



تأثير تمارين تعليمية وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات
الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء

*The effect of educational exercises according to the theory of
the call-up scheme in learning some basic skills on the ground
movements of women's artistic gymnastics*

أ.م. زينب صباح إبراهيم

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

*Mother. Zainab Sabah Ibrahim
Albasrah university
College of Physical Education
and Sports Science*

ملخص البحث:

يأتي دور وأهمية التمارين التعليمية على وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية. ولهذا تتجلى أهمية البحث لبيان دور نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية لأنها ترتقي بالمهارات الأساسية بالجمناستك للنساء وبذلك نضع معلومة علمية على دور التعلم الحركي في الإبداع التعليمي وإعطاء صورة واضحة وسهلة للتعلم في المهارات المعقدة كما في الجمناستك.

وكانت أهداف البحث: 1- إعداد تمارين تعليمية على وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء. 2- تعرف تأثير التمارين التعليمية وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء.

وكانت الخاتمة: 1- التمارين التعليمية على وفق نظرية مخطط الاستدعاء لها أهمية كبير في رفع مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء. 2- أداء تمارين مبسطة ومشابهة للمهارات والحركات الرئيسة لها تأثير كبير في تعلم المهارات الأساسية الصعبة وفق نظرية مخطط الاستدعاء.



Research Summary:

The role and importance of educational exercises comes in accordance with the theory of the recall scheme in learning some basic skills on the basis of ground movements.

For this reason, the importance of research to demonstrate the role of the summoning theory theory in learning some basic skills is on the ground of ground movements because it elevates the basic skills of gymnastics for women and thus we put scientific information on the role of motor learning in educational creativity and give a clear and easy picture of learning in complex skills as in gymnastics.

The objectives of the research were: 1- Preparing educational exercises according to the theory of the call-up scheme in learning some basic skills on the ground of ground movements in the technical gymnastics for women. 2- Identifying the effect of educational exercises according to the call-up theory theory in learning some basic skills on the floor of the ground movements in the technical gymnastics for women.

The conclusion was: 1- Educational exercises according to the summons chart theory have great importance in raising the level of learning some basic skills on the ground of the ground movements in the technical gymnastics for women. 2- Performing simple and similar exercises for the main skills and movements that have a great influence in learning the basic difficult skills according to the scheme theory Summons.

1- المقدمة

ترتقي الشعوب بارتقاء مؤسساتها التعليمية والتربوية لأنها القاعدة التي تبنى فيها مستقبل البلد ويصبح متحضر ومزدهر وهذا يعود بالخير على أبناء هذا البلد .
ولهذا فان الاهتمام بالمؤسسات التعليمية يعتمد على تكامل مكوناتها الرئيسية وهي الطالب والمعلم والمنهج والبنى التحتية.
وفي حالة توافر جميع هذه المكونات فان التعلم يزدهر ويكمل بعضهم البعض الآخر ،
لذا لابد من متابعة تطور كل منهما لغرض الخروج بمكونات ترتقي إلى مستوى التعليم.
وفي ما يخص المعلم وطريقة إخراجها للدرس هي العنصر الفعال ولهذا توجد أساليب تعليمية وطرق متنوعة وكل أسلوب أو طريقة لها أهدافها في التعلم والازدهار.
وفي الجانب الرياضي يعد التعلم الحركي جزء لا يتجزأ من التربية والتعليم العام ولهذا فان الألعاب الرياضية لغرض تعلمها وإتقانها وخصوصا الأداء المهاري فيها تتطلب استخدام تمارين وأساليب ونظريات تعليمية مناسبة والأساليب الناجحة إذ كل لعبة وفعالية لها أسلوب خاص في تعلمها .

ولعبة الجمناستيك من الألعاب الرياضية الصعبة التي تحتاج إلى تعليم صحيح وطرق تدريسي تعلم على الارتقاء بفعاليات هذه اللعبة وخاصة المهارات الأساسية على البساط لأنها من الحركات الأساسية والصعبة وتحتاج إلى تقنية عالية وطريقة مناسبة في التعلم. وهنا يأتي دور التمرينات التعليمية وأهميتها على وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية.

إذ تعد **نظرية مخطط الاستدعاء** (ناهدة عبد زيد : 2009 : 19) تشير هذه النظرية إلى إن فردا ما يتعلم مفهوما " عاما" عن استجابة حركية ، وهذه يمكن استعمالها في العديد من المواقف التعليمية النوعية المختلف ، وان مثل هذه النظرية تساعد في تفسير التصنيفات الهائلة لنماذج الحركة التي تظهر في الأداء الفعلي ، ومثال ذلك هو إن يتعلم المتعلم الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) في الكرة الطائرة ومن ثم يستعمل هذا المخطط عند تعلمه الضرب الساحق بالكرة الطائرة اما التغذية الراجعة فهي مراجعة ما يقوم به المتعلم وتصحيح المسار بشكل تنبيهات او عرض صور وهذا يختلف مخطط الاستدعاء في وضع صورة للحركة الصحيحة .

ولهذا تتجلى أهمية البحث لبيان دور نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية لأنها تترقي بالمهارات الأساسية بالجمناستيك للنساء وبذلك نضع معلومة علمية على دور التعلم الحركي في الإبداع التعليمي وإعطاء صورة واضحة وسهلة للتعلم في المهارات المعقدة كما في الجمناستيك.

وشملت مشكلة البحث التي تم اكتشافها من خلال خبرة الباحث كونه مختص بلعبة الجمناستيك والتعلم الحركي بوجود الصعوبات بالمهارات الأساسية في الجمناستيك الفني للنساء وخاصة على بساط الحركات الأرضية لذا لا بد من توفر تمرينات تعليمية تعمل على النهوض بالتعلم الصحيح وبأقل جهد وزمن للمتعلم والطالب.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتعلم الحركي ولعبة الجمناستيك وجودت إن تعلم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية لا تترقي لمستوى الطموح ويرجع سبب ذلك استخدام التمرينات التعليمي المبسطة والتقليدية والتي ربما تساعد على التعليم ولكن ليس بالمستوى الطموح لذا ارتئ الاستعانة بالتمرينات التعليمية على وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء .

وكانت أهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات تعليمية على وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء.
- 2- تعرف تأثير التمرينات التعليمية على وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء.

3- تعرف الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تعليم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء.

4- تعرف الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا الأسلوب للمجموعتين المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث طالبات المرحلة الثانية والبالغ عددهم (50) طالبة وهم شعبي وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) طالبة من شعبة واحدة وهم يشكلون نسبة (40%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) طالبات وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	القياس والتقييم	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف	
1	الوزن/ كغم	55.32	1.56	2.819	55.41	1.66	2.995	0.118
2	الطول/ سم	157.58	2.589	1.642	157.89	2.889	1.829	0.239
3	مهارة الدرجة الأمامية المنكورة/ درجة	4.789	0.274	5.721	4.869	0.284	5.832	0.61
4	مهارة الوقوف على الرأس/ درجة	4.553	0.271	5.952	4.745	0.345	7.27	1.315
5	مهارة الميزان الأمامي/ درجة	4.231	0.362	8.555	4.298	0.236	5.49	0.465

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724



2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية .

-الملاحظة العلمية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعة توقيت.

-بساط جمناستك.

- ميزان طبي.

- شريط قياس طول 2متر .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

اعتمد الباحث على مناهج مادة الجمناستك والتي تدرس فيها مادة الجمناستك الفني

للطالبات في الجامعات العراقية وتم اختيار الحركات الأرضية الآتية:

1-مهارة الميزان الأمامي.

1-مهارة الدرجة الأمامية المتكورة.

2-مهارة الوقوف على الرأس.

2-4-2 تقويم الأداء الفني : قام الباحث بالاعتماد على الاستمارة المعدة للتقويم من البحوث

السابقة(عقيل يحيى هاشم ،نداء فليح حسن : 2013 : 25) والتي تضم تقسيمات لتقويم

الأداء الفني للمهارات، والتي اعتمدت فيها على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم ، وعلى

وفق أقسام المهارة الثلاث وهي :

1.القسم التحضيري 2. القسم الرئيس 3. القسم الختامي

وكان التقويم من (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة (القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي).

جدول (2)

يبين درجات التقويم النهائية للمهارات

الدرجة النهائية للأقسام المهارات			المهارات	ت
الدرجة	الدرجة	الدرجة		
3	4	3	الدرجة الأمامية المتكورة	1
4	3	3	مهارة الوقوف على الرأس	2
4	3	3	الميزان الأمامي	3

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/11/4 على عينة من نفس الطالبات وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق لتطبيق البرنامج. 2-5-5 التجربة الميدانية:

2-5-2 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2019/11/11 2-5-2 التمرينات التعليمية

قام الباحث بإعداد تمرينات تعليمية على وفق نظرية مخطط الاستدعاء بالجمناستك الفني للطالبات ببساط الحركات الأرضية وبرمجها داخل وحدات تعليمية ضمن دروس مادة الجمناستك للطالبات على وفق شروط هذه النظرية التي تعمل على نقل اثر التعلم من حركة لأخرى مشابهة لها لكي يتم تعليمها بالشكل الصحيح . وتم تطبيق البرنامج خلال درس كامل وبأقسامه الثلاثة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمانية أسابيع ضمن. وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2019/11/12 وانتهى تطبيقه بتاريخ 2020/1/6

2-5-3 الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ 2020/1/7

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية وإيجاد ما يلي:

- 1-الوسط الحسابي
- 2-الانحراف المعياري
- 3-معامل الاختلاف
- 4-اختبار (ت) للعينات المترابطة
- 5-اختبار (ت) للعينات المستقلة
- 6-النسبة المئوية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في التقييم المستخدم

ت	التقييم المستخدم	القبلي		البعدي		الخطأ القياس	قيمة ت المحسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	مهارة الدرجة الأمامية المتكورة/ درجة	4.789	0.274	5.892	0.254	0.336	3.282	معنوي
2	مهارة الوقوف على الرأس/ درجة	4.553	0.271	5.991	0.356	0.357	4.028	معنوي
3	مهارة الميزان الأمامي/ درجة	4.231	0.362	6.742	0.612	0.551	4.557	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) القبلي والبعدي للمجموعة والتجريبية في التقييم المستخدم

ت	التقييم المستخدم	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	مهارة الدرجة الأمامية المتكورة/ درجة	0.284	4.869	0.272	6.758	0.442	4.273	معنوي
2	مهارة الوقوف على الرأس/ درجة	0.345	4.745	0.416	7.861	0.775	4.02	معنوي
3	مهارة الميزان الأمامي/ درجة	0.236	4.298	0.788	8.964	0.997	4.68	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (5)

يوضح قيم (ت) البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التقييم المستخدم

ت	التقييم المستخدم	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	مهارة الدرجة الأمامية المتكورة/ درجة	0.254	5.892	0.272	6.758	6.983	معنوي
2	مهارة الوقوف على الرأس/ درجة	0.356	5.991	0.416	7.861	10.274	معنوي
3	مهارة الميزان الأمامي/ درجة	0.612	6.742	0.788	8.964	6.692	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و(4) تبين وجود فروق معنوية بين التقييم القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في التقييم المستخدم ولصالح التقييم البعدي وهذا يدل على أن المجموعتين قد تحسنت في تعلم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية للنساء ، وهذا دليل على نجاح التمرينات التعليمية المقترحة من قبل الباحث وكذلك التمرينات التقليدية المستخدمة في الدرس وكان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحسنت وتعلمت في إتقان المهارات للانتظام الطلبة في تطبيق الدرس والاستمرار في الوحدات التعليمية على وفق المنهج المعد بالشكل الصحيح إذ يؤكد (سعد محسن : 1996 : 68) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة".



وأى درس جديد على وفق تمارينات هادفة يزيد من رغبة الممارس على التطبيق وتحقيق الهدف التعليمي الموضوع وهذا هو سر النجاح في تمرين او مهارة لوجود الرغبة والدافع ، وهذا ما أكدته (ناهدة عبد زيد : 2011 : 29) "أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها ،فضلا عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم".

إما المجموعة التجريبية فقد تحسنت بصورة أفضل من المجموعة الضابطة وكما في جدول (5) والنتائج عن تأثير تمارينات تعليمية على وفق نظرية مخطط الاستدعاء ، وهذا الأسلوب ناجح في نقل عملية التعلم من الحركات البسيطة إلى الحركات الصعبة والمتشابهة من حيث الأداء إي بمعنى آخر تعطى تمارينات لحركات مشابهة للحركة الرئيسة وعند إتقانه للحركة يؤثر على إتقان الحركة أو المهارة الأصلية وهذا يحقق هدف التمارينات والنظرية الموضوعية إذ يذكرها بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (1984:235) "التمارين عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة".

وهذه التمارينات لها تأثير كبير في إثارة الدافع للتعلم للحركات الصعبة كونه يؤدي الحركات والمهارات بصورة تدريجية وسهلة من قبل التمارينات البسيطة وتؤكد (ناهدة عبد زيد : 2011 : 30) "أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها ،فضلا عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم".

4-الخاتمة

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى أن التمارينات تعليمية على وفق نظرية مخطط الاستدعاء لها أهمية كبير في رفع مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء. وأداء تمارينات مبسطة ومشابهة للمهارات والحركات الرئيسة لها تأثير كبير في تعلم المهارات الأساسية الصعبة على وفق نظرية مخطط الاستدعاء..

المصدر :

- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ،1984.
- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .
- عقيل يحيى هاشم ،نداء فليح حسن . تأثير استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للطالبات: مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 2،مجلد 6، 2013.
- ناهدة عبد زيد الدليمي.مختارات في التعلم الحركي: النجف الاشرف،مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر،2011.
- ناهده عبد زيد الدليمي . أساليب في التعلم الحركي: دار الكتب العلمية ، لبنان ، 2009 .

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية للتمرينات المستخدمة)

الوحدة التعليمية: 1

الأسبوع : الأول

هدف الوحدة التعليمية: تعلم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
		تسجيل الحضور - الإحماء العام-الإحماء الخاص.	15 دقيقة	القسم التمهيدي
التنافس داخل المجموعة.		- عمل مربع ناقص ضلع لشرح المهارات الأساسية في الحركات الأرضية.	85 دقيقة	القسم الرئيسي:
التغذية الراجعة داخل المجموعة		-شرح مهارة الدرجة الأمامية للمجموعة الأولى. المتكورة وعمل نموذج لها مع إعطاء صور توضيحية.	35 دقيقة	1-التعليمي
- مبدأ السلامة وجود مساعد ويساط أسفل		-شرح مهارة الوقوف على اليدين للمجموعة المتكورة وعمل نموذج لها مع إعطاء صور توضيحية.		
		-شرح مهارة الميزان وف على اليدين للمجموعة الثالثة. المتكورة وعمل نموذج لها مع إعطاء صور توضيحية.		



النوع	المحتوى	الوقت	القسم الختامي
النوع	1- أداء حركات الدرجة الأمامية على إطار سيارة بحجم مناسبة لطول الطالب مشابه لحركة الدرجة الأمامية 2- أداء حركات المشي والميزان على لوحة خشب توضع فوق كرسيين لغرض رفع الخوف وأداء الحركة بدقة. 3- أداء حركات على العقلة التوقف أولاً ثم الحركة بصورة مائلة على كرسي ثم الوقوف على اليدين مع الاستناد على الحائط القريب من العقلة وبعدها الحركة كاملة	50 دقيقة	القسم الختامي
	تهديته وتنفس وإعطاء واجبات	10دقيقة	

