

تأثير تمارين خاصة في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة في الجمناستك الفني

أ.م.د محمد شهاب احمد¹، أ.م.د رنا عبد الستار جاسم²، ميساء رضا غانم³

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة³

(¹ mohammed19772016@gmail.com, ² basicspor9te@uodiyala.edu.iq, ³ mmaysamaysa@gmail.com)

المستخلص: اشتمل البحث على اربع فصول اذ اشمل الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث اذ تكمن اهمية البحث في اعداد التمارين خاصة في تعلم القلبة الهوائية الامامية المستقيمة، اما مشكلة البحث تكمن مشكلة البحث في الضعف الحاصل في مستوى اداء الاطفال الذي يعود الى قلة التنوع في استخدام اساليب تعليمية جديدة على تبسيط فهم وادراك الاداء الصحيح لمهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك الفني . وهدف البحث اعداد تمارين خاصة في مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك . التعرف على تأثير التمارين الخاصة في مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك اما فرضيات البحث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك ولصالح الاختبارات البعدية وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك .

اما منهج البحث واجراءاته الميدانية فقد استعمل الباحثون المنهج التجريبي، فيما اشتملت عينة البحث على اشبال نادي امانة بغداد الرياضي والبالغ عددهم 8 اطفال موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (4) لكل مجموعة، ولقد استخدمت الوسائل والادوات واجهزة المناسبة للدراسة، في حين تم اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية وبعد ذلك تم اجراء الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث .

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة فقد استنتج الباحثون الى أن هنالك تأثيراً ايجابياً في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك لدى افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)، أن الوحدة التعليمية المقترحة وما يتضمنه من تمارين خاصة اكثر تأثيراً من التمارين المتبع في تطوير مستوى الاطفال . اما التوصيات فقد اشتملت على إدخال التمارين المقترحة ضمن تعليم مرحلة الطفولة لفاعليته في تطوير مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك لديهم وعدم الاقتصار على المنهج الاعتيادية، فضلاً عن ضرورة اتباع الأسس والطرق العلمية عند وضع التمارين الخاصة وعرضها على الخبراء

الكلمات الافتتاحية: تمارين خاصة-مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة-المهارات الأساسية-الجمناستك الفني .

1-المقدمة:

لقد تطورت العملية التعليمية تطوراً واسعاً في عصرنا الحديث، استناداً إلى استعمال أساليب التعلم الحركي المختلفة التي كان لها تأثير واضح ودور بارز في الوصول بالمتعلمين إلى مستوى الأداء الفني الأفضل، وقد بلغت أهميتها في كونها أصبحت أساساً مهماً يعتمد عليه في التخطيط لتعلم المهارات الحركية المختلفة، لذا أصبح من الضروري التخلي عن الأساليب التعليمية القائمة على اكتساب المهارات الحركية بشكل روتيني أو نمطي والتوجه نحو تطوير القدرات الخاصة بتعلم تلك المهارات، ولكي تتجسّد عملية التعلم الحركي ومساعدة المتعلمين في إظهار ما لديهم من طاقات حيوية كي نستطيع صقلها وتطويرها حتى لا يتم فقدها بمرور الزمن فيحتاج المتعلمون إلى معرفة الكثير لاكتشاف ما يحيط بهم لإثبات قدراتهم البدنية والحركية والعقلية لمستوى الأداء الأفضل.

لو نظرنا إلى حركات لاعب الجمناستك ذوات الأداء الفني المتكامل الجيد نجدها تؤدي بسرعة كبيرة وانسيابية وتعبر عن الثقة العالية التي يتمتع بها اللاعب وقد تبدو أنها سهلة لا تكلف عناء يذكر ويطلق عليها السهل الممتنع (10: 1996، 20)، فالمشاهدة لهذه الحركات ذوات المستوى العالي من الأداء قد يصعب عليه تقدير ما بذل من جهد وتدريب حتى خرجت المهارة بهذا الشكل ووصلت باللاعب إلى الية الأداء.

تتميز لعبة الجمناستك الفني بالتنوع واحتوائها على كم هائل من المهارات التي تتحدد من خلال الخصائص الفنية التي تؤدي عليه هذه المهارات التي تكون متميزة في أدائها الفني ومختلفة من مهارة إلى أخرى على الجهاز الواحد والأجهزة فيما بينها.

مشكلة البحث:

يعتمد مستوى الأداء الفني في الجمناستك على العديد من العوامل المهمة منها الأسلوب أو الطريقة المتبعة في التعليم ومستوى المتعلمين، ومن خلال خبرة الباحثين ومتابعيها لكونها من المهتمين بلعبة الجمناستك الفني فقد لاحظت الضعف الحاصل في مستوى أداء اللاعبين الذي يعود إلى قلة التنوع في استخدام أساليب تعليمية جديدة على تبسيط فهم وإدراك الأداء الصحيح لمهارات الجمناستك الفني في وصف الحركة، لذا أعدت الباحثون التمارين تتميز بخصائص ونوعية الحركة

والوسائل التعليمية التي تستطيع من خلالها تحسين نوعية التعليم والابتعاد عن أساليب التلقين المملة، إذ ركزت على تطوير مهارة القلب الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك.

أهداف البحث:

-اعداد تمارينات خاصة في تعلم مهارة القلب الهوائية الامامية المستقيمة في الجمناستك الفني .

-التعرف على تأثير تمارينات خاصة في تعلم مهارة القلب الهوائية الامامية المستقيمة في الجمناستك الفني لدى افراد عينة البحث.

فرضيات البحث:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة لدى افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة القلب الهوائية الامامية المستقيمة في الجمناستك الفني لدى افراد عينة البحث ولصالح نتائج الاختبارات البعدية .

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في تعلم مهارة القلب الهوائية الامامية المستقيمة في الجمناستك الفني لدى افراد لمجموعتي (التجريبية والضابطة) ولصالح نتائج افراد المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: فريق اشبال نادي امانة بغداد ونادي الجيش

المجال الزمني: 2021/3/7 الى 2021/6/6

المجال المكاني: بغداد/ نادي امانة بغداد الرياضي/ قاعة الجمناستك

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

يجب على الباحث اختيار التمارين المناسبة لإجراء البحث وان طبيعة المشكلة وطريقة تحديدها وأهدافها تتطلب استخدام المنهج التجريبي وهو احد المناهج التي تهدف الى احداث تغيير مقصود ومضبوط لحدث ما وملاحظة التغيرات المرافقة لهذا الحدث وتفسيرها وقد اعتمدت الباحثون تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي كونها انسب لحل المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

ان الاهداف التي يضعها الباحثون لبحثه والاجراءات التي سيتبعها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها. وعلى الباحث ان يختار عينة بحثه التي تكون

جدول (2) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	Sig	T قيمة المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم احصائية متغيرات البحث
			ع±	من	ع±	من		
غير معنوي	.717	.381	.3201	2.275	.330	2.362	درجة	القلبة الهوائية الامامية المستقيمة

كما يبين الجدول (2) تكافؤ عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في نتائج اختبار القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجناساتك إذ ظهرت النتائج غير معنوي.

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات: ان ادوات

البحث هي الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات، البيانات، عينات، اجهزة "9: 1988، (173)، (المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات، استبانة استطلاع اراء الخبراء حول التمارين، استمارة استبيان اراء المحكمين).

2-3-1 الاجهزة والادوات: (ميزان طبي لقياس الوزن، آلة تصوير مع ملحقاتها عدد (1)، اقراص CD، شريط لاصق، صافرة عدد (2)، شريط لقياس الطول، ساعة توقيت).

2-4 تحديد المتغيرات المبحوثة وترشيح اختباراتها المناسبة:

2-4-1 تحديد المتغيرات المبحوثة:

لقد تم اعتماد مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة في الجناساتك الفني كمتغير بحثي على وفق خبرة السادة الخبراء والمختصين.

2-4-2 ترشيح الاختبار المناسبة للمتغير المبحوث:

-اختبار القلبة الهوائية الامامية مستقيمة (2): (2019، 85):

-اخذ عدة خطوات من الجري، ثم عمل وثبة ثم الدفع والذراعان عموديان .

-يرتفع الجسم بانثناء خفيف جدا .

-امتداد الرجلين للاتجاه الخلفي في الوقت الذي ينتهي فيه الرأس الى الصدر، ثم يتم فتح الذراعان جانبا .

ممثلة تمثيلا حقيقيا لمجتمع الاصل، بمعنى " ان العينة عبارة عن المجتمع الاحصائي الاصلي بكل خصائصه ولكن بصورة مصغرة، وانها تمثيل للمجتمع الاحصائي الذي سحبته منه " (6: 2003، 16)، لذا اشتملت عينة البحث على اشبال نادي امانة بغداد ونادي الجيش بالجناساتك الفني وتتراوح اعمارهم (7-9) سنة وعددهم (8) لاعبين، وقد اختيروا بالطريقة العمدية، اذ مثلت مجتمع الاصل تمثيلا صادقا . وقد اخذ مجتمع الاصل بأكمله. وقد قسمت العينة بالطريقة العشوائية على مجموعتين تجريبية وضابطة. اذ كان عدد افراد كل مجموعة (4) لاعبين قسموا بطريقة القرعة على مجموعتين .

2-2-1 التجانس: لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في

نتائج التجربة من حيث الفروق في الوزن والطول والعمر عمدت الباحثون الى تجانس عينة البحث فئة الاشبال بواسطة معامل الالتواء وكما موضح في الجدول (3) الذي يظهر تجانس للعينة . نظرا لكون معاملات الالتواء اصغر من (1+) مما يشير الى تجانس عينة البحث وبشكل عام . كما موضح في الجدول.

جدول (1) يبين المعالم الاحصائية لتجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	117.75	118.00	1.488	.477
العمر	سنة	8.38	8.25	.582	.090
الكتلة	كغم	24.13	24.50	1.356	.294

2-2-2 تكافؤ العينة: تستخدم عملية التكافؤ من قبل

الباحثون في البحوث التجريبية للتأكد من ان جميع افراد العينة لهم خط شروع واحد للبدء بتنفيذ التمرينات المعدة المعد اذ قامت الباحثون بتقسيم عينة البحث على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) باعتماد الطريقة العشوائية (القرعة) ولكي يكون تقسيم المجاميع للتأكد من خط شروع مجموعتي البحث، ومن اجل الحفاظ على الموضوعية العلمية اجريت عملية التكافؤ كما مبين في الجدول.

احكام الاختبارات قلت موضوعيتها، وكلما لا تتأثر الذاتية بالأحكام زادت قيمتها الموضوعية (8: 1993، 225). من صفات الاختبار الجيد ان يكون موضوعياً في قياس ما اعد لقياسه إذ أن "الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين" (5: 1987، 329). ولقد قام الباحثون باستخراج القيمة الموضوعية للاختبارات عن طريق حساب درجتين اثنتين من المحكمين بالاختبارات ومعالجتها عن طريق قانون الارتباط البسيط (بيرسون) وتم استخراج موضوعية درجات القياس لدرجتين مختلفتين ولقياسين مختلفين.

2-6 الاجراءات الميدانية للبحث:

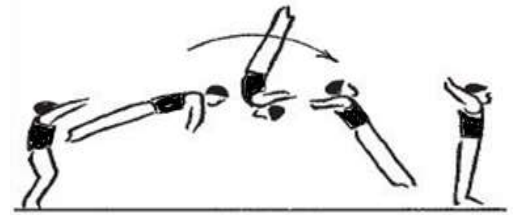
2-6-1 التجربة الاستطلاعية: لغرض التعرف على الصعوبات التي تظهر في اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، قامت الباحثون بإجراء تجارب استطلاعية متعددة من اجل الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها، اذ ان التجربة استطلاعية هي " دراسة اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بالبحث بهدف اختبار اساليب البحث وادواته " (4: 1984، 79).

2-6-1-1 التجربة الاستطلاعية الاولى: أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الاحد المصادف 2021/3/7 في تمام الساعة الرابعة مساء في نادي امانة بغداد الرياضي على الاختبارات المستخدمة في البحث وكان الغرض منها هو:

- 1- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- 2- معرفة السليبيات والمعوقات التي تواجه الباحثون وتجاوزها خلال تطبيق التجربة الرئيسية .
- 3- التعرف على طريقة الحصول على المعلومات وتدوينها وتهيئة الاستثمارات الملائمة لها.
- 4- تحديد الصعوبات التي تواجه الاطفال عند الاختبار .

2-6-1-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: اجريت التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاحد المصادف 2021/3/7 في تمام الساعة الرابعة مساء في نادي امانة بغداد على نفس العدد والعينة في التجربة الاستطلاعية الاولى وهذه التجربة الخاصة بالتمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية التي وضعتها الباحثون . وكان الغرض منها هو:

- الدوران حول محور الكتفين داخل نفس الوضع، ويبقى الرأس منتثني على الصدر بينما تستمر الرجلان في الامتداد المجبر، ويوجه النظر على المنطقة البطنية .
- ملامسة خفيفة من الرجلين .
- الوصول لوضع الوقوف المستقيم كما في الشكل (1).



شكل (1) يوضح مهارة القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة

2-5 الأسس العلمية للاختبارات: ان الغاية من اجراء الاختبارات ماهي الا وسيلة تساعدنا على تقويم الاداء و الحصول على نتائج حقيقية تمكن الباحثون من اصدار احكام على اساسها ثم اتخاذ القرارات المناسبة ويجب ان تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية . لذلك قامت الباحثون بإيجاد الأسس العلمية للاختبارات المختارة وكما يأتي:

2-5-1 صدق الاختبارات: يعرف بأنه " الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه " (3: 2001، 64) بمعنى ان الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي وضع لقياسها ولا يقيس شيئاً اخر بدلاً منها أو زيادة عليها (1: 2000، 287).

2-5-2 ثبات الاختبارات: الثبات يعني انه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فانه يعطي النتائج نفسها ونتائج متقاربة ويعني أيضاً اتساق نتائج الاختبار مع نفسها لو كررت مرة أو مرات عدة أخرى (7: 1999، 70)، فقد استخدمت الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، اذ تم تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد بتاريخ 2021/3/7 وتم اعادة الاختبارات نفسها بعد مرور سبعة ايام في يوم الاحد بتاريخ 2021/3/14 إذ اثبتت نتائج الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

2-5-3 موضوعية الاختبار: تعد الموضوعية واحد من الشروط المهمة الواجب توافرها في اي اختبار وتعني "عدم تأثر الاحكام الذاتية من المجرب او ان تتوافر الموضوعية دون تحيز والتدخل الذاتي من قبل المجرب فكلما زادت درجة الذاتية على

2- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (3) وحدة فيكون لدينا (24) وحدة تعليمية .

3- زمن الوحدة التعليمية الخاصة بالمنهاج المعد من قبل الباحثة (40) دقيقة مقسمة الى:

أ-الفعاليات التنشيطية (120 دقيقة) بواقع (5 دقائق) لكل وحدة تعليمية .

ب-الفعاليات الرئيسية (720 دقيقة) بواقع (30 دقيقة) لكل وحدة تعليمية .

ج-الفعاليات الختامية (120 دقيقة) بواقع (5 دقائق) لكل وحدة تعليمية .

4- واستمر تطبيق المنهج للمدة من 2021/4/4 ولغاية 2021/6/3.

2-6-4 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء البرنامج التعليمي بتاريخ 2021/6/3 والذي استغرق (8) أسبوع ولغرض تحديد المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث (التجريبية والضابطة) اجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، في يوم الاحد 2021/6/6 في تمام الساعة الرابعة عصرا في قاعة الجمناسك لنادي امانة بغداد الرياضي، واتبعت الشروط والاجراءات نفسها من حيث المكان والزمان والادوات التي اتبعت في الاختبارات القبلية من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات .

2-7-7 تقييم الاداء: بعد اجراء الاختبارات المهارية القبلية والبعدية وتصويرها فيديوياً ثم عرضها على (4) مقومين من الخبراء وذوي الاختصاص لتقييم اداء الحركات للاختبارات القبلية والبعدية للمهارات وللمجموعتين التجريبية والضابطة وباستخدام استمارة تقييم خاصة وعلى وفق الاداء ويتم تقييم عن طريق الدرجات للمهارة المختارة وحددت درجة التقييم بمدى من (0-10) درجات للمهارة. ولغرض الدقة في التقييم لم يعتمد على المشاهدة المباشرة وانما من خلال تقييم الاداء المسجل في التصوير الفيديوي. كما قامت الباحثة باستبعاد أعلى درجة وأقل درجة واعتماد الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات الحكام. درجة اللاعب = متوسط الدرجتين الوسطيتين/2.

2-8 الوسائل الإحصائية: تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام المنهج الجاهز (SPSS)

1- معرفة مدى سلامة الاجهزة والادوات التي تستخدم في البحث.

2- التعرف على امكانية الفريق .

3- ملائمة المكان وكفايته في اجراء التجربة الرئيسية.

4- معرفة الوقت المستغرق للتمرينات.

2-6-2 الاختبارات القبلية: قام الباحثون بإجراء اختبار لمهارة القبلية لهوائية الامامية المستقيمة بالجمناسك على افراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في تمام الساعة الرابعة عصرا من يوم الاحد الموافق 2021/4/1 في قاعة الجمناسك في نادي امانة بغداد الرياضي وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات مثل المكان والزمان والادوات وعملية تنفيذ الاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية، إذ قام بتصوير تلك الاختبارات بغية عرضها على الخبراء والمختصين لتحديد مستوى افراد العينة المراد قياسها وتقييم ادائهم من خلال المقارنة مع الاختبارات البعدية بعد تطبيق المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثون.

2-6-3 المنهج التعليمي: من اجل تحقيق الاهداف الرئيسية للبحث تم اعداد التمرينات الخاصة لأفراد العينة بالشكل المطلوب بعد الاستفادة من نتائج التجربة الاستطلاعية وتوفر اهم المستلزمات اللازمة في تطبيق التمرينات الخاصة تم تطبيق المنهج المقترح قيد البحث إذ اشتمل على تمرينات لمهارة القبلية الهوائية الامامية المستقيمة مما كان له تأثير إيجابيا على مستوى الاداء. وقد راع الباحثون ذلك في اختيار الأنشطة الحركية التي تنمي المهارات . بدء تطبيق المنهج التعليمي يوم الاحد الموافق 2021/4/4 على العينة وقد تضمن (24) وحدة تعليمية وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع الاحد والثلاثاء والخميس وزمن الوحدة التعليمية الكلي (40) دقيقة للوحدة التعليمية تتضمن ثلاث اقسام وهي (5) دقائق احماء قبل البدء بالوحدة التعليمية لتهيئة اجهزة الجسم و(30) دقيقة القسم الرئيسي و(5) دقائق بعد الانتهاء من الوحدة التعليمية لغرض التهدئة والاسترخاء لاستعادة أجهزة الجسم الى وضعها الطبيعي، وفيما يأتي التوزيع الزمني للمنهج المقترح:

1- عدد الاسبوع (8).

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة دلالة الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

نوع المتغيرات البحث	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الدلالة
القلبية الهوائية الامامية المستقيمة	درجة	3.075	.330	18.614	.000	معنوي

عند درجة الحرية (8) $2 - 6$.

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$.

4-3 مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج التي حصل عليها من الجدول (8) للاختبار القلبية الهوائية الامامية المستقيمة القلبية والبعدية، إذ أظهرت من خلال قيمة (sig) المحسوبة والجدولية للمتغيرات وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين، وهذا يدل على إن تطورا ذا دلالة معنوية قد حدث على الرغم من اختلاف المنهجين (التمرينات الخاصة لتطوير القلبية الهوائية الامامية المستقيمة) للمجموعة التجريبية الذي أعد من قبل الباحثون، والمنهج التقليدي المعتمد (للمجموعة الضابطة). ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى عوامل متعددة منها التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية الى فاعلية التمرينات الخاصة والمشابه للأداء الفني للمهارة، وإن هذا التطور يعود كذلك الى كيفية وضع التمرينات الخاصة التي بنيت على أسس علمية صحيحة مع التشاور مع المشرفين.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث الضابطة في الاختبارين القلبي والبعدى لمتغيرات البحث

جدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القلبي والبعدى في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	Sig	T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم احصائية متغيرات البحث
			ع±	س	ع±	س		
القلبية الهوائية الامامية المستقيمة	.008	3.877	.4500	5.350	.4780	6.625	درجة	القلبية الهوائية الامامية المستقيمة

عند درجة الحرية 4 - 1 = 3 .

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث التجريبية في الاختبارين القلبي والبعدى لمتغيرات البحث

المتغيرات البحث		الاختبار القلبي		الاختبار البعدى	
المعالم احصائية	وحدة القياس	ع±	س	ع±	س
القلبية الهوائية الامامية المستقيمة	درجة	.330	2.362	6.625	.478

جدول (7) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القلبي والبعدى في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	المعالم الاحصائية متغيرات البحث
معنوي	.002	10.637	.801	4.262	درجة	القلبية الهوائية الامامية المستقيمة

عند درجة الحرية 4 - 1 = 3 .

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$.

- [9] وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص173.
- [10] يوسف الشيخ؛ ريس الصادق؛ فسيولوجيا الرياضة والتدريب: (الإسكندرية، نبع الفكر للنشر، 1996) ص20.

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي اظهرتها الدراسة استنتج الباحثون التالي:

1-هناك تأثيراً ايجابياً في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة لدى افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) نتيجة استخدام التمرينات الحركية.

2-اظهرت النتائج هناك فاعلية باستخدام التمرينات الخاصة لتطوير مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة (المنهج التعليمي المقترح) اكثر منه باستخدام المنهج التقليدي المتبع من قبل المدربين، بسبب احتوى المنهج المقترح على مفردات تتضمن تمرينات حركية مما اسهمت بتطوير افراد المجموعة التجريبية بمهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك.

على وفق النتائج التي توصلت لها الدراسة يوصي الباحثون بالتالي:

- 1-إدخال المنهج المقترح ضمن تعليم مرحلة الطفولة لفاعليته في تطوير مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك لديهم وعدم الاقتصار على المنهج الاعتيادي.
- 2-ضرورة أتباع الأسس والطرائق العلمية عند وضع التمرينات الخاصة وعرضها على الخبراء.

المصادر:

- [1] سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (الاردن، عمان، دار المسيرة، 2000) ص287.
- [2] سراء حسن كويش؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية لعضلات الرجلين والمؤشرات الوظيفية وأداء القلبيات الهوائية على بساط الحركات الأرضية لدى لاعبي الجمناستك الفني للناشئين: (كلية التربية البدنية علوم الرياضة/جامعة ذي قار، 2019)، ص 85.
- [3] ليلي السيد فرحان؛ القياس المعرفي الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001) ص64.
- [4] مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ج1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984) ص 79.
- [5] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية: ج2، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987) ص329.
- [6] محمد نصر الدين رضوان؛ الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة، القاهرة دار الفكر العربي، 2003، ص 16.
- [7] مروان عبد المجيد ابراهيم؛ الاسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1: (الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999) ص70.
- [8] وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993)، ص225.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح نموذج من الوحدة التعليمية

الأسبوع: الاول

المكان: نادي امانة بغداد الرياضي (قاعة الجمناسك)

الوحدة التعليمية: (1) (2) (3)

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: اشبال (7-9) سنة

اليوم والتاريخ: 2021/4/11

هدف تربوي: اكتساب التلامذة الثقة بالنفس

زمن الوحدة: (2:30 ساعة)

هدف الوحدة: (تعليم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة

الأدوات المستخدمة: (مصاطب، صندوق، ابسطة)

الملاحظات	التمرين أو النشاط	ت	أقسام الوحدة التعليمية
تأكيد على الالتزام على تسلسل الادوار تأكيد على أداء التمارين بشكل جيد وتصحيح الاخطاء التي تحدث	مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم	1	الفعاليات التنشيطية (5 دقائق)
	الوقوف المواجه لثلاث مصاطب المسافة بينهما (50)سم القفز من فوقهما وفي النهاية عمل قفزة للأعلى ما يمكن.	2	القسم الرئيس (30) د
	الركض للأمام ثلاث خطوات على خط مستقيم بعرض (5)سم ثم القفز للأعلى باستقامة الجسم ورفع الذراعين للأعلى على بساط الحركات الأرضية. الوقوف ، رفع احد الرجلين اماما عاليا على قدر الامكان ،الظهر مواجهة لقطعة صندوق يقوم المتعلم بثني الجذع.	3	القسم الختامي (5 دقائق)
	اعطاء تمارين ارتخاء وتهنئة عامة للجسم		