتلاءم مع مستوى الطلبة وطبيعة المادة الدراسية والأهداف المتوخاة من تدريسها .

اما مجموعة أساليب التدريس فقد عرفها (حسن وآخرون) " بأنها عبارة عن نظرية في العلاقات بين المدرس والطالب والمنهج والواجبات التي يقومون بها او تأثيرها على تطور الطالب وإنها تركز على ما يحدث للأشخاص من خلال عملية التدريس والتعلم ، وكتخطيط عملي فان مجموعة الأساليب تعد دليلا لما يأتي :

١- اختيار الأسلوب الملائم للتوصل الى المجموعة المعينة من الأهداف .

٢- الانتقال المدروس ضمن الخيارات المتوفرة لضمان انسجام وتوافق الهدف مع العمل " (حسن وآخرون ، ١٩٩١ ، ٥) .

ويضيف (المفتي والكاتب) " ان الأساليب تعد وسيلة لتنظيم العلاقات بين المعلم والطالب والمادة الدراسية خلال مراحل الدرس لغرض التوصل من خلال سلوك التدريسي الى تحقيق الأهداف المطلوبة " (المفتي والكاتب ، ٢٠٠٤ ، ٢) ويذكر (محمد ومحمد) " ان

مفهوم أسلوب التدريس مرتبط بمفهوم التدريس أصلاً ، والذي هو الحصيلة الناتجة من تفاعل المدرس والطالب والمنهج معا ، فالحصيلة هذه او الناتج هذا ، لا بد له من طريقة معينة تطبق وتنفذ لاحداث التفاعل الذي يطلق عليه (أسلوب التدريس) وهو بهذا المعنى الجزء الإجرائي من طريقة التدريس التي يعتمدها المدرس لنقل او إيصال مادته او خبرات المنهج الى الطلاب . ويضيف كل منهما ان المدرس يحاول من خلال تعاونه الشامل مع الطالب ان يضيف الى خبرة الطالب خبرات ومهارات ومعلومات اخرى ترتبط بهدف محدد وهذه العملية تتم بطرق وأساليب متعددة ، تتسجم وتتلاءم مع الموقف التعليمي (محمد ومحمد ، ١٩٩١ ، ٥١-٥٣) ويؤكد (Moston,1995) ان أساس العلاقات بين أسلوب التدريس والطالب يعتمد على درجة تأثير الأسلوب في الطالب وذلك من خلال تمتع الطالب بحرية الاستقلال الفردية والبدنية وال نفسية والاجتماعية والذهنية المعرفية والمعنوية والأخلاقية والتربوية " (Moston,1995 , 4)

٢-١-٢ أسلوب التضمين :

يعد هذا الأسلوب من الأساليب الجديدة التي تواجه الفروق الفردية بين المتعلمين والتي تركز على دور المتعلم في عملية التعلم ، فينحصر اتخاذ بعض القرارات هنا على المتعلم ، حيث يستطيع المتعلم اتخاذ قراره فيما يخص قدراته . وفي إجراءات هذا الأسلوب فان المهارة الواجب تعلمها تقسم الى مستويات حسب صعوبتها فيقوم الطالب بأداء هذا المهارة حسب قدراته وفق المستوى الذي يتلاءم مع حدود إمكانيته . (السامرائي و السامرائي ، ١٩٩١ ، ١٠٢-١٠٤) .

ويتطلب هذا الأسلوب من المدرس ان يراعي في مرحلة التخطيط توفير اختيارات ذات مستويات متدرجة في الصعوبة لتحقيق أفضل المستويات وهو الهدف النهائي ، وهذا يسمح لكل طالب ان يضع ويختار لنفسه المستوى الذي يتناسب وقدراته وطموحه ، الأمر الذي يؤدي إشراك جميع الطلاب في عملية التعلم كل طبقا لقدراته وإمكاناته ، وهذا ما يصعب تحقيقه في الأساليب الأخرى (سعد ، ١٩٨٧ ، ٧) ويؤكد (حمص) " ان هذا الأسلوب يعتمد أساسا على مراعاة مستويات الطلاب في الفصل الواحد حيث يؤدي الطالب الحركة من المستوى الخاص به ، والعمل على إشراك جميع الطلاب في الأداء في وقت واحد ، وكل حسب مستواه ، أي ان هناك ممارسة او تطبيقاً للحركة في الوقت نفسه وبمستويات متعددة ، ويكون دور المدرس هو ملاحظة الطلاب وبذلك يراعي الفروق الفردية " (حمص ، ١٩٩٧ ، ٩٨) .

ويرى (الراوي) نقلا عن (سارة وموسكا) ان أسلوب التضمين معكوس أسلوب الإبعاد او الاستبعاد الذي يعتمد على تصفية الطلبة وصولا الى أفضل الطلاب في الأداء والذكاء ، وان هذا الأسلوب صمم ليتسنى لكل طالب او فرد المشاركة بالواجب مع مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الطلبة المتعلمين ولتسنى للجميع أداء الواجب نفسه وفي الوقت نفسه والمقدرة على تقييم أنفسهم نهاية الأداء ، ويؤكد (الراوي) بان هذا الأسلوب يتم فيه زيادة كمية وحافز التعلم بشرط ان يوفر المدرس الذي يطبق هذا الأسلوب من القدرة على توفير (البيئة التنافسية المثلى) لتناسب جميع الطلبة ، يعني ذلك ان تتناسب البيئة والمستوى الإدراكي للمهارة مع قابلية الفرد في المقدرة على أداء الواجب . وعكس ذلك فان وجود حالة من عدم التوازن بين ماهر مدرك في البيئة والقابلية سنجد حدوث حالة الضجر والملل مما يؤدي لابتعاد الطالب عن الواجب (الراوي ، ٢٠٠٤ ، ٣٩-٤٢) .

واما دور المدرس في هذا الأسلوب فانه يتحدد في وضع مستويات متعددة طبقا لدرجة صعوبة الأداء . ويعد اختيار الطالب للمستوى الذي يعتقد انه مناسب لقابليته وقدراته البدنية والحركية ، ويقوم المدرس بالتنقل بين الطلاب والملاحظة والإجابة على الأسئلة وبشخص الأخطاء لدى الطلاب ويطلب منهم الرجوع الى ورقة الواجب ويتدخل المدرس هنا لتصحيح الأخطاء إذا لم يستطع الطلاب (احمد ، ٢٠٠٢ ، ١١٧)

٢-١-١-٢ مضمون الأسلوب :

يرى (حمص) ان مضمون أسلوب التضمين يكون كالاتي :

- ١- يتخذ المدرس قرارات مرحلة ما قبل التدريس ، فيقوم بتحديد النشاط الممارس وتوضيح الأعمال المطلوب من المتعلمين أدائها .
- ٢- يوضح المدرس ان هناك مستويات متعددة للعمل المراد انجازه مع وجود معيار تتم الممارسة على أساسه في ورقة الواجبات .
- ٣- يقوم المتعلمون باتخاذ قراراتهم تجاه مكان الممارسة ، والمستوى الذي سوف يبدأون منه (أي درجة صعوبة الأداء) حسب قدراتهم البدنية والحركية .
- ٤- يبدأ المتعلمون بالعمل ، ويتم تقويهم لأدائهم ويقوم المدرس بملاحظتهم ولا يصحح الأداء الخاطئ ، بل يشير الى مراجعة المتعلم للتفاصيل الموجودة ببيان المعلومات (الورقة المعيارية) ويلاحظ أداءه بعد ذلك ثم ينتقل الى متعلم آخر وهكذا .
- ٥- على المتعلم بعد ذلك ان يقرر ليستم في الأداء نفسه ام ينتقل الى مستوى آخر اقل او أعلى من المستوى الذي بدأ التدريب عليه .

٦- يجب توافر المكان المناسب لاستيعاب اعداد المتعلمين بالصف الواحد ، كذلك توفير الأجهزة والأدوات لإتاحة الفرصة للجميع بالمشاركة في وقت واحد للعمل نفسه ولكن بمستويات متعددة .

ويضيف (حمص) ان الهدف مما سبق هو تمكين المتعلم من كيفية اتخاذ القرارات المناسبة حول أي من المستويات لأداء الواجب الحركي هو الذي يكون أكثر ملاءمة لقدراته . ودور المعلم هنا الإجابة على أسئلة المتعلمين وتحديد المقياس او المعيار للأداء والذي يعمم على جميع المتعلمين ليتم تقويمهم لأدائهم بأنفسهم على أساسه (حمص ، ١٩٩٧ ، ٩٨-٩٩) .

٢-٢-١-٢ مراحل أسلوب التضمين :

أ-مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد) :

يقوم المدرس باتخاذ جميع القرارات في هذه المرحلة ، من اجل تقديم الأسلوب الى صف جديد ، ويهيئ المدرس تقديم (الفكرة) ويراجع مراحلها ، والجمل والأسئلة المناسبة .

ب-مرحلة الدرس (الأداء) :

- ١- تهيئة الدرس عن طريق عرض الفكرة ، ويمكن ان يتم ذلك بواسطة الشرح او توجيه عدد من الأسئلة الى المتعلم تؤدي الى اكتشاف الفكرة المراد تعلمها .
- ٢- تحديد الهدف الأساسي للأسلوب - احتواء المتعلم في أداء الواجب بواسطة إيجاد مدى معين يتم فيه أداء الواجب او الواجبات .
- ٣- توضيح دور المتعلم والذي يتطلب :-
 - تفحص الخيارات (المستويات) وتجربتها .
 - اختيار المستوى الابتدائي للأداء .
 - أداء الواجب .
 - تقويم الفرد لأدائه ذاتيا بالمقارنة مع المعيار المطلوب .
 - تحديد ما إذا كان مستوى آخر مطلوبا او مناسبا ام لا .
- ٤- توضيح دور المعلم ويتضمن :-
 - الإجابة على أسئلة المتعلمين .
 - بدء عملية الاتصال مع المتعلمين .

- ٥- عرض وتقديم موضوع الدرس وتحديد درجات الصعوبة ووصف البرنامج الفردي .
- ٦- توضيح الإجراءات التنظيمية والإدارية وشرحها ووضع المقاييس الضرورية .
- ٧- انتشار المتعلمين والبدء بالانشغال في أدوارهم وواجباتهم الفردية .

ج- مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) :

- ١- يقوم المتعلمون بتقويم أدائهم مستخدمين ورقة المقياس او المعيار .
- ٢- يقوم المعلم بمراقبة طلاب الصف لمدة من الوقت والتنقل بينهم متصلا مع كل طالب بشكل فردي لإعطاء التغذية الراجعة ومدى قيامه بدوره (حسن وآخرون، ١٨٧، ١٩٩١-١٨٨)

٢-١-٢-٣ أهداف أسلوب التضمين :

ان الأهداف التي يمكن التوصل اليها بموجب استعمال هذا الأسلوب هي :

- ١- إدخال وتضمين جميع الطلاب .
- ٢- توفير فرص العمل للطلاب على الرغم من وجود الفروق بينهم .
- ٣- توفير فرصة الرجوع الى مستوى أدنى لغرض إنجاز الانجاز .
- ٤- توفير الفرصة للدخول للعمل من أي مستوى يريده .
- ٥- فرصة الانتقال الى المستوى الأعلى إذا ما رغب الطالب في ذلك .
- ٦- يتصف بالفردية لأنه يوفر للطلاب مستويات مختلفة .

٢-١-٢-٤ مميزات أسلوب التضمين :

- ١- يوفر الفرص لجميع الطلاب للقيام بأداء الواجب المكلفين به .
- ٢- يكون الأداء حسب إمكانية كل طالب .
- ٣- يشجع الطلاب على تقويم أنفسهم أثناء العمل .
- ٤- يشجع الطلاب على الاعتماد على النفس .
- ٥- يفسح المجال أمام الطلاب للقيام بمحاولات أكثر لأداء الواجب (محمد ، ٢٠٠١ ، ٥٠-٥١) .

٢-١-٢-٥ الأسباب التي تدعو للتدريس بأسلوب التضمين :

حدد (Darrow) الأسباب التي تدعو للتدريس بأسلوب التضمين بما يلي :

اما موقع المتعلم في القناة الاجتماعية فتكون باتجاه الحد الأدنى ، لان المتعلم يعمل بصورة منفردة ويتخذ قرارات مساره بنفسه ولا يتخذ أي قرار بشأن علاقته الاجتماعية خلال الدرس لأنها تتقاطع مع القرارات الأخرى (السامرائي و السامرائي ، ١٩٩١ ، ١٠٨-١٠٩ ؛ محمد ، ٢٠٠١ ، ٥١-٥٢) .

٢-١-٢-٧ ورقة المعيار (الواجبات) :

تلعب ورقة الواجبات والمعايير دوراً هاماً في مرحلة تنفيذ الدرس لكي تزيد من فاعلية الزمن الفعلي للممارسة العملية للمهارة وكوسيلة من وسائل الاتصال بين المدرس والطالب كما تعتبر هذه الورقة او البطاقة من أكثر الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم المهارات وذلك بتحقيقها الأهداف الآتية :

- ١- مساعدة الطالب على تذكر المهارة التي سوف يؤديها وكيفية أدائها .
- ٢- تركيز الطلاب على شرح المدرس لكل مهارة من البداية حتى نهاية الأداء .
- ٣- تعليم الطلاب الانتباه ومتابعة الأعمال المطلوبة منهم والخاصة بالمهارة ومراعاة التعليمات مما يساعد على تحسين وإتقان المهارة .
- ٤- التقليل من زمن وجهد شرح المدرس للمهارة .
- ٥- مساعدة المدرس على الإلمام بالوحدة التعليمية (المهارة) ويجب ان يراعي في تصميم ورقة الواجبات والمعيار النقاط الآتية :-
 - أ- توضيح المهارة جزئياً في صورة متسلسلة مصحوبة بالنقاط الفنية الهامة .
 - ب- توضيح كيفية أداء المهارة طبقاً للتسلسل والتدرج .
 - ج- تحديد النقاط الهامة التي يجب ان يلاحظها الطالب خلال الأداء .
 - د- تحديد المستوى والمعيار الذي يحكم الأداء (سعد ، ١٩٨٧ ، ٧) .

٢-١-٣ الأسلوب الامري :

ان الذي يقوم باتخاذ القرارات خلال مراحل عملية التدريس هما كل من المدرس والطالب ولكن الأسلوب الامري هو الذي يتميز بقيام المدرس باتخاذ جميع القرارات في بنية هذا الأسلوب وتركيبه ، وان دور المدرس هو اتخاذ جميع القرارات في مرحلة ما قبل الدرس (التحضير والتهيؤ) ومرحلة الدرس (الأداء) وكذلك مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) واما دور

الطالب يكون في القيام بعملية الأداء والالتزام بتعليمات المدرس وإطاعته (حسن وآخرون ، ١٩٩١ ، ٢٧) .

وقد أشار (الديري وبطانية) ان المدرس يتخذ جميع القرارات المتعلقة بالتخطيط والتنفيذ والتقييم ودور الطالب هو ان يلاحظ ويستقبل المعلومات والأوامر والتوجيهات ويؤدي ويتابع ، وان أساس هذا الأسلوب هو العلاقة المباشرة بين تنبيهات المدرس واستجابة الطالب ، فإشارة الأمر من المدرس تسبق كل حركة من الطالب والتي تؤدي حسب النموذج المقدم ، وبذلك يتخذ المدرس جميع القرارات عن المكان والأوضاع الحركية والوقت والبدء والتوقيت والإيقاع ووقت انتهاء المدة المخصصة للحركة والراحة... وقد أضاف كل منهما الى ان لكل أسلوب من أساليب التدريس ايجابياته وايضا سلبياته ففي الأسلوب الامري لا يمارس الطالب عمليات ذهنية او فكرية والتي هي في مقدرة الإنسان العادي وكل ما هناك ان المتعلم يستقبل المعلومات الصادرة من المدرس وأقصى ما يمكن ان يفعله هو ان يتذكرها فقط .

ومن أساسيات وصفات هذا الأسلوب انه يضيف على المتعلم صفة الاستجابة الفورية لأية حركة او مهارة يطلبها المدرس من المتعلم للقيام بها وحسب المواصفات التي يحددها المدرس بنفسه . وهكذا فان جميع القرارات المتعلقة بمكان تطبيق المهارات والأوضاع ووقت بدء تطبيق المهارة والإيقاع وفترات التوقف بين تطبيق المهارة والاخرى ومدائها الزمني يتخذه المدرس بصفة فردية (الديري وبطانية ، ١٩٨٧ ، ٦٢) .

٢-١-٣-١ مضمون الأسلوب :

يرى (حمص) ان مضمون الأسلوب الامري يكون كالاتي :

١- تحديد النشاط الحركي الذي يشكل موضوع التعلم .

٢- أداء النموذج والشرح للحركة .

٣- إطاعة أوامر المدرس بحيث تكون الاستجابة الحركية متقنة ومباشرة .

٤- غير مسموح بالمناقشة او الاستفسار عن قرارات المدرس .

٥- سيطرة المدرس على الطلاب .

٦- يستخدم المدرس إصلاح الأخطاء وفقا للهدف الحركي .

وبذلك تكون عملية التدريس مباشرة ، كذلك العلاقة بين أوامر المدرس واستجابة الطلاب الذين يقلدون فيها نماذج المدرس ، ويستجيبون لشرحه ، والتغذية الراجعة المقدمة من قبله (حمص ، ١٩٩٧ ، ٩٢) .

٢-١-٣-٢ مراحل الأسلوب الامري :

أ-مرحلة ما قبل الدرس (التهيؤ) :

يقوم المدرس باتخاذ جميع القرارات في هذه المرحلة ، فهو يحدد موضوع الدرس والغرض منه ويهيئ الأجهزة والأدوات المناسبة لها (حسن وآخرون ، ١٩٩١ ، ٣١) .

ب-مرحلة الدرس (الأداء) :

١- الشرح : يقوم المدرس في بداية الدرس بشرح المهارة او المهارات ثم يقوم بعمل نموذج لهذه المهارات وينهي المدرس هذه المرحلة بسؤال الطلاب عن أي شيء عن المهارات التي شرحها وقدم لها النموذج .

٢-التطبيق : يقوم المدرس بتوزيع الطلاب على الأماكن المخصصة لتطبيق المهارات وبالشكل الذي يحدده هو حيث يقوم الطلاب بممارسة التدريب على المهارات التي قدمت من قبل المدرس وبالإيقاع الذي رسمه لهم .

٣- التقييم : هذا الجزء يمكن ان يقوم به المدرس في فترتين ، الفترة الأولى أثناء تطبيق الطلاب للمهارات حيث يقوم المدرس بالإشارة الى الأخطاء وإصلاحها لهم ، والفترة الثانية بعد انتهاء فترة التطبيق والاستعداد لإنهاء الدرس (الديري وبطانية ، ١٩٨٧ ، ٦٥-٦٦) .

ج-مرحلة نهاية الدرس :

يقوم المدرس بجمع الأجهزة والأدوات ويوقف الطلاب استعدادا لختام الدرس ثم يقوم بتلخيص النقاط الرئيسية في الدرس ثم يأذن للطلاب بالانصراف(حسن وآخرون،١٩٩١، ٣٦)

٢-١-٣-٣ أهداف الأسلوب الامري :

ان الأسلوب الامري يمكن ان يحقق الأهداف التالية :

- ١- الاستجابة الآتية المباشرة .
- ٢- الدقة في الاستجابة .
- ٣- السيطرة على الأداء .
- ٤- السيطرة على الطلاب إداريا وانضباطا وعملا .

٢-١-٣-٤ مميزات الأسلوب الامري :

- ١- استخدام هذا الأسلوب مع التلاميذ الصغار .
- ٢- استخدامه مع المبتدئين في ممارسة المهارة .
- ٣- يمكن استخدامه مع الفعاليات الصعبة للسيطرة على مسار العمل (محمد ، ٢٠٠١ ، ٢٢ - ٢٣) .

٢-١-٣-٥ قنوات التطوير في الأسلوب الامري :

وتشمل قنوات التطوير (النمو) على

- ١- القناة البدنية (النمو البدني) .
- ٢- القناة الاجتماعية (النمو الاجتماعي) .
- ٣- القناة السلوكية (النمو السلوكي) .
- ٤- القناة الذهنية (النمو المعرفي)

درجة الاستقلالية											
الحد الأدنى	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	الحد الأعلى

شكل (٢) قنوات التطوير للأسلوب الامري

ان موقع المتعلم من القناة البدنية يكون باتجاه الأدنى لان دور المتعلم هو إتباع ما يأمر به المدرس ومن ثم التنفيذ والطاعة وبذلك لا يأخذ المتعلم قراره حول تطويره البدني فالقرار للمدرس فقط . ونجد أيضا ان التعلم يحدث خارج العلاقات المتبادلة وبالتالي يكون التطوير الاجتماعي باتجاه الأدنى (محمد ، ٢٠٠١ ، ٢٣).

وبالنسبة للقناة السلوكية نجد ان هناك متعلمين يرغبون في ان توكل اليهم أعمال عن طريق الأمر ، وبذلك هم يشعرون بالفرح والسعادة فمكانهم يتجه الى الأعلى وعلى النقيض من ذلك ، فهناك طلاب آخرون لا يرغبون في ان يقوم آخر باتخاذ القرارات بشأنهم وعند ذلك يكون موضعهم من هذه القناة بالاتجاه الأدنى .

واما موقع المتعلم في القناة الذهنية فتكون باتجاه الأدنى أيضا لان العمل الذهني يشمل العديد من الفعاليات مثل المقارنة والتصنيف والافتراض والإبداع وأمور

كثيرة (السامرائي و السامرائي ، ١٩٩١ ، ٨٢) فالأسلوب الامري لا يدعو المتعلمين الى الاشتراك في كل هذه الأمور (محمد ، ٢٠٠١ ، ٢٥) .

٢-١-٤ الأداء :

يبدو ان التعلم والأداء مصطلحان لمعنى واحد ولكن في الحقيقة ان التعلم شيء والأداء شيء آخر ، لان التعلم هو تغير غير ملحوظ مباشرة ولا يظهر الا من خلال قيام الفرد بعرض الأداء ، وبعد الأداء صورة واضحة من صور السلوك وان أي تغير واضح في السلوك يعد أداء ويمكن قياسه مباشرة (محجوب ، ١٩٨٦ ، ٢٨) . ويرى (خيون) ان الأداء هو الشكل الظاهري من التعلم ، فإذا كان التعلم عملية داخلية وغير ملموسة فان الأداء هو النتيجة الظاهرية لذلك التغير (خيون ، ٢٠٠٢ ، ١٨) وقد عرف الأداء بتعاريف عدة :
إذ عرفه (محجوب) " انه تغيير وانعكاس للعمليات التي تجري داخل الجسم وهي سرعة العلاقة بين المركز العصبي والعمل العضلي " (محجوب ، ١٩٨٦ ، ٢٨٢) .
وعرفه (بسطو يسي) بأنه " تغيير وقتي في السلوك ، وانجاز يمكنك قياسه مباشرة ويمكن حدوثه عن طريق التعلم او بدونه " (بسطو يسي ، ١٩٩٦ ، ٥٠)
وحدد كل من (Schmidt and Wrisberg) بعض الاختلافات الأولية الرئيسة بين التعلم الحركي والأداء :

١-الأداء الحركي :

هي الحالة التي تلاحظ في الفرد لإنتاج فعل او عمل طوعي ويتعرض مستوى الأداء الفردي لجملة من التغيرات الوقتية مثل الدافعية ، الإجهاد ، التكيفات البدنية .

٢-التعلم الحركي :

عملية داخلية تعكس مستوى مقدرة أداء الفرد ومن الممكن ملاحظتها من خلال عروض الأداء الثابت نسبيا (Schmidt and wrisberg , 2000 , 12)

٢-١-٥ المهارات الحركية :

ان الهدف من أي برنامج تعليمي او تدريبي هو اكتساب المهارات الجديدة او اتقان ما اكتسب مسبقا ، لان التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعلومات او القدرات سواء كان نتيجة للخبرة او الممارسة او التدريب (عبد الفتاح ، ١٩٩٥ ، ٤٧٩) وقد حددت تعاريف كثيرة للمهارة الحركية :

فعرفها (محبوب) بأنها " القدرة الفنية او النوعية على انجاز عمل ما " (محبب ، ٢٠٠١ ، ١٢٩) .

وعرفها (حماد) أنها " مقدره الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي وباقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن " (حماد ، ٢٠٠١ ، ١٠٤) .

ويعرفها (خيون) أنها " مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء " (خيون ، ٢٠٠٢ ، ١٩) .

واما عند (شلس ومحمود) فهي " الأفعال والوظائف التي تتطلب الحركة والتي يجب ان يتعلمها الفرد لكي يؤديها بشكل صحيح " (شلس ومحمود ، ٢٠٠٠ ، ٢٢)
وقد أشار (حماد) ان هناك أربع خطوات رئيسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية وهي :

الخطوة الأولى : تقديم المهارة الحركية :

ان تقديم المهارات الحركية يسهم في زيادة وتعظيم كفاءة التعلم ويجب ان تقدم المهارة بأفضل صورة ممكنة وباستخدام مهارات اللغة والمحادثة .

-الخطوة الثانية : تقديم أنموذج وشرح المهارة :

يعد الأنموذج والشرح من أهم المساعدات في تكوين الخطة العقلية لتعلم الطالب المهارة ومن المهم أداء أنموذج للمهارة سواء من المدرس او طالب بحيث يستطيع تنفيذها بأسلوب ممتاز .

-الخطوة الثالثة : تطبيق المهارة :

من الأهمية ان يؤدي الطالب المهارة بعد الانتهاء من مشاهدة الأنموذج والاستماع الى الشرح بأسرع وقت ممكن .

-الخطوة الرابعة : إصلاح الأخطاء والتغذية الراجعة :

ومن خلال ما يأتي :

- ١- الملاحظة الناقدة للأداء .
- ٢- أنواع أخطاء الأداء .
- ٣- تصحيح الأخطاء .
- ٤- تقديم التغذية الراجعة (حماد ، ١٩٩٨ ، ١٨٠)

٢-١-٥-١ تصنيف المهارات الحركية :

هناك تصنيفات متعددة ومتنوعة للمهارة لان لكل مهارة حركات معينة ومحيط الأداء وغرض وهدف ونوع الأداء المستخدم وماشابه ذلك ، لذا فلا بد لنا من استيعاب جيد للاختلافات بين المهارات الحركية وابعادها المتعددة ومتطلباتها ، كما يشير (لزام) الى ان " هنالك مهارات فردية وزوجية وجماعية وكانت تصنف على أساس الخبرة للمتعلم كونه مبتدأ او متوسط او عالي المستوى ، ويصنفها البعض على أساس السرعة او اتجاه الحركة مثل الحركات او المهارات البطيئة او السريعة او الثابتة " (لزام ، ١٩٩٧ ، ٣٠) .

ويضيف (Schmidt) " ان من فوائد تصنيف المهارات كونها عاملا مساعداً لتنظيم النشاطات التي تعمل ضمن مجموعات مختلفة ويساعد في تنظيم عملية التعلم من خلال أداء التمارين العملية على ضوء المبادئ والمفاهيم التعليمية ويزيد من التعرف على الفروقات الفردية بين الافراد في قابلياتهم الحركية " (Schmidt , 1982 , 139) .

وكما ان هناك تصنيفات اخرى للمهارة يذكرها (خيون) كما وضعها بعض العلماء والمختصين وكانت على الشكل الآتي :

١- المهارات الحركية العامة والدقيقة :

وقد اعتمد هذا التصنيف على عدد أجزاء الجسم المشتركة بالأداء، فان الحركات التي تتطلب استخدام اطراف الجسم المتعددة والتي تؤدي الى إحداث حركة اجمالية او كلية للجسم مثل المشي والقفز والسباحة فانها تعد من المهارات العامة ، واما المهارات الدقيقة فانها تنفذ بعضلات صغيرة مما يؤدي الى إحداث حركة في بعض أجزاء الجسم وغالبا ما يصاحب هذا العمل استخدام النظر واليد بشكل متوافق ومن هذه المهارات الرماية بالبندقية والقيادة .

٢- المهارات الوحيدة والمتسلسلة والمستمرة :

ان المهارات الوحيدة هي المهارات التي فيها بداية ونهاية واضحة وعادة تتكون من ثلاثة أقسام (القسم التحضيري ، والقسم الرئيس ، والقسم النهائي) وان الرمية الحرة في كرة السلة وضربة الجزاء في كرة القدم هي أمثلة على الحركات الوحيدة . والمهارات المتسلسلة فهي تعاقب الحركات الوحيدة ، ولكن يكون الجزء النهائي من الحركة الأولى هو الجزء التحضيري للحركة الثانية ونلاحظ مثل هذه المهارات واضحة في الجمناستيك لاسيما على الأجهزة .
واما المهارات المستمرة والتي تسمى أحيانا المهارات الثنائية حيث يكون هناك تكرار للحركة كالركض والمشي والسباحة وهي أمثلة واضحة على ذلك .

٣- المهارات المفتوحة والمغلقة :

المهارات المفتوحة هي التي تنفذ تحت ظروف محيطية متغيرة ، وان هذا التنفيذ يتطلب استجابة سريعة ومناسبة لان كل تنفيذ يختلف عن التنفيذ الآخر بسبب اختلاف الظروف المحيطة فمثلا في العاب الكرة نلاحظ بأنه لا توجد حركات متطابقة يمكن للاعب ان ينفذها وذلك بسبب التغير الدائم للمحيط (الكرة واللاعب المنافس وأعضاء الفريق) . واما المهارات المغلقة فانها تتطلب أداء محدداً تحت ظروف محيطية ثابتة . فعندما تكون ظروف المحيط ثابتة فان المتعلم يحاول ان يؤدي المهارة بدقة وان قفزات الجمناستيك ومهارات العاب القوى مثل رمي القرص والمطرقة والرمح هي أمثلة لمثل هذا التصنيف .

٤- مهارات التحكم الداخلي والخارجي :

عند تنفيذ بعض المهارات الحركية ، يكون التحكم تحت سيطرة المنفذ وتسمى مثل هذه المهارات مهارات التحكم الداخلي ، ومثال على ذلك رمي الرمح والسباحة وغيرها . بينما هناك مهارات تتطلب من المنفذ ان يستجيب للظروف الخارجية ويسمى مثل هذا التنفيذ بالتحكم الخارجي مثل الإخماد في كرة القدم واستلام إرسال التنس (خيون ، ٢٠٠٢ ، ٢٢-٢٤) .

٢-١-٦ رياضة الجمباز :

تعد رياضة الجمناستيك إحدى الرياضات الأساس في منهاج التربية الرياضية لما لها من أهمية وفوائد كثيرة ، فهي تتميز بتدرج مهاراتها من السهل البسيط الى الصعب المعقد لذا فانه وعلى ضوء مستوى قدرات الممارسين يمكن تحديد ما هو مناسب لهم من حركات والا فان هذه

الرياضة لا تخلو من الصعوبة في أداء بعض التمرينات والحركات على أجهزتها المتنوعة والتي تفرض على الطالب امتلاك بعض الصفات البدنية والحركية والتي يمكن الحصول عليها من خلال الممارسة والتدريب لغرض تنمية القدرات الحركية له بشكل يساهم في رقي مستوى أدائه (حبيب وغانم ، ١٩٩٧ ، ١٥) .

ويرى (حنتوش وآخرون) " تعد رياضة الجمباز من الرياضات الاساس ، فهي تسهم في اعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات عي الاجهزة . ان رياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية " (حنتوش وآخرون ، ١٩٨٥ ، ٣٥) .

٢-١-٦-١ الحركات الأرضية :

تعد الحركات الأرضية أساساً مهماً لجمناستك الأجهزة ، حيث يبدأ التدريب عليها في سن مبكر عنه في بقية الأجهزة الأخرى ، وذلك لان الحركات الأرضية تعد بوصفها اعداد الطالب او اللاعب للعب على الأجهزة الأخرى (النعيمي وحسين ، ١٩٩١ ، ٥٢) .

" تعد الحركات الارضية اساسا لجميع حركات جمباز الاجهزة ، حيث يشترط في اللاعب الجمباز ان تتوفر فيه الرشاقة والمرونة والانسيابية والجمال الحركي في اثناء تأدية الحركات . كما انها تعد اسهل اجهزة الجمباز ويمكن الوصول بها الى المستوى العالي ، وذلك لتوافر عنصر الامان ولتأديتها على الارض ، بخلاف بقية الاجهزة ، كما انها تعد احب الحركات لدى اغلب اللاعبين وذلك لسهولة تأديتهم واتقانهم الحركات الاجبارية والاختيارية في زمن معين " (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ ، ١٦٧) .

والمهارات الحركية التي يتضمنها المنهاج الدراسي للحركات الأرضية هي :

أولاً : الميزان :

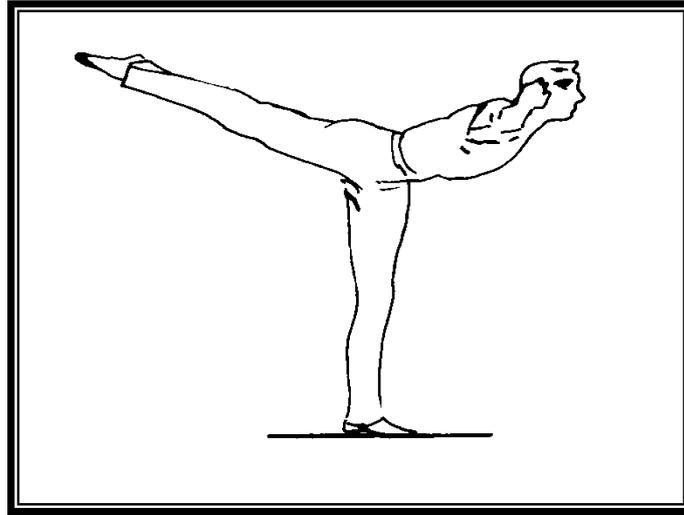
هو احد الحركات الثابتة ويبدأ من وضع الوقوف أماماً الذراعان مائلان عالياً ، وترتبط هذه الحركة قبل كل شيء بالاحتفاظ بالتوازن ، وذلك بسبب الوضع الغير ثابت لمركز ثقل الجسم الذي يوجد فوق قاعدة الارتكاز (سرى ، ١٩٩٧ ، ١٨٧) .

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : من وضع الوقوف او من وضع الوقوف اماما يرفع الطالب الذراعين مائلين
عاليا .

ب-القسم الرئيسي : يميل الطالب بجسمه للامام مع رفع الرأس خلفا ، ورفع احد الرجلين بحركة
مستمرة خلفا عاليا وتحريك الذراعين جانبا .

ج-القسم النهائي : يستمر الطالب في الميل الى ان يصل الجسم الى الوضع الأفقي ، ويظهر
تقوس في الظهر (حنتوش وآخرون ، ١٩٨٥ ، ٨٢-٨٣) وكما في الشكل (٣)



الشكل (٣) يوضح مهارة الميزان

ثانيا : الدرجة الأمامية :

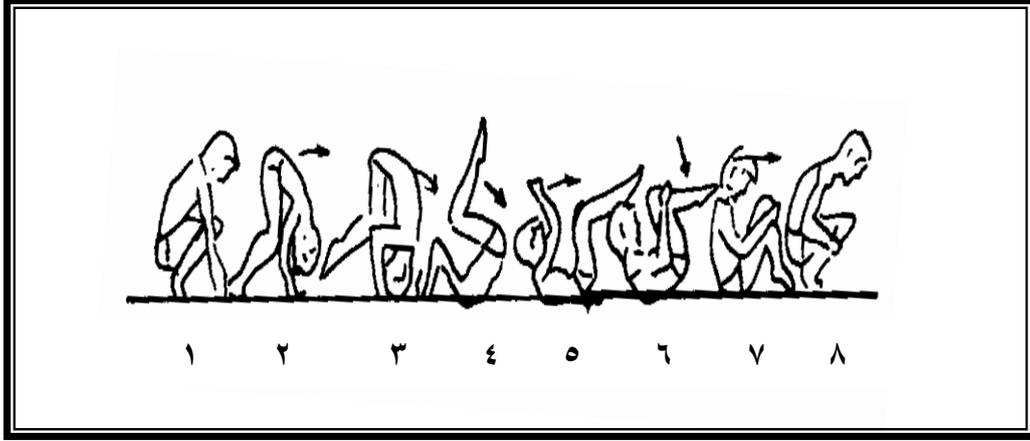
يدور الجسم في الدرجة الأمامية دورة حول محوره العرضي مع إسناد الظهر الى
الأرض للعودة للوضع الابتدائي ، وهي من الحركات السهلة والتي لا تحتاج الى مجهود كبير في
سرعة تعاملها . (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ ، ١٧٤)

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : يتخذ الطالب وضع الجلوس على الأربع ثم يميل بجسمه للامام مع ثني
الذراعين وحنى الرأس الى الصدر ، فيسبب ذلك انحناء كبيراً في العمود الفقري .

ب-القسم الرئيسي : يقوم الطالب بدفع الأرض بالقدمين وعند اندفاع الحوض والجسم للأعلى
وللامام ، تقابل الكتفان الأرض أولاً وتنتهي الركبتان الى الصدر مع امساكها ويتدرج الجسم
بحركة انسيابية للامام مبتدأ من خلف الرقبة فالكتفين فالجذع مع احتفاظ اللاعب بانثناء الركبتين
الى الصدر .

ج-القسم النهائي : يركز الطالب على القدمين ويعود الى وضع الجلوس على الأريـع (حنتوش وآخرون ، ١٩٨٥ ، ٧٥) وكما في الشكل (٤)



الشكل (٤) يوضح مهارة الدرجة الأمامية

ثالثا : الدرجة الخلفية :

في الدرجة الخلفية يدور الجسم الى الخلف حول محوره العرضي ، وتعد أصعب من الدرجة الأمامية وذلك لسير الحركة الى الخلف (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ ، ١٧٧) .
-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : من وضع الجلوس على الأريـع يميل الطالب خلفا ليتدرج الجسم على الظهر مع حني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر

ب-القسم الرئيسي : تتحرك الذراعان بسرعة خلفا وتوضع اليـدان بجانب الرأس بحيث يكون اتجاه الأصابع نحو الكتفين والإبهامان بجانب الإذنين ثم يدفع الطالب الأرض باليـدين للسماح للرأس بالبرور .

ج-القسم النهائي : يكمل الطالب الدورة للخلف للوصول الى وضع الجلوس على الأريـع مرة أخرى

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧



الشكل (٥) يوضح مهارة الدحرجة الخلفية

رابعاً : الوقوف على الرأس :

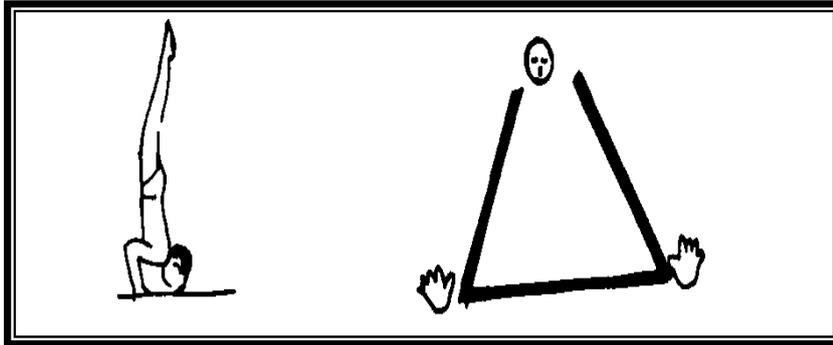
وهي حركة شائعة يميل الى أدائها كثير من المتعلمين ، وتشتمل عليها تقريبا جميع المهارات الأرضية ، وهي تؤدي دون صعوبة تذكر نظراً لإمكانية الاحتفاظ بالتوازن بسهولة فائقة بواسطة وضع الرأس واليدين على الأرض .

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : يبدأ اللاعب من وضع السجود ، يكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير للامام .

ب-القسم الرئيسي : يوضع الرأس بالجهة على الأرض بحيث تصنع مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين ، وتتأرجح إحدى الرجلين عاليا متبوعة بالأخرى بدفعها للأرض مع رفع الحوض عاليا ، ينتقل الطالب للوقوف على الرأس مع مد الجسم في الوقت نفسه .

ج-القسم النهائي : بعد مد الرجلين عاليا يصل الطالب الى وضع الوقوف على الرأس ، وبحيث تكون اطراف أصابع القدمين على خط مستقيم مع الرأس (سرى ، ١٩٩٧ ، ١٨٩-١٩٠) وكما في الشكل (٦) .



الشكل (٦) يوضح مهارة الوقوف على الرأس

خامساً : الدحرجة الأمامية المستقيمة (الغطس) :

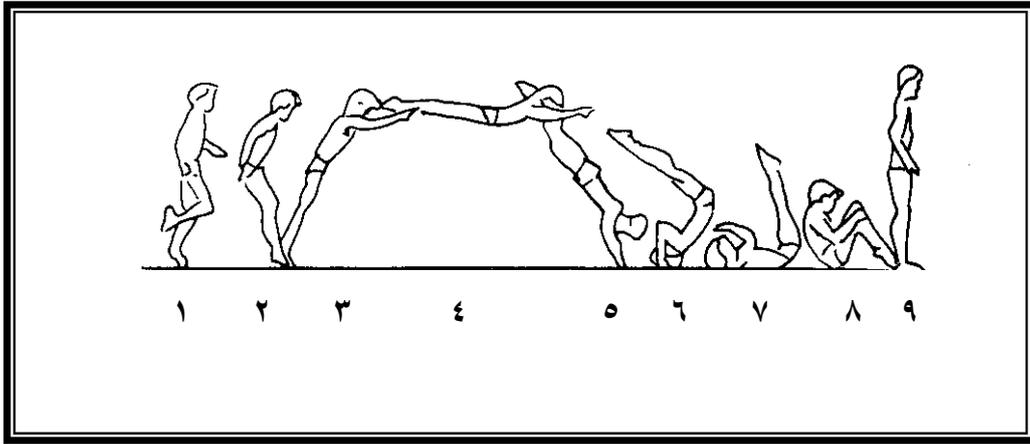
وهي تطور في الصعوبة لحركة الدرجة الأمامية من القفز وان هذه الحركة تؤدي من الركضة التقريبية وبالنهوض الزوجي (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ ، ١٨٥) .

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : يجري الطالب مسافة ثلاث خطوات او أكثر ثم يقوم بالوثب بالقدمين مع رفع الذراعين اماماً .

ب-القسم الرئيسي : بعد الوثب بالقدمين وارتفاع طيران الجسم يبدأ الطالب بوضع الذراعين على الأرض ثم إدخال الرأس للداخل والنزول الى المنطقة العنقية ثم اتخاذ وضع التكور الصحيح مع مسك الركبتين بالذراعين على الصدر لاستكمال الدرجة .

ج-القسم النهائي : عند استكمال الدرجة يركز الطالب على القدمين (بيومي ، ١٩٩٨ ، ١٩-٢٠) كما موضح في الشكل (٧)



الشكل (٧) يوضح مهارة الغطس

٢-١-٦-٢ جهاز حصان القفز :

يعد حصان القفز احد أجهزة الجباز المرغوبة لدى اللاعبين ، وذلك لسهولة الحصول فيها على درجة عالية ، كما أنها تعد من الأجهزة السهلة إذا ما قورنت ببقية أجهزة الجباز (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ ، ٢٠٨) . يذكر (وسنكة) ان جميع الحركات على جهاز حصان القفز تتكون من الركضة التقريبية وبخصوصية دوران الجسم حول المحورين الطولي والعرضي وبعد التقرب وضرب القفاز والذي يحتاج الى ميلان الجسم الى الخلف بادئ الأمر مع انثناء قليل في مفصل الركبة وبعدها يتم المد عند ترك القفاز ، ويتميز الطيران الأول بعملية الشد في الجسم مع شكل القفزة وعند الهبوط تحتاج الى الثني القليل في مفصل الركبة وكذلك المرحة القليلة للذراعين للتوازن (وسنكة ، ١٩٨٣ ، ١٠٥-١٠٦)

ويتضمن المنهاج الدراسي لجهاز حصان القفز على مهارتي القفز فتحا والقفز ضما :

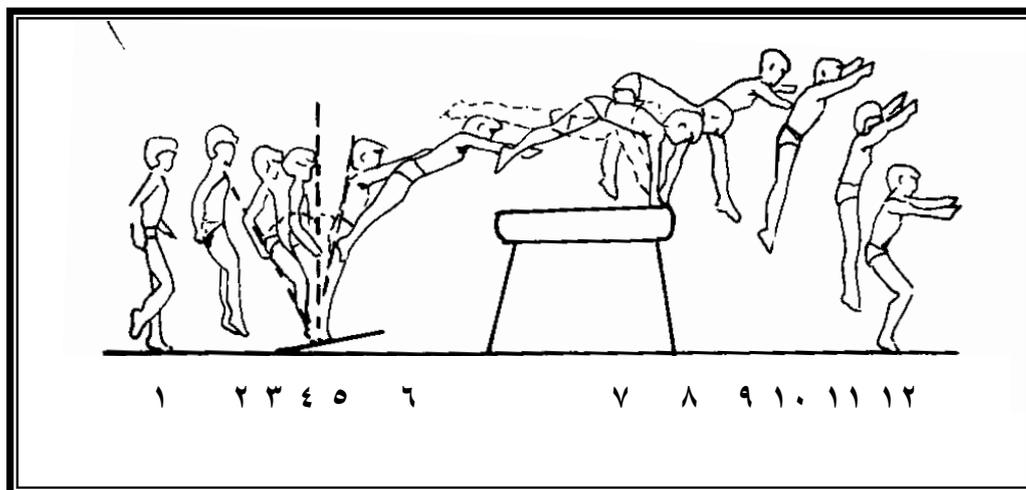
أولاً : مهارة القفز فتحا :

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : يبدأ الطالب بالركضة التقريبية من على بعد لايزيد عن (٢٠) متراً من لوحة النهوض وبخطوات منتظمة وبسرعة متزايدة تصل الى أقصاها في الخطوات الأخيرة التي تسبق لوحة النهوض ، ثم يبدأ القفز الى القفاز وبالنهوض الزوجي ودفع الجسم قليلا للخلف بعد القوة الانفجارية .

ب-القسم الرئيسي : يبدأ الجسم في الطيران الأول ، وفيه تتأرجح الرجلان خلفا عاليا وهما مضمومتان وممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الحصان وتتحرك الذراعان الى الامام الأعلى ويصنع الجسم خطأ مستقيما مائلا ويتجه النظر الى سطح الارتكاز وتوضع اليدان قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ، ثم يدفع الطالب الجهاز بقوة عندما يصل الحزام الكتفي المستوى العمودي فوق اليدين ، تفتح الرجلان وترفع الذراعان مائلتين عاليا للوصول الى مرحلة الطيران الثاني .

ج-القسم النهائي : يضم الطالب الرجلين ويمد الجذع ويهبط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً ووضع الذراعين جانبا ثم مد الركبتين وخفض الذراعين أسفل للوقوف مقاطعا خلفا (حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ ، ٢١٣-٢١٤) وكما موضح في الشكل (٨)

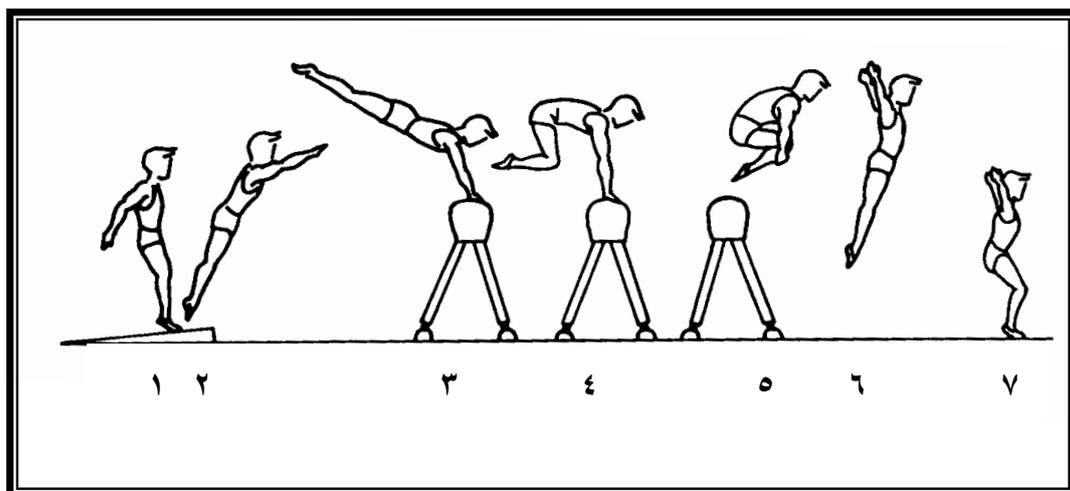


الشكل (٨) يوضح مهارة القفز فتحا

ثانيا : مهارة القفز ضمّاً :

-النواحي الفنية :

ان النواحي الفنية لهذه القفزة تشابه القفز فتحا (الاقتراب والطيران الأول واسناد اليدين) . الا ان الاختلاف الوحيد هو بعد الارتكاز تنثني الركبتين بسرعة للتكور وتمتد مفاصل الركبتين والخذين في مرحلة الطيران الثاني استعدادا للهبوط لوضع الوقوف المقاطع خلفا (حنتوش وآخرون ، ١٩٨٥ ، ١٢٦) وكما موضح في الشكل (٩)



الشكل (٩) يوضح مهارة القفز ضما

٢-١-٦-٣ جهاز المتوازي :

جهاز المتوازي هو احد الأجهزة الجمناسيكية الخاصة بمسابقات الرجال ، وهو من الأجهزة المحببة لدى اللاعبين وذلك لسرعة التقدم عليه وتعد حركات المتوازي من الحركات الجميلة والمشوقة للاعبين على تعلمها والتي يتقدم بها اللاعبون بسرعة لسهولة مبادئها الأساسية ووجود الخاصية المطاطية للعارضتين (العبيدي وعبد الرزاق ، ١٩٧٩ ، ٧٧) .

ويتضمن المنهاج الدراسي لجهاز المتوازي على الحركات التالية :

أولا : المرجحة الخلفية :

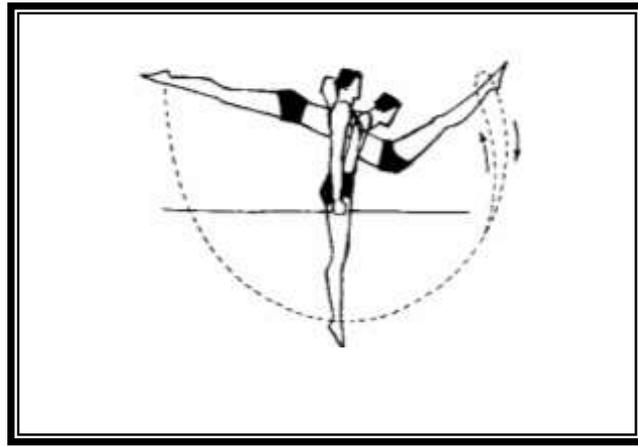
في بداية التدريب وقبل تعلم بعض الحركات على جهاز المتوازي يجب التأكيد على اتقان المرجحة لأنها الأساس في أداء الحركات بصورة جيدة ولأن المرجحة الجيدة تقود الى أداء أحسن (احمد ومراد ، ١٩٨٥ ، ٥٧)

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيرى : من وضع الوقوف المقاطع داخلا يثبت الطالب على المتوازى للارتكاز على اليدين والأرجحة .

ب-القسم الرئيسى : يؤرجح الجسم الى الأسفل مع مد مفصلي الورك وعند الوصول الى الوضع الرأسى يكون الجسم ممدوداً تماماً وبعد ذلك يقود الظهر الحركة مع عدم دفع الرأس الى الخلف .

ج-القسم النهائى : حدوث حركة نسبية للأكتاف الى الامام للحفاظ على توازن الجسم (ج.بورمان ، ١٩٧٨ ، ٢٩٤) وكما موضح فى الشكل (١٠)



الشكل (١٠) يوضح المرجحة الخلفية

ثانيا : الوقوف على الكتفين :

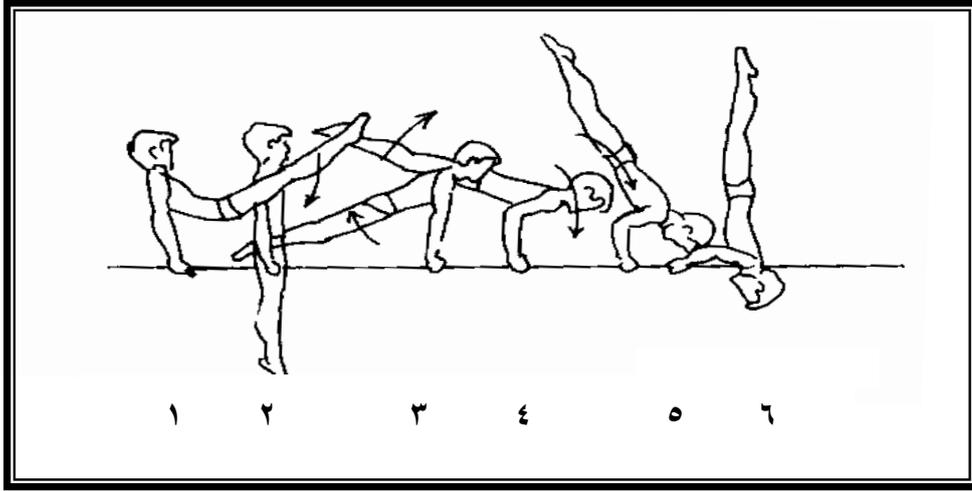
هى أسهل الحركات الثابتة على المتوازى للرجال نظرا لان الاحتفاظ بالتوازن أمر بالغ السهولة ، وفيها يكون الإسناد على الكتفين مع المرفق المثني للخارج ومسك اليدين للعارضة بقوة (سرى ، ١٩٩٧ ، ٣٢٩) .

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيرى : من وضع الارتكاز على اليدين يمرح الطالب الرجلين اماما خلفا .

ب-القسم الرئيسى : بعد ان تتجاوز الرجلان المستوى الأفقى خلفا بقليل يثني الطالب مفصلي المرفقين للخارج مع وضع العضدين على العارضتين وقريبا جدا من اليدين لتصبح اليدين والكتفان قاعدة ارتكاز .

ج-القسم النهائى : يستمر الجسم فى المرجحة حتى يصل لوضع الوقوف على الكتفين مع الضغط على عارضتى المتوازى لاستمرار رفع الكتفين للأعلى والحفاظ على توازن الجسم وعدم سحب الرأس الى الصدر (حنتوش وآخرون ، ١٩٨٥ ، ١٤٥) وكما موضح فى الشكل (١١)



الشكل (١١) يوضح مهارة الوقوف على الكتفين

ثالثا : الدرجة الأمامية مع فتح الساقين :

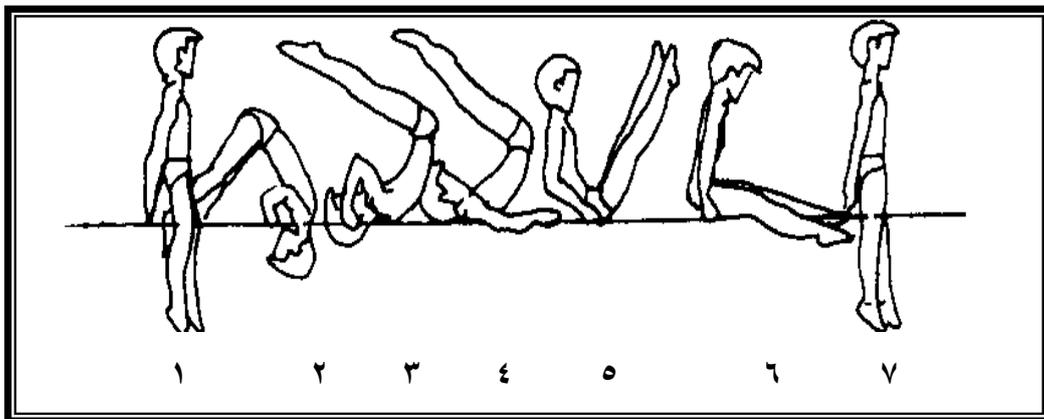
-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : من وضع الجلوس فتحا على المتوازي يمسك الطالب العارضتين باليدين أمام الجسم وقريبا من أمام الفخذين .

ب-القسم الرئيسي : ثني الرأس والجذع اماما أسفل مع وضع المرفقين على العارضتين وفتحهما للخارج وفي الوقت نفسه يرفع الورك الى الأعلى ويدفع الجسم الى الامام لغرض الدرجة الأمامية مع بقاء الرجلين مفتوحتين وممدودتين وترك اليدين للعارضتين ثم يمسك العارضتين مرة اخرى خلف الفخذين .

ج-القسم النهائي : يتدحرج الجسم بانسياب الى الجلوس فتحا مع الذراعين والجسم للوصول الى الوضع الابتدائي (حنتوش وآخرون ، ١٩٨٥ ، ٣٤٨-٣٤٩) وكما موضح في

الشكل (١٢)



الشكل (١٢) يوضح الدرجة الأمامية مع فتح الساقين

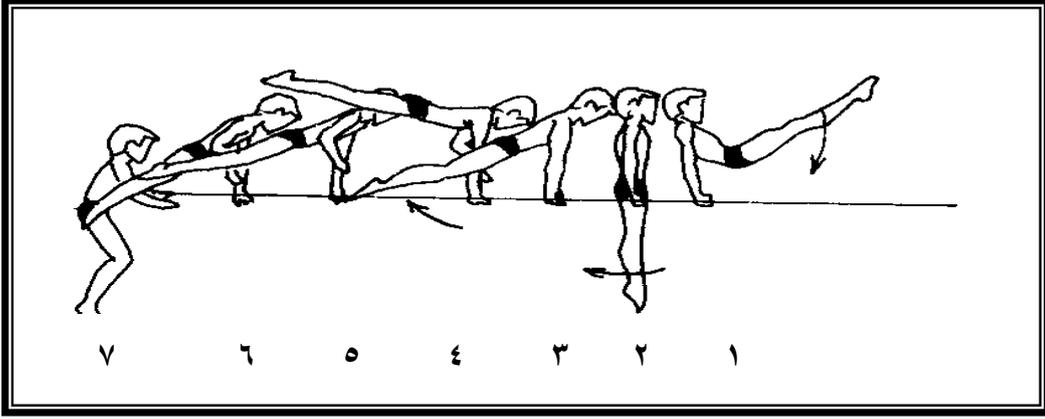
رابعاً : الهبوط من المرجحة الخلفية :

-النواحي الفنية :

أ-القسم التحضيري : يؤرجح الطالب الرجلين للخلف عالياً .

ب-القسم الرئيسي : وعند وصول الرجلين أعلى من مستوى العارضتين وهما في طريقهما إلى الأعلى يدفع اللاعب العارضة باليد اليسرى ويمسك بها العارضة الأخرى أمام اليد اليمنى مع نقل ثقل الجسم على اليد اليسرى ثم تترك بعد ذلك اليد اليسرى .

ج-القسم النهائي : تؤرجح الرجلان إلى الأسفل إلى وضع الوقوف المقاطع جانب اليمين خارجاً (حنتوش وآخرون ، ١٩٨٥ ، ١٥٦-١٥٧) وكما موضح في الشكل (١٣) .



الشكل (١٣) يوضح الهبوط من المرجحة الخلفية

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- ان استخدام اسلوبي التضمين والامري حقق اثر ايجابيا في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز (حركات الارضية ، جهاز حسان القفز ، جهاز المتوازي)
- ٢- وجود تباين في مستوى أداء بعض مهارات الجمباز بين الأسلوبين التضمين والامري.
- ٣- حقق اسلوب التضمين افضلية على الاسلوب الامري في تعلم فن الاداء لبعض مهارات الجمباز (حركات الارضية ، جهاز حسان القفز ، جهاز المتوازي)

٢-٥ التوصيات :

- في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها ، يوصي الباحث بما يأتي :
- ١- ضرورة استخدام أسلوب التضمين في تعليم وتدريب بعض المهارات بلعبة الجمباز لما له من اثر في مستوى الأداء .
 - ٢- اجراء اختبارات قبلية في بعض الصفات البدنية والحركية للطلبة وذلك للتعرف على قابلياتهم وقدراتهم البدنية والحركية وبالتالي اختيار الاسلوب الملائم في تعلم المهارات الحركية .
 - ٣- توفير الاجهزة والادوات الملائمة والتي تناسب المهارات والحركات المختلفة في رياضة الجمناستك .

٣-٥ المقترحات :

واستكمالاً للبحث الحالي وبهدف فتح افاق مستقبلية لبحوث أخرى يقترح الباحث ما يأتي

:

- ١- اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي وعلى الطالبات في الكليات والمعاهد الأخرى باستخدام الأساليب المقترحة قيد الدراسة .
- ٢- اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي في المراحل الدراسية الأخرى .
- ٣- اجراء دراسة تتناول استخدام أساليب تدريسية أخرى مقارنة مع الأسلوب الامري .

المصادر العربية :

- ١- احمد ، صائب عطية ومراد ، ابراهيم خليل (١٩٨٥) : **الجناساتك للصفوف الثانية** ، مطبعة جامعة بغداد .
- ٢- احمد ، مازن عبد الهادي (٢٠٠٢) : **تأثير اساليب تدريسية مختلفة في تعلم مهارة الارسال العالي الطويل في الريشة الطائرة** ، **مجلة علوم التربية الرياضية** ، المجلد (١) ، العدد (٢) .
- ٣- بسطويسي ، بسطويسي احمد (١٩٩٦) : **اسس نظريات الحركة** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- بلوم ، بنيامين ، س واخرون (١٩٨٣) : **تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني** ، ترجمة : محمد امين المفتي واخرين ، القاهرة .
- ٥- البياتي ، عايذة علي حسين (٢٠٠٢) : **اثر استخدام اسلوبي التمرين العشوائي والمتسلسل في تعلم بعض المهارات الحركية في الجناساتك الفني للنساء** ، **مجلة ديالى الرياضية** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، المجلد (١) .
- ٦- بيومي ، عدلي حسين (١٩٩٨) : **المجموعات الفنية في الحركات الارضية** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧- التاك ، قتيبة زكي (١٩٩٨) : **تأثير استخدام اساليب تعليمية من الطريقة الجزئية في اكتساب واحتفاظ بعض مهارات الجناساتك** ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ٨- التكريتي ، رنا عبد المجيد علوان (٢٠٠٤) : **اسلوب التضمنين واثره في احتفاظ التعلم والنقل من مهارة البداية في السباحة الى مهارة الغطس في الجناساتك** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد .
- ٩- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد (١٩٩٦) : **التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية** ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ١٠- جامل ، عبد الرحمن عبد السلام (٢٠٠٢) : **طرق التدريس العامة ومهارات تنفيذ وتخطيط عملية التدريس** ، ط٣ ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ١١- ج.بورمان (١٩٧٨) : **جهاز الاجهزة** ، ترجمة : سليمان علي حسن ومعيوف ذنون حنتوش ، مطبعة جامعة الموصل .

- ١٢- حبيب ، محمد فؤاد وغانم ، مرسى غانم (١٩٩٧) : معوقات تنفيذ منهاج الجمباز على مدارس البنين في دولة الامارات العربية ، مجلة المؤتمر العلمي ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد (١) .
- ١٣- حسنين ، محمد صبحي (١٩٩٥) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٤- حسن ، جمال صالح واخرون (١٩٩١) : تدريس التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ١٥- الحسو ، عبد الجبار عبد الرزاق (١٩٩٦) : دراسة مقارنة بين الاسلوبين المتدرج والعكسي في تعلم قفزة اليمين الامامية على جهاز حسان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ١٦- حسين ، حلمي (١٩٨٥) : اللياقة البدنية ، مكوناتها ، العوامل المؤثرة عليها ، اختبارها ، دار المتنبى للنشر ، قطر .
- ١٧- حماد ، مفتي ابراهيم (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتدريب وقيادة ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ١٨- — (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٩- حمص ، محسن محمد (١٩٩٧) : المرشد في تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، جامعة الاسكندرية .
- ٢٠- حنتوش ، معيوف ذنون واخرون (١٩٨٥) : المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية ، مطبعة جامعة الموصل .
- ٢١- حنتوش ، معيوف ذنون وسعودي ، عامر محمد (١٩٨٨) : المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٢٢- الحيلة ، محمد محمود (٢٠٠١) : طرائق التدريس واستراتيجياته ، ط ١ ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات العربية .
- ٢٣- خاطر ، احمد محمد واخرون (١٩٨٧) : دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، دار المعارف ، بيروت .
- ٢٤- خربيط ، ريسان مجيد (١٩٨٩) : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، مطابع التعليم العالي ، بغداد .

- ٢٥- خلقة ، امال نوري بطرس الياس (٢٠٠٤) : اثر استخدام اسلوبي التضمين والامري ونموذجين من المجاميع الصغيرة في تحقيق بعض اهداف درس التربية الرياضية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ٢٦- الخياط ، ضياء قاسم (١٩٩٥) : اثر استخدام استراتيجيتي التدريس بالاهداف والتغذية الراجعة في مستوى اداء المهارات الحركية بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ٢٧- الخياط ، ضياء قاسم ويونس ، افراح ذنون (٢٠٠٣) : تاثير استخدام الاسلوب التبادلي في تعليم بعض مهارات الجمناستك لطالبات المرحلة المتوسطة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، المجلد (٧) ، العدد (٢٤) .
- ٢٨- خيون ، يعرب (٢٠٠٢) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخرة للطباعة ، بغداد .
- ٢٩- الديري ، علي وبطانية ، احمد (١٩٨٧) : اساليب تدريس التربية الرياضية ، ط ١ ، مطبعة الامل للنشر والتوزيع ، الاردن .
- ٣٠- الراوي ، سعيد عمر عادل (٢٠٠٤) : تاثير اسلوبي التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم انواع السباحة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٣١- الربيعي ، كاظم عبد والمولى ، موفق مجيد (١٩٨٨) : الاعداد البدني بكرة القدم ، مطبعة بيت الحكمة ، جامعة بغداد .
- ٣٢- الزبيدي ، قصي حازم محمد (٢٠٠٢) : اثر استخدام بعض اساليب التدريس المختلفة في تحقيق بعض اهداف درس التربية الرياضية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ٣٣- الزويبي ، عبد الجليل ابراهيم والغنام ، محمد احمد (١٩٨١) : مناهج البحث في التربية ، ط ١ ، مطبعة جامعة بغداد .
- ٣٤- الزيود ، نادر فهمي واخرون (١٩٩٩) : التعلم والتعليم الصفي ، ط ٤ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن .
- ٣٥- السامرائي ، انعام خليل ابراهيم والحسن ، محمد (٢٠٠٣) : اثر استخدام الاسلوبين الامري والتبادلي في تعلم بعض مهارات الحركات الارضية بالجمناستك ، مجلة ديالى الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، المجلد (١) .

- ٣٦- السامرائي ، عباس احمد والسامرائي ، عبد الكريم محمود (١٩٩١) : **كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية** ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة .
- ٣٧- سبع ، عامر رشيد (١٩٩٨) : **التعلم المهاري باستخدام طريقة التدريس المتجمع والموزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة** ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٣٨- سرى ، فضيلة حسين (١٩٩٧) : **جماز البنات** ، ط٧ ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٣٩- سعد ، محمود يحيى (١٩٨٧) : **دراسة مقارنة بين طريقتين تعليميتين على مستوى اداء تعلم مهارة التصويب من الوثب في رياضة كرة السلة** ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٤) ، العدد (٧ ، ٨) .
- ٤٠- سعودي ، عامر محمد (١٩٩٦) : **دراسة انتقال اثر التعلم في تعلم بعض الحركات التمهيديّة على اجهزة الجمناستيك** ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ٤١- شلش ، نجاح مهدي ومحمود ، اكرم محمد صبحي (٢٠٠٠) : **التعلم الحركي** ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٤٢- شوكت ، هلال عبد الرزاق واخرون (١٩٩١) : **الاعداد الفني والخططي بالنتس** ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٤٣- عبد الجبار ، بسمان عبد الوهاب (٢٠٠٢) : **دراسة مقارنة باستخدام الاسلوبين الامري والتبادلي على مستوى التعلم والوقت المستثمر خلال درس الجمناستيك** ، مجلة ديالى الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، المجلد (٤) .
- ٤٤- عبد الجبار ، قيس ناجي واحمد ، بسطويسي (١٩٨٧) : **الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي** ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- ٤٥- عبد الحميد ، كمال وحسانين ، محمد صبحي (١٩٩٧) : **اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٦- عبد الفتاح ، محمود عنان (١٩٩٥) : **سيكولوجية التربية البدنية والرياضية** ، النظرية والتطبيق التجريبي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٧- عبد الكريم ، عفاف (١٩٩٠) : **التدريس للتعليم في التربية الرياضية والبدنية** ، مطبعة منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ٤٨- العبيدي ، صائب عطية وعبد الرزاق ، عبد السلام (١٩٧٩) : **الاسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستيكية للصفوف الاولى** ، مطبعة جامعة بغداد .

- ٤٩- عزمي ، محمود سعيد (١٩٩٦) : اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعلم الاساس بين النظرية والتطبيق ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، مطبعة الانتصار .
- ٥٠- عودة ، احمد سليمان وملكاوي ، فتحي حسن (١٩٨٧) : اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط ١ ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، جامعة اليرموك ، الاردن .
- ٥١- العيسوي ، عبد الرحمن محمد (٢٠٠٣) : سيكولوجية التعلم والتعليم ، ط ١ ، دار اسامة للنشر ، عمان ، الاردن .
- ٥٢- غباين ، عمر محمود (٢٠٠١) : التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .
- ٥٣- فرحات ، ليلي سيد (٢٠٠١) : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر والطباعة ، مطابع امون ، القاهرة .
- ٥٤- لزام ، قاسم جبر (١٩٩٧) : اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٥٥- محجوب ، وجيه (٢٠٠٢) : البحث العلمي ومناهجه ، مطبعة التعلم العالي ، بغداد .
- ٥٦- (١٩٨٦) : علم الحركة والتعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٥٧- (٢٠٠١) : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار وائل للنشر ، عمان ، الاردن .
- ٥٨- محمد ، داوود ماهر ومحمد ، مجيد مهدي (١٩٩١) : اساسيات في طرائق التدريس العامة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٥٩- محمد ، مصطفى السايح (٢٠٠١) : اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، مطبعة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية .
- ٦٠- المفتي ، وداد والكاتب ، عفاف (٢٠٠٤) : اثر استخدام بعض اساليب التدريس في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة ،مجلة الدراسات ، عدد خاص .
- ٦١- النجاري ، احسان قدوري امين (٢٠٠٤) : اثر استخدام ثلاثة برامج تعليمية في اكتساب فن الاداء ودقة الانجاز لبعض المهارات الاساسية بلعبة التنس الارضي للاعمار (١٢-١٣) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

- ٦٢- النعيمي ، عبد الستار جاسم وحسين ، عابدة علي (١٩٩١) : **الجمباز المعاصر للبنات** ، دار الحكمة للنشر والتوزيع ، بغداد .
- ٦٣- وسنكة ، ارنولد (١٩٨٣) : **الجمناستك للرجال** ، ترجمة : صائب العبيدي ، مطبعة جامعة بغداد .
- ٦٤- يونس ، افراح ذنون (١٩٩٢) : **اثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم قفزة اليدين الامامية على حصان القفز** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

المصادر الاجنبية :

- 65- Byra , mark and Jeukins ,Jayue (1998) : **The Thoughts and Behaviors of Learners in the Inclusion style of Teaching , Journal of teaching physical Education, U.K, p:18 .**
- 66- Chalip, I. Csikszent Mihalyi, M.Kleiber, D.Larson, R.(1984) : **Variations of experience in formal and in formal sport** , Resarch Quarterly, p:55 .
- 67- Darrow , clavence (1997) : **Physical Education Kinesiology program** , inte-net , temple university .U.S.A
- 68- Mosston , M. And Ashowerth , S. (1994) : **Instractional design in physical education class**, New york, p: 5 .
- 69- Mosston , Muska , and Ashworth , Ana (1995) : **Teaching physical Education** , forth Edition , micmillan college publishing . New york
- 70- Schmidt , A. Richard (1982) : **Motor control and Learning** , Human kinetics publisher , U.S.A .
- 71- Schmidt , A.Richard and wrisberg , A.Grainh (2000) : **Motor Learning and befor Mance second Edition** , Human kinetics . U.S.A

الملحق (٢)

السادة الخبراء والمختصون

ت	اسم الخبير	موقع العمل	بدني	اختبارات	المقابلة	الوحدات التعليمية	تقويم الاداء المهاري
١	أ.د. عامر محمد سعودي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	×		×		
٢	أ.د. قتيبة زكي التّك	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل				×	×
٣	أ.د. محمد خضر اسمر	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	×				
٤	أ.م.د. معيوف ذنون حنتوش	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل	×	×	×	×	×
٥	ا.م.د. مكي محمود حسين	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل		×			
٦	أ.م.د. هاشم احمد سليمان	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	×	×			
٧	أ.م.د. طلال نجم عبدالله	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل				×	
٨	أ.م.د. ايثار عبد الكريم غزال	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	×	×			
٩	أ.م.د. ضرغام جاسم محمد	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	×	×			
١٠	أ.م.د. معتز يونس ذنون	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل	×	×	×		
١١	أ.م.د. سعد فاضل عبد القادر	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل		×	×		
١٢	أ.م.د. افراح ذنون يونس	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	×		×	×	×
١٣	أ.م.د. ليث محمد داوود البنا	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل				×	
١٤	أ.م.د. وليد وعدالله علي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل			×	×	

ت	اسم الخبير	موقع العمل	بدني	اختبارات	المقابلة	الوحدات التعليمية	تقويم الاداء المهاري
١٥	أ.م.د. عبد الكريم قاسم غزال	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل		×			
١٦	أ.م.د. صفاء ذنون اسماعيل	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل			×	×	
١٧	أ.م.د. سبهان محمود الزهيري	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل		×			
١٨	أ.م.د. اياد محمد شيت	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل				×	
١٩	أ.م.د. غيداء سالم عزيز	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل		×			
٢٠	م.د. نشوان محمود الصفار	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل			×	×	
٢١	م.د. عبد الجبار عبد الرزاق الحسو	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	×	×	×	×	×
٢٢	م.د. كسرى احمد فتحي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	×	×	×	×	×
٢٣	م.د. مكي محمد حمودات	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	×	×			
٢٤	م.د. آمال نوري بطرس	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل			×	×	
٢٥	م.د. نبيل محمد عبدالله	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	×	×			
٢٦	م.م. حيدر غازي اسماعيل	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	×	×	×	×	×

نموذج لوحدية تعليمية بأسلوب التضمين

تسلسل الخطة :

الهدف التعليمي : ١- ان يؤدي الطالب حركة الوقوف على الكتفين على المتوازي بلعبة الجمناستيك

المرحلة الدراسية : الثالثة

عدد الطلاب : ٢٠ طالب

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

ت	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الفعاليات واسلوب تنفيذها	الملاحظات وتقويم الاداء
١-	الجزء الاعدادي	٢٥ د	تهيئة الادوات والتجهيزات الرياضية + اخذ الغيابات والحضور	-تقديم ارشادات وتوجيهات حول المستويات التي يرغب الطالب بالاداء منها واهداف الدرس .
	المقدمة	٥ د		-تطبيق الاحماء العام والخاص من قبل جميع الطلاب
	الاحماء	١٠ د	احماء عام-تهيئة عامة لجميع اعضاء الجسم	-تنفيذ التمارين بصورة صحيحة
	أ-احماء عام	٥ د	احماء خاص-تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي من الدرس	
	ب-احماء خاص	٥ د	تمارين الرقبة + تمارينات الذراعين + تمارينات الجذع + تمارينات الرجلين	
	التمارين البدنية	١٠ د		
	القسم الرئيسي	٦٠ د	-يقوم المدرس بشرح حركة الوقوف على الكتفين على المتوازي	-الانتباه الى شرح المدرس
	الجزء التعليمي	١٠ د	-عرض الحركة على متوازي منخفض وعلى متوازي عالي من قبل المدرس	-الانتباه الى عرض النموذج
			-تكليف اكثر من طالب بالقيام بعرض نموذج للحركة المطلوبة	-تنويع النموذج

ت	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الفعاليات واسلوب تنفيذها	الملاحظات وتقويم الاداء
			<p>-التمرين الاول : تطبيق حركة الوقوف على الكتفين على متوازي تعليمي</p> <p>المستوى الاول : (وقوف فتحا - مسك العارضتين) ميل الجذع للامام لسند الكتفين على العارضتين وفتح المرفقين خارجا .</p> <p>المستوى الثاني : (جلوس فتحا) الوقوف على الكتفين بمساعدة زميل</p> <p>المستوى الثالث : (وقوف مقاطع داخلا - مسك العارضتين) مرجحة رجل خلفا عاليا مع الدفع بالرجل الاخرى للوقوف على الكتفين بمساعدة زميل ثم بدونها .</p> <p>-التمرين الثاني : تطبيق حركة الوقوف على الكتفين على متوازي عالي .</p> <p>المستوى الاول : (جلوس فتحا على العارضتين والذراعان امام الجسم) ميل الجذع الى الامام للوقوف على الكتفين بالمساعدة .</p> <p>المستوى الثاني : (جلوس فتحا على العارضتين والذراعان خلف الجسم) يرفع الطالب الرجلين مع ضمها اماما فمرجحتها اسفل خلفا للوقوف على الكتفين بالمساعدة ثم بدونها .</p> <p>المستوى الثالث : (من الارتكاز زاوية) مرجحة الرجلين اسفل خلفا للوقوف على الكتفين .</p>	<p>-تفحص الطالب للمستويات واختيار المستوى حسب قابلياته البدنية والحركية .</p> <p>-تقويم الطالب لادائه ذاتيا بالمقارنة مع ورقة الواجب</p> <p>-انتقال المدرس بين الطالب لاعطاء التغذية الراجعة</p> <p>-قيام المدرس بمساعدة الطالب في تقييم الاداء النهائي لكل مستوى من مستويات التعلم .</p>
٣	القسم الختامي	٥٥	تمارين تهدئة + ارشادات وتوجيهات + تحية الانصراف	

نموذج لوحة تعليمية بالاسلوب الامري

تسلسل الخطة : التاسعة

الهدف التعليمي : ١- ان يؤدي الطالب حركة الوقوف على الكتفين على المتوازي بلعبة الجمناستيك

المرحلة الدراسية : الثالثة

عدد الطلاب : ٢٠ طالب

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

ت	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الفعاليات واسلوب تنفيذها	الملاحظات وتقويم الاداء
١-	الجزء الاعدادي	٢٥ د	تهيئة الادوات والتجهيزات الرياضية + اخذ الغيابات والحضور	-تقديم ارشادات وتوجيهات حول اهداف الدرس .
	المقدمة	٥ د		-تطبيق الاحماء العام والخاص من قبل جميع الطلاب
	الاحماء	١٠ د		-تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة
	أ-احماء عام	٥ د	احماء عام-تهيئة عامة لجميع اعضاء الجسم	
	ب-احماء خاص	٥ د	احماء خاص-تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي من الدرس	
	التمارين البدنية	١٠ د	تمارين الرقبة + تمارينات الذراعين + تمارينات الجذع + تمارينات الرجلين	
	القسم الرئيسي	٦٠ د	-يقوم المدرس بشرح حركة الوقوف على الكتفين على المتوازي	-الانتباه الى شرح المدرس وعرض المدرس
	الجزء التعليمي	١٠ د	-عرض الحركة على متوازي منخفض وعلى متوازي عالي من قبل المدرس	-الانتباه الى عرض النموذج
			-تكليف اكثر من طالب بالقيام بعرض نموذج للحركة المطلوبة	-تنويع النموذج

ت	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الفعاليات واسلوب تنفيذها	الملاحظات وتقويم الاداء
			<p>-التمرين الاول : تطبيق حركة الوقوف على الكتفين على متوازي منخفض (وقوف مقاطع داخلا - مسك العارضتين) مرجحة رجل خلفا عاليا مع الدفع بالرجل الاخرى للوقوف على الكتفين بالمساعدة ثم بدونها .</p> <p>-التمرين الثاني : تطبيق حركة الوقوف على الكتفين على متوازي عالي (من الارتكاز زاوية) مرجحة الرجلين اسفل خلفا للوقوف على الكتفين بالمساعدة ثم بدونها .</p>	<p>-تطبيق الحركة بصورة صحيحة .</p> <p>-مراجعة المدرس في حالة وجود صعوبة في الاداء</p> <p>-تقويم النهائي يكون من قبل المدرس .</p>
٣	القسم الختامي	٥د	تمارين تهدئة + ارشادات وتوجيهات + تحية الانصراف	

نموذج لوحدّة تعليمية بأسلوب التضمين

تسلسل الخطة : الرابعة

الهدف التعليمي : ١- ان يؤدي الطالب مهارة الغطس في بلعبة الجمناستك

المرحلة الدراسية : الثالثة

عدد الطلاب : ٢٠ طالب

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

ت	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الفعاليات واسلوب تنفيذها	الملاحظات وتقويم الاداء
١-	الجزء الاعدادي	٢٥ د	تهيئة الادوات والتجهيزات الرياضية + تسجيل الحضور	-تقديم ارشادات وتوجيهات حول المستويات التي يرغب الطالب بالاداء منها واهداف الدرس .
	المقدمة	٥ د		-تطبيق الاحماء العام والخاص من قبل جميع الطلاب
	الاحماء	١٠ د	احماء عام-تهيئة عامة لجميع اعضاء الجسم	-تنفيذ التمارين بصورة صحيحة
	أ-احماء عام	٥ د	احماء خاص-تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي من الدرس	
	ب-احماء خاص	٥ د	تمرينات الرقبة + تمرينات الذراعين + تمرينات الجذع + تمرينات الرجلين	
	التمارين البدنية	١٠ د		
	القسم الرئيسي	٦٠ د	-يقوم المدرس بشرح حركة الغطس	-الانتباه الى شرح المدرس وعرض المدرس
	الجزء التعليمي	١٠ د	-عرض حركة الغطس من قبل المدرس	-الانتباه الى عرض النموذج
		١٠ د	-تكليف اكثر من طالب بالقيام بعرض نموذج للحركة المطلوبة	-تنويع النموذج

ت	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الفعاليات واسلوب تنفيذها	الملاحظات وتقويم الاداء
			<p>-التمرين الاول : تطبيق حركة الغطس من فوق الحبل بارتفاع ٨٠سم</p> <p>المستوى الاول : (وقوف) الارتقاء والقفز من فوق الحبل بارتفاع ٤٠سم المستوى</p> <p>الثاني : (وقوف) الارتقاء والطيران من فوق الحبل بارتفاع ٦٠سم</p> <p>المستوى الثالث : (وقوف) الارتقاء والطيران من فوق الحبل بارتفاع ٨٠سم</p> <p>-التمرين الثاني : تطبيق حركة الغطس من الجري .</p> <p>المستوى الاول : جري ثم الارتقاء والطيران من فوق عارضة بارتفاع ٩٠سم</p> <p>المستوى الثاني : جري ثم الارتقاء والطيران من فوق عارضة بارتفاع ١٠سم</p> <p>المستوى الثالث : جري ثم الارتقاء والطيران العالي ثم الدرجة على البساط</p>	<p>-تفحص الطالب للمستويات واختيار المستوى حسب قابلياته البدنية والحركية .</p> <p>-تقويم الطالب لادائه ذاتيا بالمقارنة مع ورقة الواجب</p> <p>-انتقال المدرس بين الطالب لاعطاء التغذية الراجعة</p> <p>-قيام المدرس بمساعدة الطالب في تقييم ادائه لكل مستوى .</p>
٣	القسم الختامي	٥٥	تمارين تهدئة + ارشادات وتوجيهات + تحية الانصراف	

نموذج لوحة تعليمية بالاسلوب الامري

تسلسل الخطة :

الهدف التعليمي : ١- ان يؤدي الطالب مهارة الغطس في لعبة الجمناستك

المرحلة الدراسية : الثالثة

عدد الطلاب : ٢٠ طالب

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

ت	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الفعاليات واسلوب تنفيذها	الملاحظات وتقويم الاداء
١-	الجزء الاعدادي	٢٥	تهيئة الادوات والتجهيزات الرياضية + تسجيل الحضور	-تقديم ارشادات وتوجيهات حول اهداف الدرس .
	المقدمة	٥		-تطبيق الاحماء العام والخاص من قبل جميع الطلاب
	الاحماء	١٠		
	أ-احماء عام	٥	احماء عام-تهيئة عامة لجميع اعضاء الجسم	-تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة
	ب-احماء خاص	٥	احماء خاص-تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي من الدرس	
	التمارين البدنية	١٠	تمارين الرقبة + تمارين الذراعين + تمارين الجذع + تمارين الرجلين	
	القسم الرئيسي	٦٠	-يقوم المدرس بشرح حركة الغطس	-الانتباه الى شرح المدرس وعرض المدرس
	الجزء التعليمي	١٠	-عرض حركة الغطس من قبل المدرس	-الانتباه الى عرض النموذج
			-تكليف اكثر من طالب بالقيام بعرض نموذج الحركة المطلوبة	-تنوع النموذج
			-التمرين الاول : تطبيق حركة الغطس من فوق الحبل بارتفاع ٨٠سم .	-تطبيق الحركة بصورة صحيحة .
			-التمرين الثاني : تطبيق حركة الغطس من الجري ثم الارتقاء والطيران والدحرجة على البساط .	-مراجعة المدرس في حالة وجود صعوبة في الاداء
				-تقويم النهائي يكون من قبل المدرس .
				-تصحيح الاخطاء
				-اعطاء التغذية الراجعة
٣	القسم الختامي	٥	تمارين تهدئة + ارشادات وتوجيهات + تحية الانصراف	

نموذج لوحة تعليمية بأسلوب التضمين

تسلسل الخطة : الرابعة

الهدف التعليمي : ١- ان يؤدي الطالب مهارة القفز فتحا على حضان القفز

المرحلة الدراسية : الثالثة

عدد الطلاب : ٢٠ طالب

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

ت	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الفعاليات واسلوب تنفيذها	الملاحظات وتقويم الاداء
١-	الجزء الاعدادي	٢٥ د	تهيئة الادوات والتجهيزات الرياضية + تسجيل الحضور	-تقديم ارشادات وتعليمات حول المستويات التي يرغب الطالب بالاداء منها واهداف الدرس .
	المقدمة	٥ د		-تطبيق الاحماء العام والخاص من قبل جميع الطلاب
	الاحماء	١٠ د	احماء عام-تهيئة عامة لجميع اعضاء الجسم	-تنفيذ التمارين بصورة صحيحة
	أ-احماء عام	٥ د	احماء خاص-تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي من الدرس	
	ب-احماء خاص	٥ د	تمارين الرقبة + تمارينات الذراعين + تمارينات الجذع + تمارينات الرجلين	
	التمارين البدنية	١٠ د		
	القسم الرئيسي	٦٠ د	-يقوم المدرس بشرح حركة القفز فتحاً	-الانتباه الى شرح المدرس وعرض المدرس
			-عرض الحركة من قبل المدرس	-الانتباه الى عرض النموذج عند اداء الحركة
	الجزء التعليمي	١٠ د	-تكليف اكثر من طالب بالقيام بعرض نموذج للحركة المطلوبة	-تنويع النموذج

ت	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الفعاليات واسلوب تنفيذها	الملاحظات وتقويم الاداء
			<p>-التمرين الاول : تطبيق الركضة التقريبية والارتقاء ثم الجلوس على الجهاز بفتح الرجلين</p> <p>المستوى الاول : ركضة تقريبية ثم ضرب القفاز والقفز والجلوس على جهاز المهر</p> <p>المستوى الثاني : ركضة تقريبية ثم ضرب القفاز والقفز والجلوس على الصندوق الخشبي</p> <p>المستوى الثالث : ركضة تقريبية ثم ضرب القفاز والجلوس على جهاز الحصان</p> <p>-التمرين الثاني : تطبيق حركة القفز فتحا .</p> <p>المستوى الاول : تطبيق حركة القفز فتحا على جهاز المهر</p> <p>المستوى الثاني : تطبيق حركة القفز فتحا على الصندوق الخشبي</p> <p>المستوى الثالث : تطبيق حركة القفز فتحا على جهاز الحصان</p>	<p>-تفحص الطالب للمستويات واختيار المستوى حسب قابلياته البدنية والحركية .</p> <p>-تقويم الطالب لادائه ذاتيا بالمقارنة مع ورقة الواجب</p> <p>-انتقال المدرس بين الطالب لاعطاء التغذية الراجعة</p> <p>-قيام المدرس بمساعدة الطالب في تقييم ادائه لكل مستوى .</p>
٣	القسم الختامي	٥٥	تمارين تهدئة + ارشادات وتوجيهات + تحية الانصراف	

نموذج لوحة تعليمية بالاسلوب الامري

تسلسل الخطة :

الهدف التعليمي : ١- ان يؤدي الطالب مهارة القفز فتحا على حسان القفز

المرحلة الدراسية : الثالثة

عدد الطلاب : ٢٠ طالب

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

ت	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الفعاليات واسلوب تنفيذها	الملاحظات وتقويم الاداء
١-	الجزء الاعدادي	٢٥	تهيئة الادوات والتجهيزات الرياضية + تسجيل الحضور	-تقديم ارشادات وتوجيهات حول اهداف الدرس .
	المقدمة	٥		-تطبيق الاحماء العام والخاص من قبل جميع الطلاب
	الاحماء	١٠		
	أ-احماء عام	٥	احماء عام-تهيئة عامة لجميع اعضاء الجسم	-تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة
	ب-احماء خاص	٥	احماء خاص-تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي من الدرس	
	التمارين البدنية	١٠	تمارين الرقبة + تمارين الذراعين + تمارين الجذع + تمارين الرجلين	
	القسم الرئيسي	٦٠	-يقوم المدرس بشرح حركة الغطس -عرض حركة الغطس من قبل المدرس	-الانتباه الى شرح المدرس وعرض المدرس -الانتباه الى عرض النموذج عند اداء الحركة -تنويع النموذج
	الجزء التعليمي	١٠	-تكليف اكثر من طالب بالقيام بعرض نموذج الحركة المطلوبة	
			-التمرين الاول : تطبيق الحركة على جهاز المهر . -التمرين الثاني : تطبيق الحركة على الصندوق . التمرين الثالث : تطبيق الحركة على حسان القفز .	-تطبيق الحركة بصورة صحيحة . -مراجعة المدرس في حالة وجود صعوبة في الاداء -تصحيح الاخطاء -اعطاء التغذية الراجعة -تقويم النهائي يكون من قبل المدرس
٣	القسم الختامي	٥	تمارين تهدئة + ارشادات وتوجيهات + تحية الانصراف	

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية الاساسية

الدراسات العليا

استبيان لجنة المختصين حول تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم
المهارات الاساسية للعبة الجمباز ووجهها

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم ((اثر استخدام أسلوبي التضمين والامري في
تعلم فن الأداء لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية
التربية الأساسية)) للسنة الدراسية الثالثة .
ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال البحث العلمي والاختبارات
والمقاييس والتدريب الرياضي ، يرجى تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم
المهارات للعبة الجمباز ووجهها وحسب اهميتها .

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ : / / ٢٠٠

طالب الماجستير

بشار جميل علي

ت	عناصر اللياقة البدنية ووجهها	درجة الاهمية	الملاحظات
١.	القوة العضلية		
أ.	القوة القصوى		
اولا	القوة القصوى للاطراف العليا		
ثانيا	القوة القصوى للاطراف السفلى		
ب.	القوة الانفجارية		
اولا	القوة الانفجارية للاطراف العليا		
ثانيا	القوة الانفجارية للاطراف السفلى		
٢.	السرعة		
أ.	السرعة الانتقالية		
ب.	سرعة الاستجابة		
اولا	سرعة الاستجابة للاطراف العليا		
ثانيا	سرعة الاستجابة للاطراف السفلى		
ج.	السرعة الحركية		
اولا	السرعة الحركية للاطراف العليا		
ثانيا	السرعة الحركية للاطراف السفلى		
٣.	المرونة		
أ.	المرونة الايجابية		
ب.	المرونة السلبية		
٤.	التوافق		
٥.	الرشاقة		
٦.	التوازن		
أ.	التوازن الثابت		
ب.	التوازن المتحرك		
٧.	الدقة		
٨.	المطاولة		
أ.	المطاولة العامة		
ب.	المطاولة الخاصة		
اولا	مطاولة القوة العضلية		

الملاحظات	درجة الامة	عناصر اللياقة البدنية ووجهها	ت
		مطولة القوة للاطراف العليا	.١
		مطولة القوة للجذع	.٢
		مطولة القوة للبطن	.٣
		مطولة القوة للاطراف السفلى	.٤
		مطولة السرعة	ثانيا
		مطولة السرعة للاطراف العليا	.١
		مطولة السرعة للاطراف السفلى	.٢

ملحق (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل
كلية التربية الاساسية
الدراسات العليا

استبيان لجنة المختصين حول تحديد اهم الاختبارات البدنية لقياس
عناصر اللياقة البدنية ووجهها

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم ((اثر استخدام أسلوبي التضمين والامري في
تعلم فن الأداء لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية
التربية الأساسية)) للسنة الدراسية الثالثة .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال البحث العلمي والاختبارات
والمقاييس والتدريب الرياضي ، لذا يرجى التفضل بتحديد اهم الاختبارات لقياس هذه العناصر
واوجهها .

ملاحظة : يمكن اضافة أي اختبار ترونة مناسباً لقياس الصفة البدنية .

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ : / / ٢٠٠

طالب الماجستير

بشار جميل علي

اختيار عناصر اللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية	ت	الاختبارات المرشحة	التسلسل حسب الاهمية	الملاحظات
القوة الانفجارية للاطراف السفلى	١	الوثب العمودي من الثبات		
	٢	الوثب الطويل من الثبات		
القوة الانفجارية للاطراف العليا	١	رمي الكرة الطبية من الجلوس (٣) كغم		
	٢	رمي الكرة الطبية من الجلوس (٢) كغم		
	٣	رمي الكرة الطبية من الوقوف (٣) كغم		
	٤	رمي الكرة الطبية من الوقوف (٢) كغم		
مطاولة القوة للاطراف العليا	١	سحب على العقلة		
	٢	من وضع الاستناد الامامي ثني الذراعين ومدهما		
السرعة الانتقالية	١	جري (٢٠م) من البدء العالي		
	٢	جري (٣٠م) من البدء العالي		
المرونة	١	ثني الجذع الى الامام والاسفل من وضع الوقوف		
	٢	ثني الجذع الى الامام والاسفل من وضع الجلوس الطويل		
	٣	ثني الجذع خلفا من الوقوف امام الحائط		
	٤	وقوف مسك عصا الجمناستيك		
الرشاقة	١	الركض المتعرج (ذهابا وايابا)		
	٢	اختبار فليشمان الجري المتعرج		
	٣	الجري المتعدد الجهات		
	٤	اختبار بارو ٣ × ٤,٥		
	٥	اختبار الجري المكوكي ٤ × ١٠م		

الملحق (٤)

مواصفات مفردات الاختبارات البدنية والحركية المستخدمة في البحث .

- الاختبار الاول :

- اسم الاختبار : الوثب العريض من الثبات .
- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للاطراف السفلى .
- الادوات المستخدمة : ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق او الاصابة ، شريط قياس يوضع على الارض في بداية الخط ، خط بداية .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليتان ، تمرجح الذراعان اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماما حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماما لابتعد مسافة ممكنة .
- طريقة التسجيل : تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر (الطالب) القريب من خط البداية ، وللمختبر محاولتان ، يسجل له افضلها . (حسانين ، ١٩٩٥ ، ٣٣٩-٤٠٠)

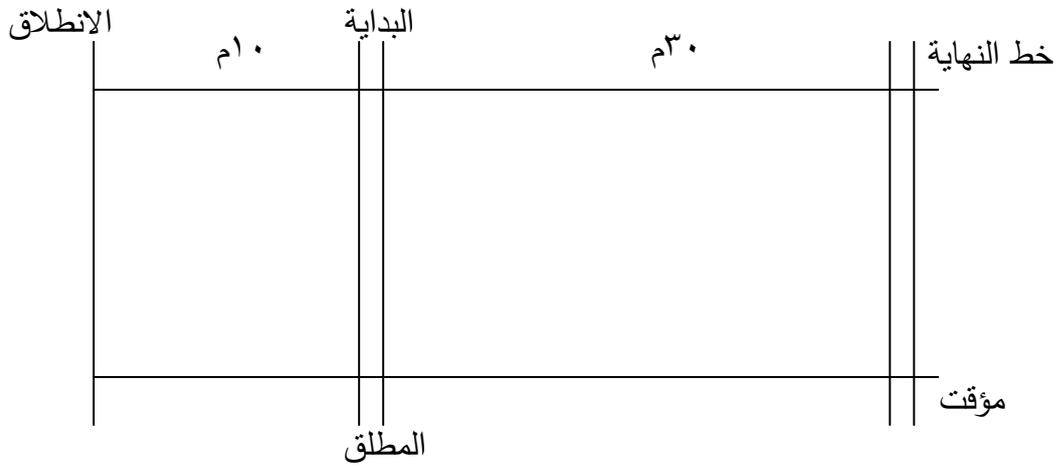
- الاختبار الثاني :

- اسم الاختبار : رمي الكرة الطبية من الجلوس وزن (٣) كغم .
- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للاطراف العليا .
- الادوات المستخدمة : فضاء مستو ، حبل صغير ، كرة طبية وزن (٣) كغم ، كرسي ، شريط قياس .
- مواصفات الاداء : يجلس الطالب على الكرسي والظهر مستقيم ، يتم مسك الكرة الطبية باليدين امام الصدر واسفل الذقن ، ثم يتم ربط الطالب بالحبل حول صدره ويمسك من خلف الكرسي وذلك لمنع حركة الجسم للامام مع الكرة ، ثم يقوم الطالب بدفع الكرة للامام باليدين .
- طريقة التسجيل : تسجل المسافة التي تقطعها الكرة في اتجاه امام الكرسي لاحسن المحاولات الثلاث ويسجل لاقرب سنتيمتر ويعطى المختبر ثلاث محاولات (فرحات ، ٢٠٠١ : ٢٣٥) .

- الاختبار الثالث :

- اسم الاختبار : اختبار ركض (٣٠) متر من بداية متحركة (الوضع الطائر) .

- الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .
- الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف الكترونية ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الارض ، المسافة بين الخط الاول والثاني (١٠) امتار وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) مترا .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف الخط الاول وعند سماع اشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث ، ويتم تشغيل ساعة الايقاف ابتداءا من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث .
- طريقة التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه المختبر عند الانتقال من الخط الثاني الى الخط الثالث (الربيعي والمولى ، ١٩٨٨ ، ١٣٦) .



- الاختبار الرابع :
- اسم الاختبار : الاستناد الامامي (الدافع للاعلى) .
- الهدف من الاختبار : قياس مطاولة القوة للاطراف العليا .
- الادوات المستخدمة : بساط على الارض .
- مواصفات الاداء : من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الامامي) والذراعان مستقيمان ، ينزل المختبر بجسمه حتى يلامس صدره البساط ثم يرفع جسمه للاعلى حتى يصل الى وضع الذراعين المستقيمين مرة اخرى ، ويتم التكرار قدر الامكان دون راحة ، ويجب الا يقوس الجسم بل يجب ان يكون في خط مستقيم .
- طريقة التسجيل : تحسب نقطة لكل محاولة صحيحة (فرحات ، ٢٠٠١ : ٢٢٣)

-الاختبار الخامس :

- اسم الاختبار : ثني الجذع من الوقوف .

-الهدف من الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والخذ في حركات الثني للامام من وضع الوقوف .

-الادوات المستخدمة : مسطرة طولها حوالي (٢٠)سم مقسمة بخطوط الى وحدات كل وحدة تساوي (١)سم ، مقعد او كرسي مسطح تحمل وزن الطالب .

-مواصفات الاداء : يتخذ الطالب وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس ، ويقوم الطالب بثني الجذع اماما اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول الطالب ثني الجذع لاقصى مدى ممكن بقوة وببطء ، مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك في الاسفل موازية للمقياس .

-طريقة التسجيل : يقوم محكم بمراقبة الاداء مع تنبيه الطالب بعدم ثني الركبتين ، وتسجل اقصى نقطة على المقياس يصل اليها الطالب من وضع ثني الجذع اماما اسفل (خريبط ، ١٩٨٩ : ١٣٤-١٣٦) .

الاختبار السادس :

-اسم الاختبار : الجري المتعرج .

-الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

-الادوات المستخدمة : اربعة موانع ، ساعة توقيت ، خط البداية .

-مواصفات الاداء : من الوقوف على خط البداية (بعرض متر واحد) والذي يبعد عن اول مانع ثلاثة امتار - الجري بين الموانع والتي مسافتها متر واحد بين كل مانع واخر - ويجري الطالب ذهابا وايابا.

-طريقة التسجيل : حساب الزمن الذي يستغرقه الطالب (عبد الجبار واحمد ، ١٩٨٧ :

(٣٨٤

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل
كلية التربية الاساسية
الدراسات العليا

استبيان الخبراء والمختصين في صلاحية نماذج الوحدات التعليمية

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم ((اثر استخدام أسلوبي التضمين والامري في تعلم فن الأداء لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية)) للسنة الدراسية الثالثة .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال طرائق التدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي .. يرجى التفضل ببيان رأيكم حول صلاحية نماذج الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث .

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ : / / ٢٠٠

طالب الماجستير

بشار جميل علي



ملحق (٦)

نموذج ورقة الواجب (المعيار)

الاسلوب : التضمين

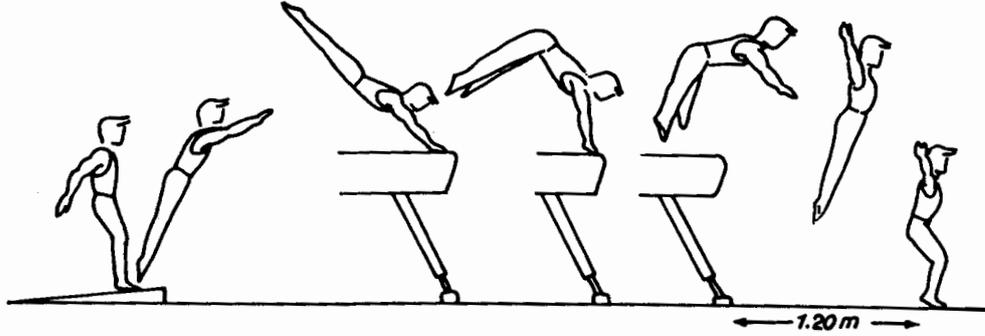
المرحلة : الثالثة

الموضوع : القفز فتحاً على حصان القفز

أ- الاداء الفني (التكنيك)

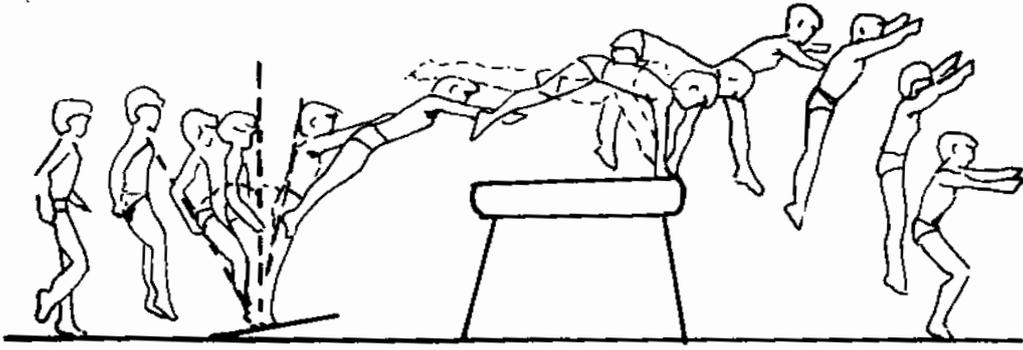
القسم التحضيري : ركضة تقريبية تصل الى اقصى سرعة في الخطوات الاخيرة ثم النهوض من فوق لوحة النهوض والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع انفجارياً .

القسم الرئيسي : البدء بالطيران الاول والرجلان خلفا عاليا للوصول فوق المستوى الافقي لسطح الحصان وتتحرك الذراعان الى الامام الاعلى ويضع الجسم خطأ مستقيماً وتوضع اليدين قبل نهاية الجهاز وتدفع بقوة وتفتح الرجلان وترفع الذراعان عاليا للوصول الى مرحلة الطيران الثاني .
القسم النهائي : يضم الرجلين ويهبط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً ووضع الذراعين جانباً .



ب-التغذية الراجعة

- ١- يكون الدفع انفجارياً على لوحة النهوض والجسم للخلف قليلا .
- ٢- يكون الارتقاء زوجياً فوق لوحة النهوض .
- ٣- ترجيح الرجلين الى الخلف في اثناء الطيران الاول .
- ٤- الدفع القوي للجهاز باليدين .
- ٥- فتح الرجلين في لحظة وضع اليدين على الجهاز .
- ٦- ضرب اليدين على الربع الاخير من حصان القفز .
- ٧- رفع الذراعين عاليا للوصول الى مرحلة الطيران الثاني .
- ٨- ثني الركبتين اثناء الهبوط لامتناسص قوة الحركة .



ج- الواجبات

- ١- التمرين الاول : تطبيق الركضة التقريبية والارتقاء ثم الجلوس على الجهاز بفتح الرجلين .
المستوى الاول : الجلوس على المهر .
المستوى الثاني : الجلوس على الصندوق الخشبي .
المستوى الثالث : الجلوس على الحصان .
- ٢- التمرين الثاني : تطبيق حركة القفز فتحاً على الجهاز .
المستوى الاول : اداء الحركة على المهر .
المستوى الثاني : اداء الحركة على الصندوق الخشبي .
المستوى الثالث : اداء الحركة على الحصان .

ملحق (٧)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل
كلية التربية الاساسية
الدراسات العليا

م/ تقويم الاداء المهاري

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم ((اثر استخدام أسلوب التضمن والامري في تعلم فن الأداء لبعض مهارات الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية)) لطلاب المرحلة الثالثة .

ويتضمن منهاج مادة الجمناستك لهذه المرحلة تعليم بعض الحركات الاساسية للاجهزة المدونة ادناه وحركتها ، ولكونكم خبراء ومتخصصين في هذا المجال ، يرجى التفضل ببيان راكم حول صلاحية استمارة التقويم المرفقة وتحديد الدرجات التحصيلية من اجل اجراء عملية التقويم الذاتي للاجهزة ، علماء ان الباحث يقترح ان تكون الدرجة الكلية لتقويم اداء كل طالب ولكل جهاز (١٠) درجات .

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ : / / ٢٠٠

طالب الماجستير

بشار جميل علي

الدرجة الكلية للاجيزة	الدرجة الفرعية للمهارة	المهارات	الاجيزة	ت	
(١٠)	١	-ميزان	الحركات الارضية	١	
	٢	-دحرجة أمامية			
	٢	-دحرجة خلفية			
	٣	-الوقوف على الرأس			
	٢	-الغطس			
	٢	-الارتقاء			القفز فتحاً
	٢	-الطيران الاول			
	٢	-الارتكاز			
	٢	-الطيران الثاني			
	٢	-الهبوط			
	٢	-الارتقاء			القفز ضمناً
	٢	-الطيران الاول			
	٢	-الارتكاز			
	٢	-الطيران الثاني			
٢	-الهبوط				
(١٠)	١	-المرجحة	جهاز المتوازي	٣	
	٣	-الوقوف على الاكتاف			
	٣	-الدحرجة الامامية			
	٣	-الهبوط من المرجحة الخلفية			

Abstract

The Effect of Using Inclusive and Commanding Styles on Learning the performance of Some Gymnastic skills for Students of Sport Education Department at the College of Basic Education

Supervisor

Assist Prof. Dr.

Qusai Hazim M. Al-Zobaid

Researcher

Bashar Jameel Ali Sharaf Al-Hisiniyan

The Aim

The Effect of Using Inclusive and Commanding Styles on Learning the performance of Some Gymnastic skills for Students of Sport Education Department .

The researcher used the experimental design due to its suitability the sample was (40) students of third year in the department of sport education at the college of basic education divided on two groups, each folding (20) . Co efficiency between the two groups was made according to (age , length and muss) variables in addition to a number of physical and motional elements . The first experimental group used the indirect style where as the second experimental group used the imperative style.

The application of the educational programs lasted (10) weeks, each a week for (90) minutes. The program began on Monday 20/3/2006 and finished on 24/5/2006:

The researcher used the following statistical means (Calculation average, the standard bias , T-test for two independent and equal in number) .

The researcher concluded :

- 1- The inclusive and commanding styles had appositve effect on learning the performance of some gymnastic skills .
- 2- A difference in the levels of performance of some gymnastic skills when using inclusive and commanding styles .
- 3- The inclusive style proved to be more efficient in learning the performance some gymnastic skills .

The researcher forwarded some recommendations and suggestions like :

- 1- The necessity of using indirect style in teaching and learning some gymnastic skills due to its effect on the level .
- 2- The attempt to use other methods and compare them with the indirect style regarding the results of this study .
- 3- The necessity of initiating similar studies and researcher regard other skills .
- 4- The necessity of initiating a similar study on females in other colleges and institutions using the suggested to Methods .

(تابع ملحق ٧)

استمارة التقويم

الدرجة الكلية	المتوازي				حصان القفز		الحركات الارضية					اسم الطالب	ت
	الهبوط من المرجحة الخلفية	الدرجة الامامية فتحا	الوقوف على الاكتاف	مرجحة امامية وخلفية	القفز ضمماً	القفز فتحا	الدرجة الكلية	الغطس	وقوف على الراس	درجة خلفية	درجة امامية		
													١
													٢
													٣
													٤
													٥
													٦
													٧
													٨
													٩
													١٠
													١١
													١٢
													١٣

**The Effect of Using Inclusive and Commanding
Styles on Learning the performance of Some
Gymnastic skills for Students of Sport
Education Department at the College of Basic
Education**

A Thesis Submitted By

Bashar Jameel Ali Sharaf Al-Hisniyani

To

**The Council of the College of Basic Education
University of Mosul**

**As a Partial Fulfillment for the Requirements
of the Master degree In Primary Education / Sport
Education Methodology**

Supervised by

Assist. Prof. Dr.

Qusai Hazim Mohammed Al-Zobaidi

2006 A.D.

1427 A.H