

تأثير تمارين خاصة وفق منهج تعليمي بتنقيط القدمين في تطوير بعض مهارات الجمناستك بأعمار 8-9 سنة

م.م أيمن حسين عبد الكريم¹

وزارة التربية/المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي¹

(¹ Emanhassan5691@yahoo.com)

المستخلص: أن التطور الكبير في جميع مرافق الحياة ومنها الرياضة وما وصلت إليه من تقدم مما دفع الخبراء والباحثين لاستخدام أساليب التدريب الجديدة والحديثة ومنها أساليب التنقيط وخاصة القدمين وفق استخدام تمارين خاصة في تطوير مهارات الجمناستك وحركاته المتعددة، لذلك تناول البحث استخدام تمارين خاصة بتنقيط القدمين إذ تمثلت مشكلة البحث في اختلال التوازن لدى اللاعبين بأداء مهارات الجمناستك الميزان الأمامي وأداء الدرجة المكورة والوقوف على اليدين في أثناء أداء المهارات الحركية، وتمثل هذه المشكلة عقبة صعبة أمام الحصول على النقاط وكان الغرض من البحث إعداد تمارين خاصة باستخدام تنقيط القدمين والتعرف على تأثيرها في تطوير التوازن للاعبين أثناء أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة، إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت عينة البحث مكونة من 18 لاعباً تم تقسيمهم مناصفة إلى مجموعتين بالقرعة تجريبية وضابطة، استمر تطبيق التمارين (8 أسابيع) بواقع (2) وحدات تدريبية أسبوعياً (الأحد والأربعاء)، واشتملت التدريبات على تمارين منهج تعليمي على أداء الميزان الأمامي والدرجة المكورة والوقوف على اليدين باستعمال الأثقال الرملية وبرادة الحديد، وأظهرت النتائج وجود تطور في عملية التوازن لأداء الحركات قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث وأوصت الباحثة بضرورة اعتماد تدريبات التنقيط في المناهج التدريبية الخاصة بلعبة الجمناستك لزيادة القوة وزيادة التوازن لعمليات الأداء للمهارات الأساسية قيد الدراسة لأفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: التمارين الخاصة - تنقيط القدمين - جمناستك.

الجناساتك لأفراد العينة.

هدف البحث

1- إعداد تمارين خاصة بتنشيط القدمين في تطوير مهارات الجناساتك قيد الدراسة.

2- أثر هذه التمارين وفق البرامج تطوير المهارات قيد الدراسة لأفراد العينة.

فرض البحث

1- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية من الاختبارات القبلية والبعدية بالمتغيرات لمهارة الجناساتك لأفراد العينة.

مجالات البحث

المجال البشري: لاعبو الاتحاد العراقي للجمباز من المبتدئين بأعمار (8-9) سنة

المجال الزمني: لفترة من 2023/3/10 ولغاية 2023/4/18

المجال المكاني: القاعة الداخلية للاتحاد العراقي للجناساتك/ وزارة الشباب والرياضة.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً

لملائمة طبيعة البحث، إذ تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين ذات الاختبار (القبلي والبعدي)، مجموعة تجريبية استخدمت برنامج تعليمي للتنشيط للقدمين، وأخرى ضابطة استخدمت الطريقة التقليدية بدون استخدام التنشيط بتعليم مهارات الجناساتك.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من

لاعبي اتحاد الجناساتك العراقي بأعمار (8-9) سنة مبتدئين وعددهم (14) لاعباً تم استبعاد (2) للتجربة الاستطلاعية، أما (12) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين (6) لكل مجموعة (ضابطة وتجريبية) إذ تم التجانس جدول (1).

الجدول (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين على متغيرات (العمر والطول والوزن)

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (T)	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س		
العمر	8,41	0,17	8,61	0,20	1,09	0,29
الطول	121,84	6,64	121,07	10,20	0,212	0,76
الوزن	44,3	5,41	43,62	1,54	0,212	0,84

يتضح من الجدول (1) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في متغيرات العمر

1- المقدمة:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي . إذ أنطلق بخطوات واسعة في مختلف الألعاب الرياضية وهذا يشير إلى مدى اهتمام المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية والتعليمية ولعبة الجناساتك واحدة من الألعاب الرياضية المتميزة التي حصدت باهتمام الأمم لأنها من الألعاب التي وصل فيها الأداء حد الإبداع والابتكار، وأيضاً تعمل على تنمية الخصائص البدنية والمهارية وتنمية القدرات الحركية كالتوازن واستخدام أدوات التنشيط وفق تمارين خاصة لأداء مهارات الجناساتك لأفراد العينة.

تعد الحركات الأرضية بالجناساتك أساساً لمعظم الحركات على بقية الأجهزة . إذ يرتبط تعلمها بتعلم الأوضاع الأساسية الابتدائية لكونها أساس تعلم هذه الحركات وتعلمها وإتقانها في الوقت المناسب . فقرة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية من المهارات التي تحتاج إلى توافق وقوة خاصة بين أجزاء الجسم وترابط حركي هي عبارة عن دوران الجسم دورة كاملة حول المحور العرضي لأداء مهارات والتي منها التوازن الأمامي والدرجة الأمامية والوقوف على اليدين، وكذلك تحتاج إلى قدرة انفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، إذ تكمن أهمية البحث معرفة أثر استخدام التنشيط لتطوير القوة وأداء المهارات الأساسية وفق الحركات الأرضية عند لاعبي المركز التخصصي بالجناساتك وزارة الشباب والرياضة الاتحاد العراقي للجناساتك.

مشكلة البحث:

أن دور القدرات البدنية والحركية وفق أسلوب التنشيط للتمارين الخاصة له أهمية في الألعاب الرياضية ومنها رياضة الجناساتك، إن الحركات الأرضية من المهارات الأساسية والمنهجية لدى المبتدئين في مركز اتحاد الجناساتك العراقي، فضلاً عما تمثله هذه من الحركات التمهيدية لحركات ربط أخرى للحركات الجديدة في الجناساتك. ومن خلال ملاحظة الباحثة وجد أن هناك ضعف في القدرات البدنية والمهارية بعدم تنشيط القدمين لزيادة القوة الخاصة ولأداء المهارات لأفراد العينة والتي منها التوازن والدرجة والوقوف على اليدين والأداء للمهارات على بساط الحركات الأرضية بالجناساتك . لذا ارتأت الباحثة معرفة أثر استخدام تمارين خاصة بالتنشيط للقدمين في مهارات

لمعرفة المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء البحث، والتعرف على مدى مناسبة التمرينات الخاصة ومدى كفاية الوقت المناسب لإجراء تنفيذ الوحدات التدريبية لأفراد العينة.

2-4-2 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المصادر والمراجع العملية والمجلات والدوريات ذات الصلة في رياضة الجمناسك، وجدت العديد من نماذج الاختبارات التي تقيس الأداء المهاري لمهارات الجمناسك التي تعكس مستوى التدريب والتعلم، وقد قامت الباحثة باختيار نماذج منها واستشارة أصحاب الاختصاص ينظر الملحق (1)، ثم قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات عليها وبما يتلائم مع عينة البحث ويتناسب مع قدرات اللاعبين، ولمزيد من الحرص في تنفيذ إجراءات البحث وأتباعا لخطوات البحث العلمي في ذلك، فقد قامت الباحثة بإجراء تجربتها على أفراد التجربة الاستطلاعية، وأجريت لها المعاملات العلمية الصدق والثبات.

2-5 الاختبارات القبلية: قامت الباحثة بإجراء الاختبارات

القبلية يوم 2023/3/12 لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية التي تم على أساسها حساب التكافؤ بين المجموعتين، وذلك قبل البدء بالمنهج التعليمي الفعلي للتمرينات بالثقل والاقتران، وذلك بعرض أداء نموذج لمهارات الجمناسك ليتمكن اللاعبين من الأداء بما يحتويه من:

-**الاختبارات المهارية:** اختبار مهارة الميزان الأمامي، اختبار مهارة الدرجة الأمامية المكورة، اختبار مهارة الوقوف على اليدين.

2-6 المنهج التعليمي: أعدت الباحثة برنامجا للتمرينات

الخاصة بالتنقل خاصاً وذلك على وفق الإمكانيات المتوفرة في المركز ومستوى أفراد العينة، مستندين في ذلك على نتائج التجربة الاستطلاعية، اعتمد البرنامج التعليمي للتمرينات الخاصة على الأسس التعليمية والعلمية، وقد تضمن (6) أسابيع بواقع (18) وحدة تعليمية، في كل أسبوع (3) وحدات تعليمية لتعليم مهارات الجمناسك قيد الدراسة وتم الاعتماد على المراجع التالية: (دليل المعلم، 2012)، (المطارنة ورحاحلة، 2015)،

والوزن والطول وباستعراض قيم ت المحسوبة. نجد أنها كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بين المجموعتين مما يدل على تكافؤهما في متغيرات (العمر والطول والوزن).

الجدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في مهارات الجمناسك في القياس القبلي

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (ت) المحسوبة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س		
الميزان الأمامي	3,63	0,38	3,60	0,36	0,188	0,86
الدرجة الأمامية المكورة	2,27	0,07	2,27	0,07	0,157	0,88
الوقوف على اليدين	2,05	2,08	2,04	2,08	0,818	0,43

يتضح من الجدول (3) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين على مهارات الجمناسك في الاختبار القبلي وبقيم (ت) المحسوبة. نجد أنها كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه المهارات بين المجموعتين مما يدل على تكافؤهما في متغيرات قيد الدراسة.

2-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

(المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

(اختبارات تقييم مهارات الجمناسك لأفراد العينة، استمارة تسجيل الاختبارات المهارية، الملعب للقاعات الداخلية لمركز اتحاد الجمناسك العراقي/وزارة الشباب والرياضة، فرشاة جمناسك عدد (10)، ميزان طبي لقياس الوزن كغم، جهاز (الرساستير) لقياس الطول).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء

التجربة الاستطلاعية 2023/3/11 على عينة من خارج عينة البحث بلغت (2) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية، وكان الهدف من التجربة التعرف على مدى ملائمة الإجراءات المتخذة لتنفيذ البحث، وكذلك التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة بالبحث والاختبارات المستخدمة لتقييم مستوى الأداء المهاري للجمناسك لأفراد العينة، فضلاً عن

الإتقان والأثران مهارات الجمناستك والجدول (3) يوضح ذلك:
الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)
المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات الجمناستك لأفراد
المجموعة التجريبية

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت)	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
الميزان الأمامي	0,38	6,73	0,67	17,577	0,00	
الدرجة الأمامية المكورة	0,07	6,22	1,02	15,241	0,00	
الوقوف على اليدين	0,08	6,35	0,88	19,581	0,00	

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq a$) ودرجات حرية (14) هي
(2.042)

يظهر من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند
مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) بين الاختبارين القبلي والبعدي في
المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، إذ كانت
المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي أفضل لجميع مهارات
الجمناستك والمتمثلة (مهارة الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية
المكورة، الوقوف على اليدين). مما يدل على أثر التمرينات
الخاصة للثقل إتقان والتوازن في تعلم مهارات الجمناستك
للاعبين المجموعة التجريبية.

3- 2 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق
ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة على تعلم بعض مهارات الجمناستك لأفراد العينة.
نتائج اختبار (T-test) بين الاختبارين القبلي والبعدي في
مهارات الجمناستك والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)
المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات الجمناستك لأفراد
المجموعة الضابطة

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت)	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
الميزان الأمامي	0,36	6,73	0,67	18,322	0,00	
الدرجة الأمامية المكورة	0,07	6,89	0,50	19,588	0,00	
الوقوف على اليدين	0,08	6,59	0,59	22,749	0,00	

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq a$) ودرجات حرية (14) هي
(2.042)

يظهر من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند
مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) بين الاختبارين القبلي والبعدي في
المجموعة الضابطة على مهارات الجمناستك والمتمثلة (مهارة
الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الوقوف على
اليدين). وهذا يدل على وجود أثر في رفع المستوى المهاري في

(عبد الحق، 2003)، (الرحال، 2005)، (خصاونة، 1998)).
مع مراعاة أن تتناسب الوحدات التعليمية مع مستوى العينة وأن
يكون موازي للمناهج المستخدمة في الاتحاد العراقي للجمناستك
وبمعدل (45) دقيقة للوحدة الواحدة وتم تقسيم الوحدات إلى
أجزاء ثلاثة وهي: الجزء التمهيدي وأعطى زمن قدره (10)
دقائق، والجزء الرئيسي بزمن قدره (30) دقيقة، والجزء الختامي
(5) دقائق.

-تنفيذ المنهج التعليمي: وقد اتفقت كلا المجموعتين بالجزء
التمهيدي والجزء الختامي واختلفتا بالجزء الرئيس وتم على النحو
الآتي:

المجموعة الضابطة: تم تقسيم الجزء الرئيس من شرح المهارة
من قبل المدرب وأداء نموذج من المدرب ثم تنتقل المجموعة
لتطبيق المهارة مع تصحيح الأخطاء من قبل المدرب.

المجموعة التجريبية: تم تقسيم الجزء الرئيس من شرح المهارة
من قبل المدرب وأداء نموذج ثم تبدأ المجموعة بأداء المهارة
بأسلوب العد الإيقاعي لأداء المهارات قيد الدراسة.

2- 7 الاختبارات البعدية: أجرت الباحثة الاختبارات البعدية
لعينة البحث يوم 2023/4/18 وللمجموعتين وبنفس الطريقة
التي تم إتباعها في الاختبارات القبليّة، حرصاً على إيجاد نفس
ظروف الاختبارات القبليّة ومتطلباتها جميعها عند إجراء
الاختبارات البعدية.

2- 8 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الوسائل
الإحصائية ضمن برنامج الرزم الإحصائية (spss) على عينة
البحث التالية: (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية،
اختبار (T-test)).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

فيما يلي عرض ومناقشة النتائج مرتبة على وفق فرضيات
البحث:

3- 1 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد فروق
ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للتمرينات
الخاصة للثقل على تعلم بعض مهارات الجمناستك ولصالح
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية من أفراد العينة.
نتائج اختبار (T-test) بين الاختبارين القبلي والبعدي في

والحماس والرغبة في أداء العمل وإعطاء النفس راحة تبعث على تنظيم الحركة بشكل أسهل وأسرع، فضلاً عن ذلك خصوصية لعبة الجمناستك الجمالية التي تتطلب حركات انسيابية رشيقة. وتتفق نتائج هذه البحث مع دراسة (عبد الحق، 2003) التي أظهرت نتائجها لوجود أثر الإيقاع الموسيقي على تعلم مهارات الجمناستك، واتفقت مع دراسة (الخصاونة، 1998) ودراسة (طاهر، 1991) ودراسة (حسنين، 1991) ودراسة (العازي، 1990) التي أظهرت نتائجها الى وجود أثر للإيقاع الحركي في تعلم مهارات الجمناستك.

وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على تعلم بعض مهارات الجمناستك.

يتضح من خلال نتائج البحث في الجدول (4) وجود فروق دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، إذ كانت المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي أفضل لجميع مهارات الجمناستك المتمثلة (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين). مما يدل إلى وجود أثر لاستخدام الأسلوب التقليدي المتبع في رفع المستوى المهاري في بعض المهارات المختارة في الجمناستك ويرجع ذلك الى الالتزام بجميع تعليمات قرارات المدرب بتطبيق المنهج للوحدات التعليمية من تطبيق الأداء وتنفيذ التعليمات الذي كان له أثر واضح في تعلم مهارات الجمناستك، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (عبد الحق، 2003)، التي أظهرت نتائجها إلى وجود أثر لاستخدام الأسلوب التقليدي المتبع في تعلم مهارات الجمناستك ودراسة (الخصاونة، 1998) التي أظهرت نتائجها الى فاعلية الأسلوب التقليدي المتبع في تعلم مهارات الجمناستك.

وبذلك أيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على تعلم بعض مهارات الجمناستك ولصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من خلال نتائج البحث في الجدول (5) وجود فروق دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالنسبة لجميع متغيرات البحث في مهارات الجمناستك المتمثلة في (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة،

بعض المهارات المختارة في الجمناستك لدى لاعبي المجموعة الضابطة.

3-3 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد فروق

ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على تعلم بعض مهارات الجمناستك ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات الجمناستك في القياس البعدي

المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
الميزان الأمامي	6,73	0,67	6,73	0,67	3,164	0,005
الدرجة الأمامية المكورة	6,22	1,02	6,89	0,50	2,966	0,007
الوقوف على اليدين	6,35	0,88	6,59	0,59	2,899	0,008

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة ($0.05 > a$) ودرجات حرية (14) هي (2.042)

يظهر من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 > a$) في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالمسبة لجميع متغيرات البحث (مهارة الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين). وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية إذ كانت جميع الاختبارات أفضل منها لدى المجموعة الضابطة.

3-4 مناقشة النتائج:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للتمرينات الخاصة بالثقل لتطویر في تعلم بعض مهارات الجمناستك ولصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تم تعليمها ببرنامج التمرينات الخاصة لتثقیل القدمين ولصالح الاختبار البعدي حيث كانت المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي أفضل لجميع مهارات الجمناستك المتمثلة (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين). مما يدل على أثر البرنامج التعليمي للتمرينات الخاصة للتثقیل في تطویر التوازن في مستوى تعلم مهارات الجمناستك والذي يعود إلى الإيقاع الذي كان له أثراً إيجابياً ومساعداً على توضيح الحركة وسهولة تطبيقها وأن استخدام الإيقاع أضاف عامل التشويق

المصادر:

- [1] حميد مجيد حميد؛ تدريبات وفق بيانات أجهزة الرصد الذكية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية لمهارة التهديف للاعبين كرة القدم الشباب: (أطروحة دكتوراه 2021).
- [2] المطارنة، إ؛ والرحالة، (2015): تأثير تعلم الإيقاع الحركي على ضبط الخطوات البينية وتعلم مهارة اجتياز الحاجز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 42، العدد (3).
- [3] العزازي، ع (1990): تأثير التدريب بالأسلوب الإيقاعي على التركيب الزمني والأداء الفني للفقر فتاحاً على جهاز حسان الفقر، بحث منشور، جامعة بغداد.
- [4] حسنين، ه، (1991): أثر الإيقاع على تقنين خطوات الاقتراب لتحسين مستوى الأداء الحركي للاعبات الجمناسك على حسان الفقر، رسالة ماجستير منشورة، جامعة بغداد.
- [5] خصاونة، غ، (1998) أثر الإيقاع الحركي على تعلم بعض الحركات الأرضية في جمناسك البنات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- [6] خطاب، ع، (1992): التمرينات للبنات، دار المعرفة، القاهرة، ط7.
- [7] رحال، ب، (2005) أثر برنامج للإيقاع الحركي على تطوير استجابات اللاعبين للمتغيرات المفاجئة أثناء حركة الهجوم بالطن في المباراة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- [8] شحاتة، م، (2011): منظومة التدريب النوعي للجمناسك الفني، مؤسسة حرس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
- [9] طاهر، ط، (1991): أثر استخدام وسائل الإيضاح السمعية للإيقاع الحركي على المستوى المهاري لبعض حركات حسان الحلق، مجموعة رسائل الماجستير غير منشورة، كلية في التربية الرياضية، بغداد، العراق.
- [10] عبد الحق، ع، (2003): أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية . بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 17، العدد (1)، نابلس، فلسطين.
- [11] فهمي، أ؛ وسليم، ع، (2002): الموضوعات الدالكرزية بين النظرية والتطبيق في الإيقاع الحركي، مكتبة الانجلو المصرية، ج (1)، القاهرة، مصر.
- [12] هرا، ل، (1997): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي.
- [13] Pollatou., et al (2003). Rhythm or Music? Contrasting Two types of Auditory Stimuli in the Performance of a Dancing Routine Perceptual, and motor Skills97, p99–106.
- [14] Fotiadou., et al (2002). Effect of Rhythmic Gymnastics on Dynamic Balance of Children with Deafness.
- [15] European Journal of Special Needs Education; Vol. 17, Issue 3 , P301, P9

الوقوف على اليدين). وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، إذ كانت جميع الاختبارات البعدية أفضل منها لدى المجموعة الضابطة، وذلك لان التمرينات الخاصة يسمح ويتيح للاعبين المشاركة والذي يعود إلى الإيقاع الذي كان له أثراً إيجابياً ومساعداً على توضيح الأداء المهاري وسهولة تطبيقه وان استخدام الإيقاع أضاف عامل التشويق والحماس والرغبة في أداء العمل، فضلاً عن ذلك خصوصية لعبة الجمناسك الجمالية التي تتطلب حركات انسيابية رشيقة. وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة (عبد الحق، 2003) التي أظهرت نتائجها لوجود أثر الإيقاع الموسيقي على تعلم مهارات الجمناسك، واتفقت مع دراسة (الخصاونة، 1998) ودراسة (طاهر، 1991) ودراسة (حسين، 1991) ودراسة (عزازي، 1990) التي أظهرت نتائجها الى وجود أثر التمرينات الخاصة في تعلم مهارات الجمناسك.

4- الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي أظهرتها نتائج الدراسة توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

- 1- إن للمجموعة التي استخدمت التمرينات الخاصة بتنقيل القدمين والمجموعة التي استخدمت الأسلوب التقليدي المتبع تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض مهارات الجمناسك.
- 2- إن للمجموعة التي استخدمت التمرينات الخاصة لتنقيل القدمين أفضل من التقليدي المتبع في تعلم بعض مهارات الجمناسك. (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكونة، الوقوف على اليدين).

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بالتالي:

- 1- ضرورة الاهتمام واستخدام التمرينات الخاصة بتنقيل القدمين لتطوير التوازن عند تعليم مهارات الجمناسك.
- 2- إجراء دراسات وأبحاث عن التمرينات الخاصة بتنقيل القدمين لتطوير التوازن لرياضة الجمناسك وعلى فئات عمرية مختلفة.
- 3- استخدام وسائل متعددة في تعلم رياضة الجمناسك وعدم الاقتصار على استخدام الأساليب التقليدية .

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم الثلاثي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. شيماء عبد ماطر	تعلم جمناسيك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
2	م.د. الهام علي حسون	تعلم جمناسيك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023

ISSN: 1658- 8452

