



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير



**أثر تمرينات باستراتيجية مثلث الاستماع في أدراك المجال
الحركي وتعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في
الجمناستك الفني للطالبات**

رسالة مقدمة من قبل

آلاء حميد عبيد

الى مجلس كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م. د

المستصم بالله وهسيب مهدي

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

١-٢ مصورة البحث.

١-٣ اهداف البحث.

١-٤ فروض البحث

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري:

١-٥-٢ المجال الزماني:

١-٥-٣ المجال المكاني

١-٦ تحديد المصطلحات



١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث

العالم في تطور مستمر لما يشهده من تغيرات مختلفة في المجالات اذ يعد هذا التطور والتغيير المستمر مؤشرا ومعيارا لتقدم الامم فنلاحظ الدول المتقدمة هي الدول التي تواكب عمليه التغيير والبحث، زيادة على ذلك فان هذا التطور اضاف مسؤوليات وواجبات جديدة للمعلم فلم يعد دوره مقتصر على توصيل المعلومات والمعارف الى المتعلمين بل تعدى ذلك ليكون الموجه والمحفز للتعلم فضلا عن دوره في تهيئة الجو التعليمي المناسب وفهم شخصية المتعلمين وتلبية احتياجاتهم. إذ تقع على عاتقه مسؤولية اختيار افضل الطرائق والاساليب التي تؤدي الى تحقيق الاهداف السلوكية في اقصر وقت وجهد ممكنين واقل كلفة ويعد الجمناستك الفني للسيدات من الرياضات التي لها مهاراتها الحركية التي يجب أن تتقن من جميع النواحي لتحقيق النتائج الجيدة إذ تعتمد على الأداء المثالي وجمالية المهارات الحركية الأساسية للفعالية والتي تتميز بواجبات حركية يعتمد أدائها على انسجام تكامل القدرات الحركية التي تؤدي إلى الانسيابية الحركية، إذ المهارات الأساسية يعتمد عليها في الجمناستك الفني للسيدات الأداء للمهارات المعقدة مستقبلاً وانسيابية ادائها.

ولرياضة الجمناستك أهمية كبيرة في دروس التربية الرياضية ذلك لأنها تساعد على تطوير حاجات الطالبات المباشرة للنشاط ويسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل المختلفة لما يحقق من الطموح في أداء مهارات المكونة للمنهج، فضلاً عن ذلك فان رياضة الجمناستك مثل أي نشاط فردي آخر تزود الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها بالمستقبل، ويستطيع المدرب ان يجد في



نشاط الجمناستك ما يساهم في تنمية أوجه معينة وعديد من مجالات الإدراك للمكان والزمان المحيطان بالطالبة ، التي تفضل عن أنواع أخرى من الأنشطة على تتميتها.

وتكمن أهمية البحث باستخدام استراتيجيات جديدة تعزز من تعلم الاداء المهاري والإدراك الحركي لدى الطالبات عند ادائهم على جهاز عارض التوازن اثناء اداء المهارة وتعمل على تكوين مفاهيم جديدة لطرائق التدريس واساليبها وقد ارتأت الباحثة استخدام استراتيجية مثلث الاستماع وهي عبارة عن خطة تعليمية يجري فيها العمل ضمن مجموعات صغيرة يتم فيها مبدا العمل الجماعي وبأسلوب تربوي واضح يقود بالنتيجة الى ترسيخ الصفات الأساسية لدى الطالب ويوطد العلاقة التربوية الصحيحة بين المدرس والطالب وينمي روح الإبداع لديهم ويساعد في مجالات الإدراك الحركي المرتبطة بالقدرات العقلية التي لاتقل أهمية عن القدرات البدنية والمهارية التي يمتلكها الطالب وعلى المدرس الاهتمام بهذا الجانب الحس - حركي ففي رياضة الجمناستك الفني التي يتخللها العديد من حركات الدوران واللف والتوازن والقفز وخاصة على جهاز عارضة التوازن إذ يتطلب فيها التوازن قدراً كبيراً من الإحساس بالحركة المطلوبة والتقدير الملائم وللمسافة.

٢-١ مصورة البحث

من خلال ملاحظة الباحثة على عملية التدريس واطلاعها على البحوث السابقة وجدت ان رياضة الجمناستك من الرياضات صعبة الاداء وبالخصوص مهارات جهاز عارضة التوازن والتي تتطلب الارتقاء بمستوى عالي من التعلم للوصول الى المستوى الفعال في تعلم الطالبات للمهارات على جهاز عارضة التوازن التي تؤهل الطالبات على مدى قابلية



الاستيعاب للمهارة باستراتيجيات وطرق واساليب حديثة التي تعمل على زيادة التعلم بصورة افضل من الاساليب المتبعة في تدريس المهارات والتي لاتلبي في كثير من الاحيان حاجات جميع الطالبات من خلال ملاحظة الباحثة لتدريس مادة الجمناستك لطالبات المرحلة الثالثة ان الطالبات يعانون من ضعف في تعلم مهارات الجمناستك الفني وهم بحاجة الى استخدام اساليب واستراتيجيات حديثة في تعليمهم مهارت جهاز عارضة التوازن وايجاد بدائل تعليمية باستخدام التقنيات الحديثة (الصور التوضيحية والفيديو) لذا ارتأت الباحثة الى استخدام اثر تمرينات بأستراتيجية مثلث الاستماع في ادراك المجال الحركي في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات .

٣-١ اهداف البحث:

- ١- إعداد تمرينات وفق استراتيجية مثلث الاستماع في إدراك المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات.
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات وفق استراتيجية مثلث الاستماع في إدراك المجال الحركي وتعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات.

٤-١ فرضا البحث:

- ١- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبالية والبعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديية في كل من أدراك المجال الحركي والمهارات قيد البحث.
- ٢- هناك فروق معنوية بين ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديية ولصالح المجموعة التجريبية في كل من أدراك المجال الحركي والمهارات قيد البحث.



١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة ديالى.
١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ ولغاية ٢٠ / ٤ / ٢٠٢٣.

١-٥-٣ المجال المكاني:

❖ المجال المكاني: قاعة الجمناستيك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

١-٦ تحديد المصطلحات :

١- التمرينات :

التعريف الاجرائي : هو ممارسة بدنية تهدف الى التطور السريع والسامل للنواحي البدنية والعضلية وذو علاقة متينة مع طرق واساليب التدريب والتعلم لما يخدم الهدف المرجو من التمرين

٢- **استراتيجية مثلث الاستماع**^(١): وهي استراتيجية تشجع على مهارات

الاستماع والتحدث والقراءة وتجري من خلال مجاميع ثلاثية، وتطبق من خلال

خطة تعليمية يتم فيها العمل ضمن مجموعات صغيرة متجانسة التحصيل يتم

فيها مبدأ العمل الجماعي وبأسلوب تربوي واضح يقود بالنتيجة الى ترسيخ

الصفات الأساسية لدى الطالب ويوطد العلاقة التربوية الصحيحة بين المدرس

والطالب وينمي روح الأبداع لديهم والادراك السريع من قبل الطالب للمعلومات

المطروحة من المدرس وبذلك تكون الفائدة اعظم مع اختصار واضح للوقت .

ويتم تبادل هذه الادوار حتى يودين جميعهن كل التمارين المذكورة في ورقة العمل ثم

التمرن مع بعضهن حتى اتقان الاداء المهاري.

(١) ماشي بن محمد الشمري ، استراتيجية التعلم النشط ،وزارة التربية والتعليم السعودية ، ٢٠١١ ، ص ٥٠



٣- ادراك المجال الحركي: هو المكون المهم في تنمية تصور الجسم فعندما يمتلك الفرد مهارات إدراكية حركية بمستوى جيد فذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الأخرى ويكون بمثابة مؤشر له.^(١)

(١) أمين انور الخولي و اسامة كامل راتب ، التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ ، ص ١٩٩

Abstract

The thesis contained five chapters, the first chapter included the introduction and the importance of the research. Preparing exercises according to the listening triangle strategy in understanding the motor field and learning some skills on the balance beam device in gymnastics. The study imposed that there are statistically significant differences in the pre and post tests of the control and experimental groups, while the third chapter included the experimental approach and the research sample, where the researcher adopted the experimental approach due to its suitability to the nature and image of the research. and sports sciences for the academic year 2022-2023, the number is (90) students, divided into two divisions (Z) 45 and Division (W) 45 students. The student used the intentional method to determine the two research groups, as Division (Z) was the experimental group and Division (W) the control group, and the research procedures were The field study focused on the skills of the balance beam device prepared by the Ministry of Higher Education, and the fourth chapter included presenting, discussing and analyzing the results, and after processing the results and presenting them with tables and charts, the researcher reached the achievement of the research objectives and concluded supported by scientific sources and research, while the fifth chapter included conclusions and recommendations as the researcher concluded

that the exercises According to the listening triangle strategy, all of them led to the learning of the applied movement, but in a different way among the students.