

فاعلية أسلوب التعليم المبرمج في تعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك الفني للطالبات
أ.م. د رنا عبد الستار جاسم أ.د. مها محمد صالح

م.م. قصواء ناظم كاظم

qasswaa89@gmail.com

الكلمات المفتاحية: جمناستك, التعليم المبرمج, وقوف على اليدين
ملخص البحث

تكمن مشكلة البحث في عدم اعداد تمارينات بأسلوب التعليم المبرمج لتعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية للطالبات ، وهدف البحث الى إعداد تمارينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم مهارة الوقوف على اليدين للطالبات والتعرف على أثرها، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، اعد الباحثون 24 تمرين طبقت في القسم الرئيسي الوحدات التعليمية باستخدام اسلوب التعليم المبرمج (الخطي) وبواقع تمرينين للمهارة لكل وحدة تعليمية ملحق (1)، واجرى الباحثون الاختبار القبلي وبعد الانتهاء من تطبيق التمارينات مهارية المقترحة (الوحدات التعليمية) وتم تطبيق الاختبار البعدي في يوم الأربعاء الموافق 2021/1/27 مراعين قدر الامكان ظروف اجراءات الاختبار القبلي، واستنتج الباحثون ان للتمرينات مهارية التي اعددها الباحثون بأسلوب التعليم المبرمج أثر ايجابي في مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك الفني للطالبات.

The effectiveness of the programmed teaching method in learning the skill of handstand in artistic gymnastics for female students

Dr. Rana Abdel Sattar Jassem

Dr.. Maha Mohamed Saleh

Qaswa Nazim Kazem

Keywords: gymnastics, programmed education, handstand

Abstract

The problem of the research lies in the lack of preparation of exercises in the style of programmed education to learn the skill of handstand on the carpet of the ground movements of the students, and the aim of the research is to prepare skill exercises in the method of programmed education in learning the skill of handstand for students and to identify its impact. The researchers used the experimental method to suit the nature of the problem to be solved The researchers prepared 24 exercises that were applied in the main section of the educational units using the programmed (linear) teaching method, with two skill exercises for each educational unit, Annex (1). Wednesday, 27/1/2021, taking into consideration, as much as possible, the conditions of the pre-test procedures, and the researchers concluded that the skill exercises prepared by the researchers in the method of programmed education had a positive impact on the skill of handstand in the artistic gymnastics for female students.

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

شهد المجال الرياضي التطور والتقدم المذهلين والذي تزدهر بهما الألعاب الرياضية في دول العالم شتى، ذلك لاعتمادهم الطرائق والأسس والنظريات العلمية الحديثة والفاعلة و التي استطاعت بها بعض الدول أن تصل بالرياضيين إلى قدرات وحدود كانت في الماضي ضربا من ضروب الخيال، وما كان ذلك إلا نتيجة إبداعات العقول البشرية مربيين ومدربين وأساتذة وعلماء وخبراء.

اما في الجانب التعليمي والتطوير التربوي فان طرائق التدريس والتعليم هي الوسيلة التي تمكن من خلالها الاستاذ من إيصال المعلومات الخاصة باللعبة او المهارة المعنية و وبالتالي يتم الحصول على أفضل أداء ومدى علاقة هذا الأداء بدقائق الحركة الصحيحة ومساراتها الهندسية والزمنية من خلال اكتشاف الأخطاء في سير الحركة ومعرفة أسبابها والعمل على تلافئها ومعرفة مواطن الضعف والقوة و بما يحقق الأسس العلمية للحركة بشكل متقن، ويشترط بالمتخصصين بطرائق التدريس أن تكون لديهم المعرفة التامة بالقوانين والعوامل المؤثرة في الحركة إذ أن الوسيلة العلمية والتعليمية هي الطريق الذي يؤدي إلى تحقيق تعلم المهارة واتقان أدائها وانجازها بكل أفضل. ويعد التعليم المبرمج أسلوبا جديدا في التعلم الذاتي اذ انه يعتمد على برمجة المعلومات بطريقة علمية تسمح في أدراك دقائق المهارات وحقائق أدائها بشكل اقتصادي وعلمي، ويستند على خطوات صغيرة متدرجة بشكل خطي تصاعدي تقوم المتعلمة باتباعها بشكل ذاتي، أي تقوم المتعلمة بتعليم ذاتها وممارسة المهارات وبما يتلاءم مع مستواها الدراسي وميولها ورغباتها ، والجناساتك الفني للسيدات من الفعاليات التي لها مهاراتها الحركية والتي 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 القوة والسرعة التي تؤدي إلى الانسيابية الحركية، إذ للمهارات الأساسية دورا مهما في الجناساتك الفني للسيدات إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار تحكيم النتيجة النهائية وانسيابية الأداء. وتكمن أهمية البحث في إعداد تمارين لتعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجناساتك الفني تنظم على شكل كتيب بأسلوب التعليم المبرمج لتعلم هذه المهارة الأساسية على بساط الحركات الأرضية للطالبات. ومعرفة أن كان لها أثر حقيق في اكساب المتعلمة أمكانية إدراك تفاصيل ودقائق الحركات وإمكانية تنفيذها بشكل سلس دون تكلؤ أو أخطاء في أدائها للمهارة .

2-1 مشكلة البحث:

تلعب مهارة الوقوف على اليدين دورا مهما في الجناساتك الفني للطالبات بصيغتها المعاصرة حيث ظهر جليا ضرورة إتقانها بانسيابية عالية وخاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار النتيجة النهائية والانجاز. لذا سعى الباحثون الى تناول هذه المهارة تحت منظور مبرمج ومعالجات علمية لتجنب معوقات وصعوبات الأداء الفني لهذه المهارة.

وتكمن مشكلة البحث في عدم اعداد تمارين بأسلوب التعليم المبرمج لتعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية للطالبات.

3-1 هدفا البحث:

1. إعداد تمارين مهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجناساتك الفني على بساط الحركات الأرضية للطالبات.

2. التعرف على أثر التمارين المهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجناساتك الفني على بساط الحركات الأرضية للطالبات.

4-1 فرض البحث:

1. للتمرينات المهارية بأسلوب التعليم المبرمج أثر ذات دلالة إحصائية في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الثالثة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من (15 / 11 / 2021) ولغاية (25 / 3 / 2022).

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الجمناستك في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى.

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث:

ان اختيار المنهج الملائم يكون مقروناً بطبيعة المشكلة المراد دراستها والهدف المراد تحقيقه وهذا من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي، إذ استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، فالمنهج التجريبي "هو التغيير المعتمد والمضبوط للشروط المحددة الواقعة معينة ومن ثم ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وكذلك تفسيرها

جدول (1)

التصميم التجريبي للبحث

ت	المجموعات	الخطوة الاولى الاختبار القبلي	الخطوة الثانية المتغير المستقل	الخطوة الثالثة الاختبار البعدي	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
1	المجموعة التجريبية	اختبار مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني	تمرينات مهارية بأسلوب التعلم المبرمج	اختبار مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
2	المجموعة الضابطة	الجمناستك الفني	تمرينات المتبعة من قبل الاستاذ			

2-2 مجتمع البحث وعينته: ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة "فهو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. تتكون عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة (قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة) كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى والبالغ عددهن (23) طالبة للعام الدراسي 2020/2019 وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وكل مجموعة مكونة من (10) طالبات بعد استبعاد (3) من الطالبات المشاركات في التجربة الاستطلاعية الاولى التي طبق عليهن المنهج التعليمي بأسلوب التعليم المبرمج (الخطي).

3-2-1 تجانس العينة: قبل البدء بتنفيذ التمرينات قيد البحث، لجأت الباحثون للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الانتروبومترية وهي (الطول، الوزن، والعمر) والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

يوضح المتغيرات الانتروبومترية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	168.57	6.6	159.5	-0.342
الوزن	كغم	61.15	1.725	61	-0.393
العمر	سنة	22	1.503	22	0.113

يتضح من الجدول (2) ان عينة البحث متجانسة في المتغيرات (الطول، الوزن، والعمر) إذ تبين ومن خلال قيم معامل الالتواء التي تم الحصول عليها انها تتراوح ما بين (0.113 - 0.393)، وهي ضمن مستوى التوزيع الطبيعي (± 0.3).

2-2-2 تكافؤ العينة: قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي، لجأت الباحثون الى التحقق من التكافؤ بين المجموعات البحث لمهارة الوقوف على اليدين كما موضح في الجدول (2).

الجدول (2)

يوضح التكافؤ للاختبار المهاري المستخدمة

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	الدلالة
1	مهارة الوقوف على اليدين	الدرجة	التجريبية	3,100	1,197	0,705	غير معنوي
			الضابطة	2,702	1,337		

درجة الحرية (18) والجدولية (2,87) بنسبة خطأ (0,05) .

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية.
- الاختبار والقياس.
- الملاحظة والتجريب.
- قاعة جمناستك.
- بساط الحركات الارضية.
- ساعة توقيت عدد 2.

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2021/12/6 في تمام الساعة التاسعة صباحاً على عينة مكونة من (3) طالبات من مجتمع البحث، والتجربة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختيار اساليب البحث وادواته

2-4-2 التمرينات المهارية بأسلوب التعليم المبرمج:

اعد الباحثون 24 تمرين طبق في القسم الرئيسي الوحدات التعليمية باستخدام اسلوب التعليم المبرمج (الخطي) وبواقع تمرينين لكل وحدة تعليمية والذي تم من خلاله التنوع ببرمجتها وتنظيمها مراعاة الظروف المتعلقة بالفروق الفردية والتعلم الحركي لإفراد العينة، وكذلك راع الباحثون تقسيمات الحصة واوراقته في المهارة الموضوعه حسب ترتيبها ليكون العمل متجانس مع المجموعة الضابطة، طبق الباحثون التجربة باستخدام التعليم المبرمج (الخطي) واثره في تعلم مهارة الوقوف على اليدين خلال (12) اسبوع بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد لكل مجموعة بحيث اصبحت كل مجموعة تتعلم المهارة بواقع (24) وحدة تعليمية والجدول (3) يبين اقسام الوحدة التعليمية بحسب الزمن المحدد لها في تنفيذ التمرينات قيد البحث.

الجدول (3)

يوضح مجمل الوقت الذي يستغرقه البرنامج لجميع الوحدات

مجموع الوقت المخصص	عدد الوحدات	الوقت المخصص للتعليم المبرمج (الخطي)	اقسام الوحدة التعليمية
5.555	100 د	5 د	المقدمة
5.555	100 د	5 د	احماء عام
11.111	200 د	10 د	احماء خاص
27.777	500 د	25 د	الجزء التعليمي
38.888	700 د	35 د	الجزء التطبيقي
11.111	200 د	10 د	القسم الختامي
100 %	1800 د	90 د	المجموع

واعتمد الباحثون الى عرض التمرينات بأسلوب التعليم المبرمج (الخطي) على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية وطرائق التدريس واشتملت علمية اعداد المنهج التعليمي على التعليمية الآتية:

1. تحليل الوسائل التعليمية

ارتأى الباحثون في عملهم ان تكون طريقة كتابة البرنامج وعرضه بواسطة الكتيب المبرمج، وبما ان الباحثون استخدم اسلوب التعليم المبرمج بالبرمجة (الخطية) فعليه اعتمدت صياغة المادة التعليمية على وفق البرمجة الخطية.

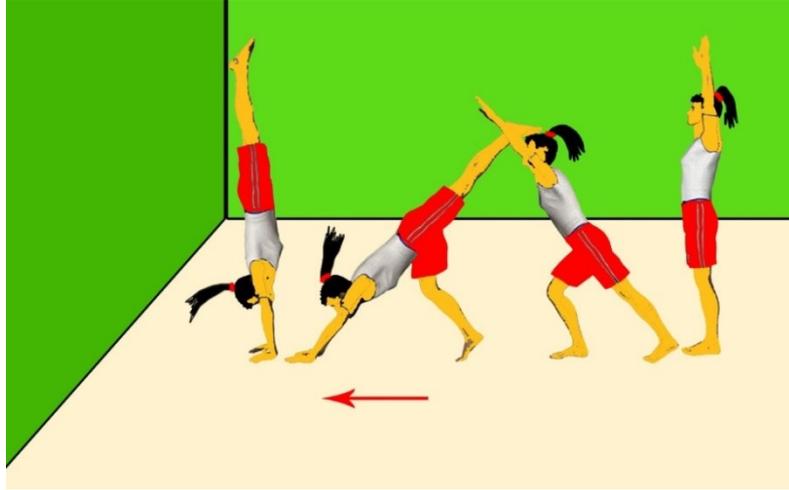
2. الوحدة التعريفية:

من اجل تحقيق البحث واهدافه من خلال اجراء تجربة البحث على عينة تكونت من طالبات المرحلة الثالثة في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك لذا لجأت الباحثون الى اعطاء عينة البحث وحدة تعليمية تعريفية وكان الغرض منها تعريف افراد العينة بكيفية اداء الوحدة التعليمية بطريقة التعليم المبرمج على وفق اسلوب التعليم المبرمج الخطي وكذلك تعريفهم بمهارة الوقوف على اليدين الخاصة بالجمناستك الفني وكيفية اداء الاختبار المجموعة التجريبية والضابطة قبل اجراء الاختبار القبلي وتم عرض هذه الوحدة التعليمية التعريفية على مجموعة من الخبراء لغرض تقويمها.

الوحدة التعليمية: يتم فيها تعريف عينة البحث التي تتعلم على وفق اسلوب التعليم المبرمج (الخطي) وعلى طريقة اداء هذه الاسلوب الخاص بالقسم التعليمي منه وكيفية الاجابة عن الاسئلة الموجودة ضمن الإطار التعليمي الوحدة التعليمية ولتعريفهم كيفية اداء مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك الفني وكذلك كيفية اداء اختبار المجموعة التجريبية والضابطة المتعلقة بالبحث.

2-5 الاختبار القبلي: بعد الاطلاع على عدد من المصادر العلمية والأبحاث والخاصة بالحركات الارضية بطالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية لجامعة ديالى لعينة البحث. - **مهارة الوقوف على اليدين:** تعتبر مهارة الوقوف على اليدين من المهارات المهمة والصعبة في الوقت نفسه حيث اتقان هذه المهارة يساعد المتعلم على تعلم واتقان الكثير من الحركات على الاجهزة الاخرى ومن متطلباتها الاساسية هو ان تكون المجموعة العضلية للذراعين وحزام الكتف والظهر والبطن قوية لتتحمل ثقل الجسم والحفاظ على المسار الحركي للجسم وصعوبة الحركة يكون كون قاعدة الارتكاز صغيرة اضافة الى ارتفاع ثقل الجسم عن الارض وتؤدي مهارة الوقوف على اليدين من وضع الوقوف مع فتح الذراعين عالياً بحيث تكون

زاوية الكتف مفتوحة بالكامل والذراعين مفتوحة بعرض الكتفين مع فتح الاصابع لاستقبال الارض تبدأ الطالبة بالميلان الى الامام من مفصل الكتف مع مرجحة الرجل الحرة الى الخلف الاعلى وبقدر مناسب لكي يصل الورك فوق موضع اليدين على الارض مع الشد الكامل لعضلات البطن والذراعين والساقين قاعدة الارتكاز من اليدين بحيث تكون الاصابع مفتوحة ومتجهة قليلاً الى الخارج واصابع القدمين مؤشرة والنظر يكون بين اليدين باتجاه الاصابع.



الشكل (1) يوضح مهارة الوقوف على اليدين

اختبار الوقوف على اليدين:-

القسم التحضيري: من وضع الوقوف تنثني الطالبة جذعها للأسفل وتضع كفي اليدين على الارض باتساع الصدر ثم تمد احدى الرجلين للخلف.

القسم الرئيسي: تؤرجح الطالبة الرجل الممدودة (القائدة) الى اعلى مع دفع الارض بالرجل المثنية (الناهضة) حتى يصل الجذع والرجل القائدة فوق الكتفين مباشرة. وفي الوقت نفسه تلحق الرجل الناهضة الرجل القائدة، وتمد الرجلين معاً عالياً حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض والورك، مع بقاء الرأس بين الذراعين والنظر الى الامام .

القسم النهائي: يصل الجسم الى وضع الوقوف على اليدين ويكون قطع زاوية مقدارها (90°) مع الارض، وتؤدي رسغا اليدين دوراً مهماً في تثبيت الجسم.

6-2 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المهارية المقترحة قيد البحث تم تطبيق الاختبار البعدي في يوم الأربعاء الموافق 2021/1/27 مراعيًا قدر الامكان في ذلك جميع ظروف والشروط واجراءات الاختبار القبلي.

7-2 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من الاختبار القبلي والبعدي عن طريق نظام (SPSS).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تحقيقاً لهدف البحث في التعرف على تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم مهارة الوقوف على اليدين وعالج الباحثون نتائج الاختبار والقياس القبلي والبعدي لعينة البحث ، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، وإجراء المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي من خلال تحليل وتفسير نتائج كل القياسات لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية، على وفق المنظور العلمي الدقيق.

3-1 عرض وتحليل نتائج مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك الفني.
3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار (القبلية والبعدي) لمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك الفني. للمجموعة الضابطة.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة للاختبار المهاري

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	(T) المحسوبة	دلالة الفروق
		-س	ع±	-س	ع±				
مهارة الوقوف على اليدين	الدرجة	2,700	1.337	4.100	0.994	1,400	0,343	6,530	معنوي

درجة الحرية (9) والجدولية (2,26) بنسبة خطأ (0,05) .

ويلاحظ من الجدول (4) في اختبار مهارة الدرجة الأمامية ظهر أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة الوقوف على اليدين ظهر أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة كان على التوالي (2,700) (4,100) وبانحرافات معيارية قدرها للاختبار (1,337) (0,994). ووسط حسابي للفروق (1,400) وانحراف معياري للفروق (0,343) وقيمة (T) المحسوبة (6.530) وبدلالة فروق معنوية. تحت درجة الحرية (9) وقيمة (T) الجدولية (2,26) بنسبة خطأ (0,05).

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار (القبلية والبعدي) لمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك الفني للمجموعة التجريبية.

جدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والبعدي والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية للاختبارات المهارة قيد البحث

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	(T) المحسوبة	دلالة الفروق
		-س	ع±	-س	ع±				
مهارة الوقوف على اليدين	الدرجة	3,100	0,197	5,800	1,398	2,700	1,201	6,821	معنوي

درجة الحرية (9) والجدولية (2,26) بنسبة خطأ (0,05) .

ويلاحظ من الجدول (5) في اختبار مهارة الوقوف على اليدين ظهر أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كان على التوالي (3,100) (5,800) وبانحرافات معيارية قدرها للاختبار (0,197) (1,398). ووسط حسابي للفروق (2,700) وانحراف معياري للفروق (1,201) وقيمة (T) المحسوبة (6,821) وبدلالة فروق معنوية. تحت درجة الحرية (9) وقيمة (T) الجدولية (2,26) بنسبة خطأ (0,05).

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك الفني بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأوساط وقيمة (T) ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

المتغيرات	المجموعة	-س	ع	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
مهارة الوقوف على اليدين	التجريبية	5,800	1,398	3,133	0,006	معنوي
	الضابطة	4,100	0,994			

درجة الحرية (18) والجدولية (2,87) بنسبة خطأ (0,05).

يبين الجدول (6) المعالجات الإحصائية في الاختبار البعدي لمهارة الوقوف على اليدين وبعد المعالجة الإحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة إذ كانت قيم (T) (3,133) وهي دال احصائيا، عند مستوى خطأ بلغ (0,006) وأمام درجة حرية (18).

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني بين المجموعتين التجريبيية والضابطة.

أظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في تطوير مهارة الوقوف على اليدين الجمناستك لصالح المجموعة التجريبيية على حساب المجموعة الضابطة. ويرى الباحثون أنّ المجموعة التجريبيية صمم لها برامج تعليمية خطية بالاعتماد على تطبيق النظريات العلمية لتجنب أخطاء الأداء الحركي وذلك من خلال تزويد المتعلمات التصور الواضحة والدقيق للأداء الفني للمهارات الخاصة بالحركات الارضية خلال الجزء التحضيري أثناء العرض والمشاهدة للمهارة باستخدام أجهزة العرض و عرض النماذج الحية للأداء وكما ان فاعلية البرنامج التعليمي الخطي المعد من قبل الباحثون ساهم في إضافة المعرفة الصحيحة للأداء والخبرات الحقيقية في بناء الادراكات وإضافة المعلومات الناتجة من الخبرات وتبسيط المفاهيم وجعل التعلم أيسر وبذلك يتفق هذا مع ما ذكره (عصام عبد الخالق) " كما إن الشرح الدقيق للمهارة مع ربط هذا الشرح بنماذج لها يساعد على بناء الحركة أي التصور الكامل للحركات الرياضية والسلوك الخططي المراد تعلمه وبهذا يمكن أن يدرك الطالب المهارة وتطبيقها مع مراعاة أن تعرض الحركة كوحدة متكاملة إضافة إلى تجزئتها إلى أجزائها المنطقية". و يؤكد ذلك (فراس السليتي) " إن النظرية المعرفية تؤكد دور المعرفة والخبرة في بناء الادراكات فأسس التنظيم الإدراكي تكمن في عملية اختيار وتحليل وإضافة المعلومات من المخزون الذاكري لا في قوانين فطرية ". كما أن لتنظيم محتوى البرنامج التعليمي الخطي وبما يتفق مع النظريات العلمية بطريقة التسلسل المنطقي " وهي إحدى الطرائق المستخدمة في تنظيم المحتوى التعليمي وتعليمه وترتب أجزاء المحتوى التعليمي من اسهل خطوة تعليمية الى اعقد خطوة فيه على أن الخطوة التي يتعلمها الفرد في البداية هي الخطوة الأولى التي يقوم بها. ثم ينتقل إلى الثانية فالثالثة وهكذا إلى نهاية المهمة المراد تعلمها والمنطلق وراء هذا التسلسل هو ما يتعلمه الفرد يجب أن يكون منسجما مع ما يقوم به من أعمال والذي يؤثر في إدراك الحركات (الوقوف على اليدين) بطريقة منظمة ومتتابعة وان لهذا التسلسل أثره في الأداء المهاري، فالأداء الذي يملك تتبعا متماسكا في طور الإعداد، يؤثر بقوة في الحركات التالية. كل ذلك عمل على ظهور الاداء بصورة متميزة من خلال زيادة قدرة إدراك المتعلم وتفهمه الحركة. وفي هذا الموضوع يشير (نبراس علي) " إلى أن البرنامج التعليمي الذي يراعي مستويات وقدرات وميول الطلاب وتجزئة المهارات إلى أجزاء صغيرة على ضوء التسلسل المنطقي لها بطريقة منظمة ومتتابعة تسهل من إدراك الحركة وتسرع من الفهم " (مقرونة بتهيئة البيئة التعليمية بطريقة فعالة واعتماده على الممارسة وإشاعة خاصية التكرار سواء داخل الوحدة التعليمية أو البرنامج التعليمي أثرها المميز في بناء الحركة إذ يشير (فراس السليتي) إلى ان " من أهم الاستراتيجيات المستخدمة في معالجة المعلومات و تخزينها في الذاكرة الطويلة المدى هي استراتيجيات الممارسة و التكرار وتعني تكرار شيء لعدة مرات من اجل الاحتفاظ به في الذاكرة الطويلة" فلذلك من المنطقي ان يكون هناك تطور للمجموعة التجريبيية على حساب الضابطة.

فمما تقدم تم تحقيق هدف البحث في التعرف على أثر التمرينات المهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك الفني على بساط الحركات الأرضية للطلبات. والتحقق من فرضية البحث في أن للتمرينات المهارية بأسلوب التعليم المبرمج أثر ذات دلالة إحصائية في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطلبات.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

بعد اجراء التجربة ومعالجة النتائج احصائياً وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- للتمرينات المهارية التي اعددها الباحثون بأسلوب التعليم المبرمج أثر ايجابي في مهارة الوقوف على اليدين الاساسية بالجمناستك الفني للطلبات.
- 2- ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث لمدى سهولة تنفيذها وتطبيقها بالتدرج من السهل الى الصعب وفقاً لتمكنهم من المعلومات المبرمجة مما ادى الى تحفيز الطالبات للتعلم اثناء عرض المعلومات والذي يسهل الاحتفاظ بها وعدم نسيانها.
- 3- ان اعتماد التمرينات المهارية بأسلوب التعليم المبرمج الاثر البالغ في تحقيق اداء الطالبات وتمكنهن من اجزاء المهارات بقدرات حركية تميزت بتطابقها مع الواجب الحركي للمهارات الاساسية.

4-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون توصي بما يأتي:

- 1- توظيف التعليم المبرمج بمختلف الالعاب الرياضية بشكل عام ولعبة الجمناستك بشكل خاص لما له من اثر عالي جداً في عملية التعلم.
- 2- اعتماد التمرينات المعدة من الباحثون في (الوقوف على اليدين) لكونها اثبتت فاعلية بالدراسة الحالية.
- 3- اجراء دراسات تتضمن اعداد تمرينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج وعلى فعاليات رياضية اخرى بنهوض واقع التعليم الجامعي ورفع مستوى الطالبة والذي يبدأ من الاهتمام بقدراتها الحركية والبدنية والعقلية والنفسية التي تشكل الاسس الذي يتم خلاله احراز المعلومات وديمومة الاحتفاظ بها.
- 4- ضرورة امتلاك المدرسين لعدة اساليب تعليمية ومتنوعة تتناسب مع امكانية الطالبات لأداء واهمها وفقاً للدراسة الحالية اسلوب التعليم المبرمج والتأكيد على ايصال هذه المهارات الى اداءها المثالي.
- 5- اجراء دراسات مماثلة مع فئة عمرية مختلفة وعلى فعاليات رياضية اخرى مقارنة نتائجها مع الدراسة الحالية.
- 6- اجراء دراسات مقارنة بين الطلاب والطلبات لمعرفة الفروق بين كلا الجنسين في النتائج واختلاف في عملية التعلم لمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني.

المصادر

3. صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب؛ الجمناستك الفني التطبيقي، ط1: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2013).
4. عامر ابراهيم قنديلجي؛ منهجية البحث العلمي، ط2: (عمان، دار البازوري العلمية للنشر، 2015).
5. عبد الحلیم محمد وجیل؛ المهارات التدريسية والتدريب الميداني في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية (مناهج - مبادئ- تطبيقات)، ط1: (الاسكندرية، دار الوفاء للنشر والطباعة، 2011).

6. عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات , ط2 : (القاهرة , منشأة المعارف , 2005) .
7. فراس السليتي؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات , ط2 : (القاهرة , منشأة المعارف , 2005)
8. محسن علي السعداوي وسلمان عكاب الجنابي؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013).
9. محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة،(دار المسيرة للنشر و التوزيع ،عمان،1999).
10. نبراس علي لطيف الزهيري؛ تأثير التعلم التفاعلي بالحاسوب في الأداء المهاري والتحصيل المعرف لرفعة النتر لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة ديالى رسالة ماجستير غير منشورة 2007.
11. نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، جامعة بغداد، 2004).

الملحق (1)
الوحدات التعليمية

أنموذج وحدة تعليمية					
المرحلة	الثالثة	عدد الطالبات:	23	الهدف التعليمي:	تعليم مهارة الوقوف على اليدين
الوحدة	الرابعة	التاريخ	12 /28 /2020	الهدف التربوي:	تقوية الثقة بالنفس
الوقت	90 د				
اقسام الوحدة	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية	التنظيم	الادوات	التقويم
الجزء التمهيدي 20 د					
المقدمة	4 د	وقوف الطالبات، اخذ الغياب، الاداء التحية الرياضية	X X X X X X X X X		التأكد على الضبط والنظام
الاحماء العام	4 د	السير الاعتيادي - الهولة - الجري	X X X X X X X X X X X X X X X X		
الاحماء الخاص	16 د	تمريبات شاملة			
الجزء الرئيس 90 د					
النشاط التعليمي	30 د	شرح طريقة اداء تمرينات الوحدة التعليمية من قبل مدرسة المادة. تقرأ النقاط التعليمية الخاصة بالمهارة ضمن الوحدة التعليمية قراءة جيدة وفهم ما موجود فيها ومشاهدة الصور التوضيحية وقراءة الاجابة. يتم خلالها طرح الاسئلة واجابة عليها من قبل الطالبات وبوجود الكادر المساعد وحسب التعليمات.			
النشاط التطبيقي	60 د	تمرين رقم (1، 2، 3، 4) للمهارة الوقوف على اليدين. بعدة مراجعة الاطارات المعرفية التي يتم الاجابة عليها سابقاً في مهارة الوقوف على اليدين. اداء هذه الاطارات بالترتيب. اداء الاطار الاول بعدد من التكرارات وبالاتماد على جهد المتعلم. اذا اتقن الاطار الاول يسمح لها بالانتقال الى الاطار الاخر. اذا انتهت الطالبة من عمل الاطارات المكلفة بها يجب عليها اعادة التكرارات على اطارات اخرى.		بساط الحركات الارضية	تصحيح الاخطاء
الجزء الختامي	10 د	تمارين عامة، الانصراف	X X X X X X X X X X X X X X X X		