



## أثر استخدام الطريقة التبادلية بالتمرين العشوائي في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات

فاطمة جاسم محمد، جعفر حسين جعفر

قسم الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – خانقين- جامعة كرميان، اقليم كردستان العراق

### الملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر الطريقة التبادلية بالتمرين العشوائي في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطالبات لدى افراد عينة البحث. وقد افترضت الباحثة ما يلي :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية (العشوائي) ولصالح الاختبار البعدي.  
3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (العشوائي) في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وقد اشتملت عينة البحث على (30) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية والعلوم الرياضة /جامعة ديالى وبعد اجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالمهارات قيد البحث وبعد تطبيق المنهج التعليمي ثم الاختبارات البعديّة وبعد استخدام الوسائل الاحصائية الملائمة تم التوصل الى نتائج البحث والتي هي:  
1- صلاحية وفاعلية التمرينات التي احتوى عليها المنهج التعليمي المطبق التي تتسم بالتركرار والتنوع والتجزئة والتدرج من السهل إلى الصعب في تعليم المهارات قيد البحث.  
2- ان المنهج التعليمي (الطريقة التبادلية) بالتمرين العشوائي ادى الى تعلم جميع المهارات الحركية قيد البحث.

اما اهم التوصيات فكانت :-

1- تنويع طرائق التدريس واساليب التعلم بهدف تحقيق التشويق والدافعية بالتعلم .  
2- تنويع طرائق التدريس والتعليم في كليات التربية الرياضية لتوسيع آفاق الطلبة وعدم الاقتصار على الطرق التقليدية.

### المقدمة:

#### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

شهدت الرياضة تطوراً ملحوظاً خلال السنوات الاخيرة وان التطور جاء ليس عن صدفة وإنما نتيجة للبحوث والدراسات العلمية التي جعلت الرياضة هدفا حيويًا لا يمكن الاستغناء عنه.

إن عملية التدريس تمر بثلاث مراحل أساسية (التخطيط، التنفيذ، التقويم) إذ يعد التخطيط المرحلة الأولى من التدريس إذ يتم فيها تحديد الأهداف ووضع الخطة السنوية، والشهرية، واليومية لدرس التربية الرياضية، أما التنفيذ فيتم وضع المحتوى والأنشطة بواسطة الطرائق، والوسائل التعليمية بمعيار التقويم الذي يجريه مدرس التربية الرياضية للتعرف على تقدم الطلاب بالمهارة والكشف عن مخرجات هذه الطرائق بإشراف وتوجيه قيادة المدرس التربية الرياضية وتفاعل الطلاب، أما التقويم فهو المرحلة التي يتم فيها قياس

### Article Info

Received: June, 2023

Revised: June, 2023

Accepted: July, 2023

### Keywords

للمجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية، التبادلية

### Corresponding Author

حصول الطالب في عمليتي التدريس والتعلم فضلا عن ذلك هو عملية تشخيص الجوانب السلبية والجوانب الإيجابية وتعزيزها بعملية التدريس ( نور عبدالكريم ، 2017، 18 ) . وان كافة طرائق واساليب واستراتيجيات التدريس الشائعة تهدف إلى تحقيق أهداف واحدة تتمثل في إكساب الطلاب الأنماط والخبرات التعليمية المرغوبة تبعاً للمنهج الدراسي، على الرغم من تعدد الطرائق والأساليب المستخدمة لتحقيق هذه الأهداف، وعند اختيار المدرس لأسلوب معين لا بد من أن تكون ملائمة لخصائص نمو الطالب وأن تعتمد كلما أمكن على المتعلم في ضوء نشاطه ويجب ان تحقق الثقة المتبادلة بين الطالب والمدرس وكذلك ان تعمل على إثارة رغبته في اكتساب الخبرة. وتعد الطريقة التبادل من الطرائق المهمة التي تتميز في كونه أسلوباً تنظيمياً في مجريات الاحداث التي تتضمنه، إضافة إلى عملية تسلسل الإجراءات بشكل دقيق وخاضع للرقابة المستمرة، ويتجلى في جوهره في المزيد من العلاقات الاجتماعية التي يمكن أن تنمي من خلاله، بالإضافة

**5-1 مجالات البحث:-**

**1-5-1 المجال البشري:-** طالبات مرحلة ثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

**2-5-1 المجال الزمني :-** (2021/10/11) للغة (2022/5/30)

**3-5-1 المجال المكاني:-** قاعة جمناستك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

**2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-****1-2 منهج البحث:-**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج لتحقيق أهداف البحث من خلال الاجراءات التي سيعتمدها والقائمة على التصميم القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ( الشمري جاسم ، 2003 ، 17 ) .

**2-2 مجتمع البحث وعينته :**

إن عملية اختيار العينة لها ارتباط وثيق بطبيعة المجتمع الذي أخذت منه العينة لأنها " الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه ( وجيه محجوب ، 2001 ، 163 ) . حيث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية متمثلة بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية جامعة ديالى والبالغ عددهم (81) طالبة للعام الدراسي (2021-2022) وضمن الفئات العمرية ( 19 – 21 سنة ) .

**وذلك لأسباب الآتية:-**

- 1- عدم توفر العينة في نفس الجامعة.
  - 2- تعاون إدارة جامعة ديالى مع الباحثة في سبيل انجاز البحث.
  - 3- وجود الباحثة باستمرار للإشراف على التجربة .
- اما عينة البحث فقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتوزيعهم على مجموعتين حيث كان عدد كل مجموعة (12) طالبة وتم اختيار (6) طالبات للتجربة الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث (30) طالبة كما موضح في الجدول رقم (1) .

**جدول رقم (1) يبين نسب مجتمع البحث وعينة البحث والتجربة الاستطلاعية**

المتغيرات	العدد	النسبة
مجتمع البحث	81	100%
عينة البحث	30	37.037%
المجموعة العشوائية	12	14.81%
المجموعة الضابطة	12	14.81%
التجربة الاستطلاعية	6	7.40%

**3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:-**

استعملت الباحثة مجموعة من الوسائل المساعدة والمناسبة لطبيعة العمل في هذا البحث إذ تساعد هذه الوسائل على جمع بيانات البحث وتحقيقها مما يسهل من خلالها تنفيذ التجربة(وجيه محجوب،13،1993).

إلى انتقال عدد من القرارات إلى الطالب، وتعتمد الطريقة التبادلية أساساً على التغذية الراجعة المقدمة من الزميل لغرض تصحيح المسار الحركي للأداء والوصول إلى الهدف المنشود من الممارسة ( عامر عبدالحسين ، 2008 ، 31 ) . تعد التمرين العشوائي أحد الأساليب التعليمية المهمة في التعلم الحركي في تعلم المهارات والفعاليات المختلفة في الوحدات التعليمية، وإن استخدام أسلوب التمرين العشوائي خلال المراحل الأولى لتعلم مهارة ما يمكن المتعلم من توليد حركة أو برنامج حركي جديد في كل مرة يتحول فيها من أداء مهارة جديدة إلى مهارة جديدة أخرى، إذ إن التحول المتناوب في التركيز يؤدي إلى تهيئة أو توليد برامج حركية مناسبة لكل مهارة، فضلاً عن إن هذا الأسلوب يتحدى قدرات المتعلم ويشحن اندفاعه إلى اكتشاف وتكيف جديد وسريع للتغير المفاجئ الذي يحدث في متطلبات الأداء، كما أنه يجعل المتعلم مستعداً للتعرف والتمييز بين المهارات المختلفة ( Schmidl, 1999,206 ) . ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على أهمية الطريقة التبادلية بالتمرين العشوائي وأثرها على تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطلبات، وهذا ما حدا بالباحثة الخوض أو تناول هذا الموضوع بالدراسة لما تستحق هذه المهارات من اهتمام عالي المستوى بكافة المستويات الرياضية.

**1-2 مشكلة البحث:**

ومن خلال ملاحظة الباحثة واطلاعها على الدراسات السابقة والمقابلات الشخصية التي أجرتها مع المدرسين والخبراء والمختصين، لاحظت أن هناك ضعفاً في تعلم بعض فعاليات الجمناستك الفني للنساء ، وتعزو ذلك إلى استخدام غالبية المدرسين الطرائق والأساليب التقليدية بالاعتماد الكامل على المدرس من دون التنوع في استخدام الطرائق والأساليب المتنوعة، وكانت هذه الدراسة محاولة لمعرفة التغير في أسلوب التعلم من خلال استخدام الطريقة التبادلية بالتمرين والعشوائي من خلال تذليل الصعوبات والعقبات التي تعترض عملية التعلم وتثير دافعية المتعلمين واهتمامهم وتهدياً لهم إيصال المعلومة الصحيحة والدقيقة لتعلم المهارات المختلفة وخاصة تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطلبات.

**1-3 هدف البحث :-**

يهدف البحث إلى التعرف على أثر الطريقة التبادلية بالتمرين العشوائي في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطلبات لدى أفراد عينة البحث.

**1-4 فروض البحث:-**

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (العشوائي) في الاختبار البعدي وللصالح الاختبار البعدي .

الوقوف على اليدين	2.8	0.5	2.7	36	0.23	غير معنوي
	1	3	4	8	4	ي

يتبين من الجدول بان جميع قيم sig المحتسبة أكبر من قيمة sig والتي هي (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الوزن والعمر والطول. مما يعني المجموعتين متكافئتين.

## 5-2 تحديد المتغيرات :-

تم الاعتماد على المصادر والمراجع وعلى منهاج مادة جمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى في تحديد متغيرات البحث.

## 1-5-2 التجربة الاستطلاعية :

هي " تجربة صغيرة او عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات واليجابيات التي ترافق اجراء التجربة الرئيسية للبحث " (الشوك نوري و الكبسي رافع ، 2004 ، 89) .

فقد اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2021/11/23) وذلك لمعرفة ملاءمة التمرينات على عينة البحث ، بوجود العينة بالكامل (30) طالبة وكان الهدف من

القياسات الجسمية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	الفرق	قيمة sig	تواجه الباحثة عند تنفيذ الفروق
		س	ع				
العمر	سنة	21.83	1.76	21.91	0.435	غير معنوي	ملاءمة التمرينات مع عينة البحث
الوزن	كغم	55.58	6.59	58.50	0.233	غير معنوي	تم تغير احدي التمارين لعدد ملاءمتها مع عينة البحث .
الطول	سم	159.66	4.55	159.41	0.435	غير معنوي	اختبار الدرجة الامامية :- ( شيماء فاضل و شيماء فاضل و )

الغرض من الاختبار / قياس القدرة على أداء مهارة الدرجة الامامية المتكورة.

الادوات / ابسطة اسفنجية

إجراء الاختبار / يقوم المختبر بأداء مهارة الدرجة الامامية المتكورة على بساط الحركات الارضية وكما موضح في الشكل (1) .

التسجيل / يتم تقويم الاختبار من (10) درجات من قبل محكمين للجمناستك الفني.

عدد المحاولات / تعطى لكل مختبر محاولتان.



الشكل (1)

اختبار الدرجة الامامية المتكورة

3-3-5 اختبار الوقوف على اليدين :- ( الصبايحة خيرى ،

( 2004 ، 47 )

## 2-3-2 وسائل جمع المعلومات :-

1- المصادر العربية والأجنبية .

2- المقابلات الشخصية .

3- الاختبار والقياس .

4- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات .

## 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

1- قاعة جمناستك .

2- أقراص ليزرية عدد (10) .

3- أدوات مكتبية (أوراق واقلام ) .

4- كاميرا نوع Sony .

5- حاسبة نوع Huawei .

6- أبسطة أسفنجية .

7- شريط لاصق .

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية :-

### 1-4-2 تجانس العينة :-

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير في نتائج البحث وهذه المتغيرات تشمل (الطول ، الوزن ، العمر) وكما مبين في الجدول رقم (2)

جدول رقم (2) يبين التجانس بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

يتبين من الجدول بان جميع قيم sig المحتسبة أكبر من قيمة sig والتي هي (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الوزن والعمر والطول. مما يعني المجموعتين متكافئتين .

## 2-4-2 تكافؤ المجاميع البحث :-

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ لعينة البحث في المهارات التي قد يكون لها تأثير في نتائج البحث وهذه المهارات تشمل (الدرجة الامامية والوقوف على اليدين) وكما مبين في الجدول رقم (3) .

جدول رقم (3) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة بمتغيرات البحث

المهارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة sig	الفروق
	س	ع	س	ع		
الدرجة الامامية	3.3	0.3	3.3	0.3	0.42	غير معنوي
الوقوف على اليدين	5	6	1	3	4	ي

- الدرحة الامامية :- تبين من جدول رقم (4) إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.3583) بانحراف معياري (0.36045) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.8667) بانحراف معياري قدره (0.47737)،

- الوقوف على اليدين:- تبين من جدول رقم (4) إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.8167) بانحراف معياري (0.53400) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (3.9833) بانحراف معياري قدره (0.6929)، بما ان جميع قيم sig المحتسبة اصغر من قيمة sig والتي هي (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، نستنتج من ذلك ان الإنجاز الذي تحقق للمجموعة الضابطة جاء نتيجة التزام المجموعة بالوحدة التعليمية وانضباطها من خلال الاشتراك في الأداء وتكراره، أسوة في المجموعة التجريبية في القسم التطبيقي للدرس، فضلا عن تأثير الطريقة الاعتيادية التي يتبعها معهم المدرس. ويعزو الباحثة ان عملية التعلم بوصفها مجموعة من العمليات مرتبطة بالممارسة والخبرة، والتي تؤدي إلى تغير ثابت في السلوك، إذ ان للمعلم أو المدرس تأثيرا فعالا في عملية التعلم والتعليم، فكلاهما عنصران أساسيان في تعلم الفرد، وهذا ما أكدته (ناهدة الدليمي، 2015) من ان عملية التعلم هي سلوك يتغير بالخبرة والتجربة، وهو كل ما يكتسبه من علوم، وميول، وقدرات، واتجاهات، ومهارات حركية سواء متعمدة أم غير متعمدة ( الدليمي ناهدة ، 2015 ، 29 ) .

وأيضاً عرف (وجيه محجوب، 1989) عملية التعليم بانها سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الإنسان، وهي عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط ( وجيه محجوب ، 1989 ، 12 ) .

**2-1-3 -المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية -بالتمرين العشوائى:-**  
جدول رقم (5) يبين المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية -بالتمرين العشوائى

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة sig	الفرق
	س	ع	س	ع		
الدرحة الامامية	3.31	3.30	6.83	0.803	0.00	معوي
الوقوف على اليدين	2.74	2.74	6.70	0.724	0.00	معوي

-الدرحة الامامية :- تبين من جدول رقم (5) إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.3167) بانحراف معياري (0.33530) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.8333) بانحراف معياري قدره (0.80378)،

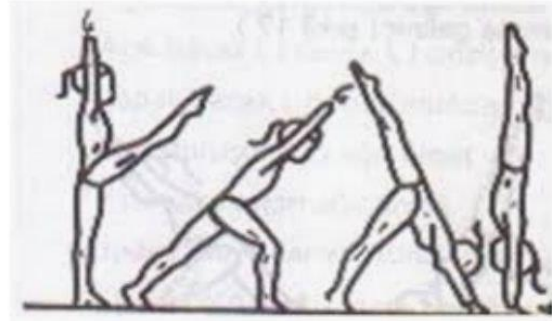
**الغرض من الاختبار / قياس القدرة على أداء مهارة الوقوف على اليدين .**

**الادوات / ابسطة اسفنجية .**

**إجراء الاختبار /** يقوم المختبر بأداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية وكما موضح في الشكل (2) .

**التسجيل /** يتم تقويم الاختبار من (10) درجات من قبل محكمين للجمناستك الفني.

**عدد المحاولات /** تعطى لكل مختبر محاولتان.



**الشكل (2) اختبار الوقوف على اليدين**

**2-6 التجربة الميدانية :**

**2-6-1 الاختبارات القبليّة :**

أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ (30 /11/2021).

**2-6-2 المنهج التعليمي :**

قامت الباحثة بأعداد وحدات تعليمية بالتمرين العشوائى وفق الطريقة التبادلية، وحسب قواعد وشروط هذه الطريقة تم تطبيق التمرينات خلال القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية كما في ملحق (1) ولمدة ثمانية أسابيع، ابتداءً من تاريخ 2022/12/5.

**2-6-3 الاختبارات البعديّة :**

أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ (2022/2/1) .

**3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-**

**3-1-1 المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة:-**

جدول رقم (4) يبين المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة sig	الفرق
	س	ع	س	ع		
الدرحة الامامية	3.3	3.36	4.8	0.47	0.00	معوي
الوقوف على اليدين	2.8	2.8	3.9	0.69	0.01	معوي

يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، من خلال استعراض النتائج فقد أظهرت إن اثر استخدام الطريقة التبادلية بالتمرين العشوائي المتبع في تعلم الحركات الأرضية (الدرجة الامامية ، الوقوف على اليدين)، كان ذو تأثير إيجابي تعزى سبب ذلك الى المنهج التعليمي الذي أعدته الباحثة (الطريقة التبادلية) كان له اثر الأكبر في جعل عملية التعلم أكثر فاعلية وإيجابية وهذا ما أكدته (ماجدة حميد 2009) ان هدف المدرسين والمدرسين والقادة وكل من يعمل في الحقل الرياضي هو إيجاد واستعمال احداث الطرق المختلفة وأكثرها كفاءته لبناء الشخصية المتكاملة وطرق تدريس التربية الرياضية تساهم في تحقيق هذا الهدف (ماجدة حميد ، 2009 ، 1) .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:-

##### 1-4 الاستنتاجات:-

- 1- من خلال نتائج الاختبارات التي توصلت اليها الباحثة اثبتت صلاحية المنهج التعليمي الذي أعدته الباحثة وذلك من خلال فاعليته في تطوير العملية التعليمية المتمثلة بالمهارات الأساسية بالجمناستك الفني الذي ظهر واضحا من خلال رفع مستوى الطالبات.
- 2- صلاحية وفاعلية التمرينات التي احتوى عليها المنهج التعليمي المطبق التي تتسم بالتكرار والتنوع والتجزئة والتدرج من السهل إلى الصعب في تعليم المهارات قيد البحث.
- 3- ان المنهج التعليمي (اثر الطريقة التبادلية) بالتمرين العشوائي ادى الى تعلم جميع المهارات الحركية قيد البحث.

##### 2-4 التوصيات :-

- 1- تنوع طرائق التدريس واساليب التعلم بهدف تحقيق التشويق والدافعية بالتعلم
- 2- اجراء بحوث باستخدام الطريقة التبادلية بالتمرين العشوائي بمختلف المهارات الرياضية .
- 3- تنوع طرائق التدريس والتعليم في كليات التربية الرياضية لتوسيع آفاق الطلبة وعدم الاقتصار على الطرق التقليدية .

##### المصادر:-

1. الدليمي ناهدة عبد زيد؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط1: عمان، دار المنهجية للنشر والتوزيع، 2015.
2. الشمري جاسم فياض ، علم النفس التجريبي، ط1: بغداد، الدار الوطنية للطباعة، 2003.
3. الصباحة خيري محمود؛ اثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام التغذية الراجعة اللفظية على تعلم بعض مهارات الجمباز لطلبة التربية الرياضية (رسالة ماجستير ، جامعة يرموك ، كلية التربية الرياضية 2004) .
4. شيماء فاضل والعبدي نعمان العبيدي؛ منهج تعليمي مقترح باستخدام ميدان النماذج الجمناستيكية وتأثيره في تعلم بعض مهارات اساسية بالجمناستك للأطفال ، (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2004) .
5. عامر عبد الحسين والجبوري ناصر لطيف ؛ تأثير الأسلوبين التبادلي والتضمنين بحضور الزملاء في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة ، (اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2008) .

- الوقوف على اليدين:- تبين من جدول رقم (5) إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.7433) بانحراف معياري (0.68047) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.7083) بانحراف معياري قدره (0.72420)، تبين ان جميع قيم sig المحتسبة اصغر من قيمة sig والتي هي (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي ، يتضح من خلال عرض وتحليل النتائج المعروضة في الجدول (5) للاختبارين القبلي والبعدي ، إن الأسلوب العشوائي المتبع في تعلم المهارات الأساسية المختارة (الدرجة الامامية ، الوقوف على اليدين) المناهج التعليمي والذي جاء منسجماً مع الاستعمال الأمثل للأسلوب العشوائي المستخدم في البحث بما يتلاءم مع درجة صعوبة المهارة والمستوى الطالبات .

وتعزو الباحثة الفروق المعنوية للمهارات الأساسية المختارة(الدرجة الامامية ، الوقوف على اليدين)، في الاختبار البعدي إلى نوعية التمارين المهارية التي استعملت بالأسلوب العشوائي في المنهج التعليمي والتي وضعت على أسس علمية دقيقة ركزت على تطوير مستوى أداء المهارات المختارة ، لذلك تضرط المتعلمة الى التركيز والانتباه العالي والمستمر عند الاداء ومحاولتها تذكر المعلومات الخاصة بالمهارة والتفكير في اجزائها وهذا ما أكدته (وجيه محجوب) " التمرين العشوائي يجبر المتعلم لينشغل بشكل كامل بعملية التعلم وذلك عن طريق منع اجرائات التكرارات" ( وجيه محجوب ، 1993 ، 210 ) .

#### 3-1-3 المقارنة بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية- بالتمرين العشوائي:-

جدول رقم (6) يبين المقارنة بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية – بالتمرين العشوائي

المهارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة sig في الفرو
	سن	ع	سن	ع	
الدرجة	4.866	0.4773	6.833	0.8037	0.00
الامامية	7	7	3	8	1
الوقوف على اليدين	3.983	0.6912	6.708	0.7242	0.00
	3	9	3	0	2

- الدرجة الامامية :- تبين من جدول رقم (6) إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.8667) بانحراف معياري (0.47737) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.8333) بانحراف معياري قدره (0.80378)

- الوقوف على اليدين:- تبين من جدول رقم (5) إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.9833) بانحراف معياري (0.69129) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.7083) بانحراف معياري قدره (0.72420)، تبين ان جميع قيم sig المحتسبة اصغر من قيمة sig والتي هي (0.05) مما

التمرين (2): تعلم الدرجة الامامية  
وصف التمرين : (الجلوس المتكور) التدحرج الى الخلف  
والامام (الكرسي الهزاز)



التمرين (3) : تعلم الدرجة الامامية:  
وصف التمرين : أداء الدرجة الامامية على الأرض من وضع  
الوقوف الى الوقوف



التمرين (7) : تعلم مهارة الوقوف على اليدين  
وصف التمرين : أداء الوقوف على اليدين ضد الجدار بأسناد  
الرجلين والورك على الجدار بمساعدة الزميلة. المسافة بين  
اليدين والجدار (50)سم ثم دفع الكتفين الى الخلف.



التمرين (8) : تعلم مهارة الوقوف على اليدين  
وصف التمرين : من الوقوف على اربع والدفع بالرجلين  
للقوف على اليدين والرجلين في وضع القرفصاء



التمرين (9) : تعلم الوقوف على اليدين  
وصف التمرين : عمل الوقوف على اليدين باستخدام الحائط  
مرة والجسم مواجه اماما ثم العكس ومحاولة الثبات اكثر  
الوقت



6. ماجدة حميد كمش؛ طرائق تدريس التربية الرياضية . ط1 : ديالى، مكتب الوليد للطباعة، 2009م .
7. نور عبد الكريم احمد ؛ تأثير تداخل مهارات التدريس الفعال بالأسلوب المتسلسل في تعلم بعض مهارات الأساسية بالتنس لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2017) .
8. وجية محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2: بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- الشوك نوري و الكبيسي رافع ؛ دليل البحوث لكتابة البحث في التربية الرياضية : بغداد، دم ، 2004.
9. وجية محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 : عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001 .
10. وجية محجوب ؛ التعلم وجدولة التمرين : بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، العراق ، بغداد ، 1993 .
11. وجية محجوب؛ علم الحركة (التعلم الحركي): الموصول، مطابع دار الكتب للطباعة، 1989 .
12. Schmidt A, Richard and Timothy , D.lee :Motor control and learning , third Edition , Human Kinetics , 1999, P206.

### ملحق رقم (1)

تموزج من الوحدات التعليمية  
طالبات مرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة/جامعة ديالى الهدف التعليمي : تعلم مهارة  
الدرجة الامامية  
مهارة الوقوف على اليدين  
عدد الطالبات (24)  
الهدف التربوية : الاعتماد على  
النفس وتنمية روح المثابرة والتعاون  
الوقت (90) دقيقة  
التاريخ 2021/12 /14

الملاحظات	الزوايا	التقييم	الشغالات والمهارات الحركية	الوقت	الاسماء الوحدة
تأكيد على النظام ولهدوء		xxxxxxxxxxx ▲	وقوف الطالبات تسجيل القياس - أداء تحية البدء - تحضير الزوايا	15 د	القسم الحضوري المقدمة
الحفاظة على المسافة بين كل طالبة لأتربة التمارين بصورة سليمة - التأكيد على السير المنتظم		xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx ▲	سير - هرولة - هرولة مع تدوير التدويرين الى الامام والثبات (الطاجرة) هرولة مع مس الأرض والثقب - هرولة اعتيادية - سير اعتيادي	5 د	الإحماء العام
تأكيد على تطبيق التمارين من قبل جميع الطالبة مع تصحيح		xxxxxxxxxxx x x x x ▲	تمارين تخصصية تُقدم المهارة المزاد تعلمها (تمارين للرجلين) (تمارين للذراعين) (تمارين للرجلين)	8 د	الإحماء الخاص
تعلم مهارة الدرجة الامامية والوقوف على اليدين والجسم مستقيم للطلبات				70 د	القسم الرئيسي
التأكيد على عرض التمرين بصورة صحيحة		xxxxxxxxxxx x x x x ▲	شرح المهارة والتمارين لم عرض تموزج من قبل المدرس قيام أحد المتعلمين بأداء المهارة وتصحيح الخطأ من قبل المدرس	15 د	القسم التعامري
تقوم الطالبة الملاحظة بكتشاف أخطاء وتصحيح الأداء من خلال وثقة العمل	اسئلة استنحبه مناقشة وثقة العمل	x x ▲ x x	تمارين (3-2-1) يتم تعلم المهارتين باستخدام الطريقة التبادلية بالتمرين العشوائي	55 د	لقسم التطهري
التأكيد على تصريف هدوء		xxxxxxxxxxx ▲	التفدية الراجعة كم التصريف	5 د	القسم الختامي

### ملحق رقم (2)

التمرينات المهارية الخاصة بالمهارات قيد البحث  
التمرين (1): تعلم الدرجة الامامية:  
وصف التمرين: (الوقوف المتكور) الدرجة على سطح مائل.

